

ห้องอ่านหนังสือ
คณะสาธารณสุขศาสตร์

ปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550



คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2550

ห้องอ่านหนังสือ คณะสาธารณสุขศาสตร์
รับทะเบียน..... 21 S.A. 2552.....
เลขทะเบียน..... 6.2645002, 1.4822138
เลขเรียกหนังสือ..... WA20.5
7471ซ
2550

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระเรื่อง ปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550 สำเร็จเรียบร้อยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก อาจารย์สมเกียรติ ศรประสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้มีความถูกต้องเหมาะสม และสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ วีรวรรณ ใหม่สุวรรณ คุณวรางคณา เจริญพานิช คุณปาริชาติ เสือเพ็ง และคุณชลธิ์ ศักดิ์คำดวง ที่ได้คำแนะนำและความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์ในการทำวิจัย เช่น กระดาษ เครื่องปริ้น หรือ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

ขอบคุณนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550 ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างมาก

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณพ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อนๆทุกคนที่ได้ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจมาอย่างดีมาตลอด

ปรีดา สีจันลา

ชื่อเรื่อง ปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550

ชื่อผู้เขียน ปรีดา สีจันลา

อาจารย์ที่ปรึกษา สมเกียรติ ศรีประสิทธิ์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาและการปรับตัวนิสิตชายและนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประชากร ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ผู้วิจัยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้แบบสอบถามปัญหาและการปรับตัว ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ ซึ่งแบบสอบถามปัญหาและการปรับตัวของนิสิต มีความเชื่อมั่นโดยรวม 0.93 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตมีปัญหาด้านการเรียนและด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับน้อย และการปรับตัวนิสิตส่วนใหญ่มีการปรับตัวได้ดีมาก ตามลำดับดังนี้ การปรับตัวด้านการเงิน ร้อยละ 75.45 รองลง ด้านการปรับตัวทางเพศ ร้อยละ 72.7 ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ร้อยละ 55.13 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 53.96 ด้านบ้านและครอบครัว ร้อยละ 52.1 ด้านบุคลิกภาพ ร้อยละ 42.27 ด้านการเรียน ร้อยละ 40.63 ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ร้อยละ 39.52 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 38.2 ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ร้อยละ 19.96
2. ปัญหาของนิสิตชายและหญิงชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีปัญหาทั้ง 10 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. การปรับตัวของนิสิตชายและหญิงชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีปัญหาทั้ง 10 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ง
บทคัดย่อ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว	5
ความหมายและการศึกษาในระดับอุดมศึกษา	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	35
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา	36
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต	36
ตอนที่ 2 ปัญหาของนิสิต ทั้ง 10 ด้าน	42
ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิต ทั้ง 10 ด้าน	46
ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
สรุปผลการวิจัย	54
อภิปรายผล	57
ข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	63
ภาคผนวก ข แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญ	70
ภาคผนวก ค การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ	75
ประวัติผู้เขียน	80



สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตจำแนกตามภูมิลำเนา	37
2 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	37
3 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามอาชีพของบิดา-มารดา	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามรายได้ของบิดา-มารดา/เดือน	38
5 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามเหตุผลในการเลือกคณะสาธารณสุขศาสตร์	40
6 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตาม ผลการเรียน (GPA) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนเข้าศึกษาต่อในคณะสาธารณสุขศาสตร์	41
7 ปัญหาของนิสิต โดยภาพรวมด้านต่างๆ ดังนี้	42
8 ผลการวิเคราะห์ปัญหาของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆ	43
9 การปรับตัวของนิสิต โดยภาพรวมด้านต่างๆ	46
10 การปรับตัวของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆ แสดงเป็นร้อยละ	47
11 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนิสิต แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ	51
12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัญหาของนิสิตจำแนกตามเพศ	52
13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตจำแนกตามเพศ	52

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กระบวนการปรับตัว	11
2	ข้อมูลทั่วไปของนิสิตจำแนกตามเพศ	36
3	ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามวิธีการสอบเข้าเรียน	39
4	ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามอันดับในการเลือกเข้าเรียน	40



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ต้องเผชิญกับปัญหาที่ต้องแก้ไขอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดถึงปัญหาที่เล็กน้อยๆ เพราะเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ จากสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือไม่สามารถสนองตอบความต้องการทุกอย่างได้ เราจำเป็นต้องหาทางเอาชนะกับอุปสรรค ต้องตัดสินใจเลือกและต้องใช้ความอดทนรอคอย ซึ่งแต่ละบุคคลต่างก็มีวิธีการตอบสนองเมื่อพบกับอุปสรรค เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามจุดประสงค์ที่ต้องการ อันเป็นสิ่งปกติในการปรับตัวของแต่ละคน เช่น ผู้ที่กำลังอยู่ในวัยเรียน ก็ต้องพบกับปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การทำตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูง การบังคับจิตใจตนเองให้รู้จักแบ่งเวลาได้อย่างถูกต้อง จะเห็นได้จากนิสิตใหม่ เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือในมหาวิทยาลัยนั้น มักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับในเรื่องการปรับตัว ให้เข้ากับการดำเนินชีวิต และการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยอยู่เป็นอันมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างไปจาก การเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา ที่นิสิตเคยศึกษามาก่อน ประกอบกับที่นิสิตที่ได้เข้ามาศึกษาและยังไม่ทราบถึงปรัชญาการศึกษา ตลอดจนไม่เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับสถาบันที่ตนเองกำลังศึกษาอยู่ นิสิตบางคนมิได้มีความตั้งใจหรือสนใจที่จะศึกษาสาขาวิชานี้อย่างจริงจัง ทำให้เกิดปัญหาในการเลือกเรียนวิชาที่ตนเองถนัด (จรรยา รัตโนบล, 2544) ส่วนในเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยนั้น จะเห็นได้ว่านิสิตใหม่จะมีปัญหาอย่างมากในระยะแรก

เนื่องจากการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยของนิสิตใหม่ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การปรับตัว นิสิตบางคนสามารถดำเนินชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี แต่บางคนอาจปรับตัวได้ช้า เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายสุขภาพจิต ปัญหาในการคบเพื่อน เข้ากับคนอื่นไม่ได้ ปัญหาการวางตัวที่เหมาะสม ไม่รู้จักประพฤติตนให้ถูกต้องตามกาลเทศะ ปัญหาการเรียนการสอน หากนิสิตไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง หรือไม่มีผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือแนะนำที่ดีแล้ว ผลกระทบที่ตามมาจากปัญหาดังกล่าวอาจทำให้นิสิตบางรายต้องพ้นสภาพการเป็นนิสิต หรือต้องลาออกจากการเป็นนิสิต โดยไม่สามารถที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามกำหนดไว้ (จรรยา รัตโนบล, 2544) ซึ่งผลจากการที่นิสิตมีปัญหาการปรับตัวในปัจจุบัน สมาน มากสุข (2544) ได้วิจัยเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี กล่าวว่าการปรับตัวที่บกพร่องของ

นักศึกษาในปัจจุบันกลายเป็นเป็นหาทางสังคมและปัญหาทางการศึกษา ที่นักศึกษาเริ่มต้นการปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ กลุ่มเพื่อน บรรยากาศในการเรียนการสอน และสภาพในวิทยาลัย ผลจากการปรับตัวนอกจากก่อให้เกิดปัญหาทางการเรียน เช่น ไม่เข้าเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แล้วยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม เช่น การติดยาเสพติด การทะเลาะวิวาท การมั่วสุมทางเพศ ปัญหาที่น่าเป็นห่วงที่พบมากที่สุดใ้ในนักศึกษา คือ การแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มนักศึกษา (อ้างอิงจาก, อารีย์ ทองทัฬห, 2531) และยังเป็นปัญหากันมากในระดับมหาวิทยาลัย (สุดสวาท นามราษฎร์, 2537) เห็นว่านักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ต้องออกหรือต้องลาออกกลางคันก่อนสำเร็จการศึกษา หรือ ใช้เวลาศึกษามากกว่าที่กำหนดไว้ในหลักสูตร นับเป็นการสูญเสียค่าทางการศึกษาที่เกิดขึ้นในขณะที่รัฐมีทรัพยากรอย่างและงบประมาณอย่างจำกัด อีกทั้งนิสิตที่มีปัญหาบกพร่องในการปรับตัว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและมันทำให้สุขภาพกายของนิสิตแย่ลงไปด้วยซึ่งจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับตัวของนิสิตแต่ละคน เช่น อาจก่อให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง เปื่อหน่ายวิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการศึกษาของนิสิต (สุริรัตน์ จันทรเชื้อ, 2542)

คณะสาธารณสุขศาสตร์เป็น 1 ใน 18 คณะที่สังกัดมหาวิทยาลัยนเรศวร ในปี พ.ศ. 2538 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เห็นชอบให้คณะแพทยศาสตร์ โดยภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน พัฒนาหลักสูตรและเปิดสอนหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โปรแกรม 2 ปี และต่อมาในปี พ.ศ. 2540 ได้ รับอนุมัติให้เปิดสอนหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โปรแกรม 4 ปี โดยดำเนินการจัดการเรียนการสอน ร่วมกับวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในปี พ.ศ. 2545 เปิดสอนหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ทั้งแผน ก และแผน ข ในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดพะเยา โดยเริ่มตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2546 การเปิดสอนหลักสูตรดังกล่าวดำเนินการโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้รับความเห็นชอบให้จัดตั้งขึ้นตามมติสภามหาวิทยาลัย โดยเริ่มดำเนินงานในปีงบประมาณ 2547 เพื่อรองรับการผลิตบัณฑิตทั้งระดับปริญญาตรี และบัณฑิตศึกษา (ระดับปริญญาโทและเอก) โดยมุ่งเน้นความเป็นผู้นำด้านวิชาการและบริหารงานสาธารณสุขแนวใหม่ รวมทั้งการวิจัยเพื่อการพัฒนาและการหาความรู้ และนวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาทางสุขภาพ และความต้องการของสังคมไทย โดยเฉพาะภาคเหนือ ซึ่งยังไม่เคยมีการตั้งคณะสาธารณสุขในมหาวิทยาลัยใด ๆ มาก่อนเลย นอกจากนี้มหาวิทยาลัยนเรศวรยังเป็นศูนย์กลางระหว่างภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน ซึ่งสามารถผลิตบัณฑิตระดับต่าง ๆ สนองความต้องการของประชาชนได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องเดินทางไปศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยในจังหวัดที่ห่างไกลและในกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำให้เสียค่าใช้จ่ายสูงและปัญหาการจราจรแออัด ที่พักอาศัย ค่าใช้จ่ายและค่าครองชีพ สูงกว่าการศึกษาในคณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร และได้มีการจัดการเรียนการสอนในระดับต่างๆ ทั้งปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก (งานทะเบียนคณะสาธารณสุขศาสตร์, 2550) โดยในปีการศึกษา 2550 คณะสาธารณสุขศาสตร์ได้จัดการเรียนการสอนในระดับต่างๆรวมทั้งสิ้น 5 สาขาวิชา โดยจำแนกเป็นปริญญาตรี 3 สาขาวิชา ปริญญาโท 1 สาขาวิชา ปริญญาเอก 1 สาขาวิชา และคณะสาธารณสุขศาสตร์มีการรับนิสิตเข้าศึกษาต่อ ตามประกาศมหาวิทยาลัยนเรศวร 3 ระบบ คือโควตาภาคเหนือ รับตรงผ่านคณะกรรมการอุดมศึกษา และรับผ่านกระทรวงสาธารณสุข ทำให้คณะสาธารณสุขศาสตร์มีนิสิตมาจากทุกภาคของประเทศไทย (งานทะเบียนมหาวิทยาลัย, 2550) คณะสาธารณสุขศาสตร์ได้ให้ความสำคัญและตระหนักถึงการปรับตัวในด้านต่างๆของนิสิตตลอดมา และได้ดำเนินการให้ความช่วยเหลือนิสิต ในด้านการเรียนการสอน กิจกรรมและด้านอื่นๆในแต่ละปี การศึกษา นิสิตจะมีปัญหาในการปรับตัว แต่เท่าที่ผ่านมาคณะสาธารณสุขศาสตร์ยังไม่มี การสำรวจหรือศึกษาปัญหานี้แต่อย่างใด นอกจากการสอบถามด้วยวาจา กับนิสิต บ้างบางครั้งคราว เท่านั้น ซึ่งมักจะพบว่านิสิต ไม่มีเวลาเพียงพอในการอ่านหนังสือ อาจารย์ให้งานมาก ไม่มีความ มั่นใจในตนเอง มีปัญหาในการปรับตัว มีความรู้สึกเหงาเพราะไม่ค่อยมีเพื่อน ต้องการความเอาใจ ใส่ดูแลจากอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษา ค่อนข้างสูง นอกจากนี้ นิสิตยังปรับตัวด้านการเรียน ในระดับอุดมศึกษาไม่ได้ เป็นต้น

จากปัญหาดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาในการปรับตัว ในด้านต่างๆ ของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการศึกษาในครั้งนี้อาจใช้เป็น แนวทางในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหานิสิต ได้อย่างถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาและการปรับตัว นิสิตชายและนิสิตหญิง คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

สมมุติฐานของงานวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีปัญหา และการปรับตัวแตกต่างกัน

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาค้างนี้เป็นการศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 92 คน โดยเก็บข้อมูลระหว่าง
 เดือน มิถุนายน – กันยายน พ.ศ. 2550

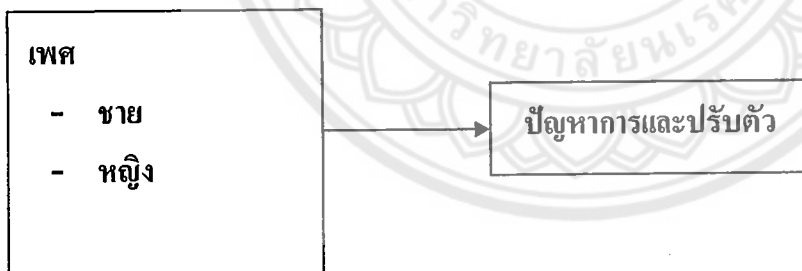
นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัญหา หมายถึง ความยากลำบากที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษา ของนิสิตชั้นปีที่ 1
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้าน
 อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้าน
 ความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับ
 อาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ

การปรับตัว หมายถึง แนวคิดและวิธีการที่จะแก้ปัญหของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

นิสิต หมายถึง นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ที่ลงทะเบียนเรียน ปีการศึกษา 2550

กรอบแนวคิดในการศึกษา



ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. ทำให้ทราบปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหของนิสิตต่อไป
3. เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและการเรียนการสอน ให้เหมาะสมแก่นิสิต

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ศึกษางานวิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
2. ความหมายและการศึกษาในระดับอุดมศึกษา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

สุรางค์ จันทร์โสม (2527) ได้อธิบายว่า การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน มนุษย์ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้น แต่ละคนมีแผนในการปรับตัว แตกต่างกันไปเพื่อสนองความต้องการของตนเอง นอกจากสนองความต้องการทางร่างกาย เช่น อาหาร รวมทั้งให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่น ทำให้เพื่อนฝูงชอบ ในด้านอารมณ์ก็เช่นกัน เมื่อมนุษย์ได้ในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว ความตึงเครียดต่างๆก็ย่อมผ่อนคลายลงไป

ศุภนิത്യ วัฒนธาดา (2518) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของบุคคลทั้งทางร่างกาย (Physical) และทางจิต (Mental) ให้อยู่ในลักษณะที่สมดุลกับสภาพแวดล้อม

ชวนพิศ ทองวี (2522) ได้กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การที่มนุษย์พยายามเอาชนะความคับข้องใจ ที่เกิดจากการที่มีอุปสรรคมาเกิดขวาง นำทางไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อรักษาสมดุลของชีวิต

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523) ได้กล่าวว่า เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีต่างๆที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไป เพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นอย่างน้อยก็ระบายความเครียดให้เบาลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจนี้ เราเรียกว่า “การปรับตัว” (Adjustment)

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับตัวหมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นแก่ตนเองทั้งทางอารมณ์บุคลิกภาพ และปัญหาความต้องการให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมภายนอก จนทำให้ตนอยู่ได้อย่างมีความสุข

อรรถ ดิลกอุดมชัย (2530) ได้ให้ความหมายการปรับตัวว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหา และมีพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของตนและสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ครอบครัว สังคม เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกายปรับใจ ให้อยู่ในสังคมในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆอย่างมีความสุข

มาลินี จุฑะรพ (2539) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ เช่น นักเรียนที่เข้าใหม่ จะพยายามแต่งกายและปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน ในลักษณะ “เข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม” เป็นต้น

นอกจากนี้ ลักขณา สิริวัฒน์ (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรม ให้เข้ากับแบบแผนของสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

จากความหมายของการปรับตัวดังกล่าว อาจจะสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับและเปลี่ยนแปลงแนวความคิดความต้องการความรู้สึก ขัดเกลาพฤติกรรมของตนเอง ให้เข้ากับแบบแผนของสังคมหรือสิ่งแวดล้อม และแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ต้องการเพื่อให้มีชีวิต อยู่กับผู้อื่นได้อย่างปกติสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

อีริคสัน (Erison, 1968 อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, 2546) นักจิตวิทยาสังคมได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการพัฒนาการ โดยอาศัยประสบการณ์ ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคมมาแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การที่บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคในช่วงแรกของชีวิตไม่ได้ จะส่งผลให้แก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปในชีวิตไม่ได้ด้วย ดังนั้น การปรับตัวของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับการปรับตัวครั้งแรก และการปรับตัวได้ดีในวัยรุ่นส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดีในอนาคตด้วย

ช่วงของวัยรุ่นอายุ 12-20 ปี ตามทฤษฎีของอีริคสัน บุคลากรพัฒนาความมีเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาทวัยเด็กเกิดความเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่างๆ สะสมข้อมูลของตนและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มี

ความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศ ในช่วงที่อด (Id) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่นใจร้อนไว้วางใจ ความอดทนที่จะรอคอยมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่างๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งอิโก้วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการของสังคม เขามีอิสระพอสมควรแต่จะยอมรับฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอิโก้ ซึ่งหมายถึงควรเข้าใจว่าตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในรูปแบบใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพอย่างไร ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ จะสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะสับสนในเอกลักษณ์ ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล มีความต้องการภายในมากกว่า ไม่สามารถปรับความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวและความต้องการของสังคม จะทำตามใจตนเป็นอันธพาลชวมนี่เพื่อนมีอิทธิพลมาก พ่อแม่มีบทบาทในการอบรมสั่งสอนน้อยลง อาจต้องจากกลุ่มเพื่อนเพราะความแตกต่างจากกลุ่ม อาจหันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของสังคม ในทางตรงกันข้ามอาจรับแสวงหาเอกลักษณ์ โดยหันไปหากกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน ทำให้มีการศึกษาความต้องการแบบนามธรรม ทำให้เข้าใจความดี จนพัฒนาเอกลักษณ์สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

ทฤษฎีที่กล่าวถึงวัยรุ่นปรับตัว

วิลเลียมสัน (Williamson, 1950 อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, 2546) ผู้นำทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบนำทางมีความเชื่อว่ามนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผลตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง บุคคลจะมีความสามารถปรับตัวได้ ถ้าเรามีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง รู้จักและเข้าใจสังคม เพราะเขาจะสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตหรือแก้ไขปัญญา ได้อย่างมีทิศทางและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่เราได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือยืดหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของคนกับสภาพแวดล้อมทางสังคม

วิลเลียมสัน ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัวของบุคคลในแง่ของการปรับต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆไว้ 5 ประการ คือ

1. ปัญหาทางบุคลิกภาพซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัวตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม
2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียนนิสัยทางการเรียน ปัญหาการอ่านปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนต่ำ

3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลใจในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพไม่เหมาะสมกับตัวเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น

4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องการทุนเรียนเอง

5. ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพและความบกพร่องทางร่างกาย
ต่าง ๆ

ฮาวิกเฮริสท์ (Havighurst, 1953 อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, 2546) พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งาน ตามขั้นพัฒนาการของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลจะมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย ถ้าบุคคลนั้นสามารถพัฒนางานประจำได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และสามารถพัฒนางานประจำวันในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้ามงานในช่วงใดไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้นการที่บุคคลปรับตัวได้ในทัศนะของฮาวิกเฮริสท์จึงหมายถึง บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และพัฒนาการประจำวัยให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี งานพัฒนาการตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นประกอบด้วย

1. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศกัน

2. สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน

3. มีความรู้ ความเข้าใจกับพัฒนาการทางร่างกายของตนสามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลง

4. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์จากผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่

5. มั่นใจในเรื่องเศรษฐกิจ การเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายเงินได้

6. การเลือกและการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ

7. เตรียมตัวในการออกคู่ครองและชีวิตครอบครัว

8. พัฒนาความรู้ ความเข้าใจค่านิยม และจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

โรเจอร์ (Rogers, 1972 อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, 2546) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตนเองและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลาง เราได้รับพิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตัวเอง โดยเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่างๆรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ และมีการปะทะสัมพันธ์กับ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีระ มีพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงทางด้านร่างกาย ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย ฯลฯ

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้าน อัตมโนทัศน์ เป็นพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการความมั่นคงทางจิตใจซึ่งเกิดจากรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันมีผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าแห่งตน การปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่างๆจะเป็นไปได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบน้อย เนื้อต่ำใจ และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

3. พฤติกรรมการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ เป็นพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการและคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม หรือยอมรับบุคคลอื่น ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในส่วนที่จะแสดงออกใน 3 ลักษณะดังนี้

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงความเป็นจริง (role distance)

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (role conflict)

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (role failure)

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมเนื่องจากคนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยปกติคนเราจะคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและการยอมรับพึ่งพาคนอื่นในขอบเขตและสังคมยอมรับถือเป็นการปรับตัวตามปกติ

แอนดรู (Andrew, 1991 อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัศมี, 2546) ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีของรอยที่สร้างเป็นรูปแบบขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1964 โดยยึดหลักของเฮลเย่และทฤษฎีระบบพื้นฐานซึ่งรอย (Roy, 1976) กล่าวว่าทฤษฎีนี้เป็นพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ประกอบด้วยร่างกาย จิตและสังคม ซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บปวดหรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต อันก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือ

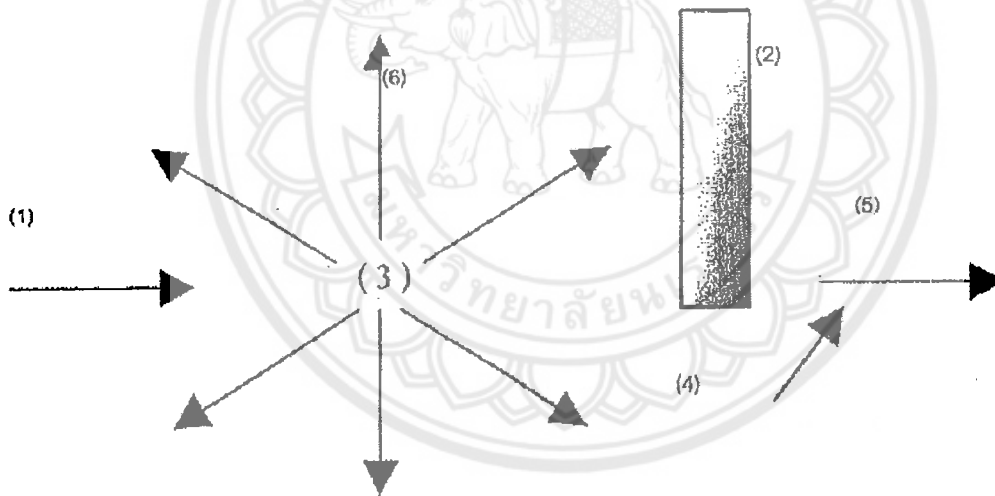
ห้องอ่านหนังสือ

คณะสาธารณสุขศาสตร์

การมีสุขภาพดียอมรับความเป็นจริงมีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

พะยอม วงศ์สารศรี, (2526) อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, (2546) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ ความต้องการของมนุษย์ ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกายได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่นๆเพื่อการดำรงชีวิต

นิภา นิธยาน, (2520) อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, (2546) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวว่า กระบวนการปรับตัว (adjustment process) หมายถึง พฤติกรรมต่างๆที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระ แรงขับและแรงจูงใจต่างๆ ที่รวมเรียกว่าข้อเรียกร้องภายในและข้อเรียกร้องภายนอก กระบวนการปรับตัวตามความหมายของนิภา นิธยาน เป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับของเซฟเฟอร์และโชบัน (Shaffer & Shoban, 1956 อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัตมี, 2546) ซึ่งได้กล่าวถึงการปรับตัวไว้เป็นขั้นตอนตามแผนภูมิดังนี้



ภาพที่ 1 กระบวนการปรับตัว

จากแผนภูมิดังนี้ อธิบายได้ดังนี้ เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นหรือมีแรงจูงใจให้มีความต้องการหรือกระทำการใดสิ่งหนึ่ง (1) และถ้าความต้องการหรือการกระทำถูกขัดขวางโดยอุปสรรคหรือสถานการณ์บางอย่าง (2) บุคคลก็จะหาวิธีแก้ไขปัญหามากมายวิธีหลายๆทาง (3) จนกระทั่งพบหนทางหนึ่ง (4) ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ บุคคลจึงเลือกปฏิบัติตามแนวทางนั้น (5) ในบางครั้งบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้เขาก็จะเลือกทางอื่น (6) ซึ่งอาจจะเป็นการ

หนีปัญหานั้น และการปรับตัวของเขาก็จะไม่ประสบความสำเร็จ จากสาเหตุการปรับตัวที่เกิดจากความต้องการของมนุษย์ จึงทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว เมื่อความต้องการนั้นมีอุปสรรคหรือปัญหาชัดเจน บุคคลจึงต้องหาวิธีหรือหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นโดยการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบรวมทั้งวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความต้องการการตอบสนองทางด้านอารมณ์ และสังคมมาก ซึ่งถ้าไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอ จะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้

สมชาย วรดิเรก, (2527) อ้างอิงจาก ศุภวรรณ รัศมี, (2546) ได้จำแนกการปรับตัวของบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การปรับตัวด้านส่วนตัว (personal adjustment) ซึ่งหมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และการปรับตัวทางสังคม (social adjustment) หมายถึง ความคิดความรู้สึก หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่น และให้ทัศนะว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ บุคคลที่สามารถทำให้การปรับตัวด้านส่วนตัวและการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในลักษณะสมดุล

จากทฤษฎีและแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว เป็นผลมาจากตัวเองและสิ่งแวดล้อมในการสนองตอบความต้องการเบื้องต้น ทั้งความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ซึ่งในความต้องการของบุคคลนั้นบางครั้ง ถ้าได้รับการสนองตามความต้องการ จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความสุขความสบายใจ และถ้าไม่ได้รับการสนองตอบความต้องการ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเสียใจ และความทุกข์ใจ ดังนั้นบุคคลสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาวะของตนที่เป็นปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมได้จะส่งผลให้บุคคลปรับตัว เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อความมั่นคงในชีวิตต่อไป

แนวทางการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องร่วมอยู่กับคนอื่น ควรทำอย่างไร นอกจากให้เป็นที่สุขใจกับตัวเองแล้ว ก็ต้องให้เป็นไปตามแนวคิดของสังคมอื่นๆอีกด้วย เรื่องแนวความคิดของสังคมนี้ บางทีก็เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตของคนเราอยู่มาก

ในทางจิตวิทยา กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในการปรับปรุงตัวนั้นมีอยู่ 2 ทางด้วยกันคือการปรับตัวภายใน กับ การปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในของตัวเองได้ดีเรียกว่า Well Adjusted และส่วนลักษณะการปรับตัวเข้ากับภายนอก (สิ่งแวดล้อม) ได้ดีเรียกว่า well adapted และเรียกบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีทั้งภายในและภายนอกว่า เป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated Personality) ดังนั้น ถ้ามนุษย์จะต้องปรับตัวกันแล้วตามแนวกว้างๆ ก็คงจะเป็นเรื่อง

- 1) ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
- 2) ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
- 3) ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมท้องถิ่น
- 4) ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม ไม่เป็นคนขวางโลก
- 5) ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง

พิจารณาจากข้อ 1-4 เป็นเรื่องของการปรับตัวภายนอก ที่เรียกว่า Adaptation ส่วนข้อที่ 5 นั้น คือ การปรับตัวภายใน Adjustment

สาเหตุที่บุคคลต้องปรับตัว

มาลินี จุฑะพ (2539) ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกรูปทุกนามต่างก็มีความหวังในชีวิต มีความหวังในการกระทำของตน แต่มักจะพบกับอุปสรรคหรือปัญหาอยู่เสมอหรืออาจจะพบกับปัญหาที่บุคคลไม่อาจพบกับความสำเร็จได้ เช่น นักเรียนที่กำลังศึกษาเล่าเรียนต่างก็กำหนดความคาดหวังว่าจะสำเร็จการศึกษา แต่เมื่อวันและเวลาผ่านไป เขาพบกับอุปสรรคทำให้เขาไม่อาจสำเร็จการศึกษาได้ เพื่อรักษาความสมดุลแห่งชีวิต เขาจะต้องมีการปรับตัว เพื่อความอยู่รอดของเขาต่อไป

ในการดำเนินชีวิตของบุคคล จะพบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เสมือนหนึ่งขวากหนามที่ขวางทางเดินชีวิตของคนเรา บุคคลจะต้องพิชิตปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นให้ได้ เพื่อความสำเร็จในชีวิตของตน การที่บุคคลพบกับอุปสรรค ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีกับตนเอง ซึ่งบุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ดังนี้

1. ความตึงเครียด (Tension) เป็นสภาวะทางอารมณ์เมื่อบุคคลประสงคฺสิ่งใดแล้วพบกับอุปสรรค เมื่อไม่อาจแก้ไขปัญหาได้ ย่อมเกิดความตึงเครียด ทำให้ปวดศีรษะได้ จึงต้องหาทางปรับตัวเพื่อปรับสภาวะทางอารมณ์ เป็นต้น

2. ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นสภาวะทางอารมณ์ประเภทหนึ่งที่บุคคลพบกับอุปสรรค ไม่อาจบรรลุผลสำเร็จตามเจตนาที่กำหนดไว้ได้ ก็เกิดความคับข้องใจขึ้นได้ เช่น อาจมีอาการหงุดหงิด ถอนหายใจ ปนพึมพำ เป็นต้น

3. ความกดดัน (Pressure) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลได้รับจากอุปสรรคหรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเกี่ยวข้อง ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และบุคคลจะหลีกเลี่ยงจากความกดดันดังกล่าว

4. ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลพบกับอุปสรรคหรือภารกิจสำคัญ เช่น ก่อนไปพบอาจารย์ ก่อนการสอบสัมภาษณ์ และก่อนการถูกสอบ เป็นต้น

กระบวนการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

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

1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious attempt of adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental mechanism) หรือกลไกป้องกันตน (Self - defense mechanism) การใช้กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครอง "หน้า" หรือ "ศักดิ์ศรี" ของตนเองหรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้น ๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวล เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

หลักการปรับตัวที่ดี (Good Adjustment)

ในการที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างดีหรือไม่นั้น จะต้องยึดถือและปฏิบัติตามหลักการปรับตัวที่ดี ดังนี้

1. มีสมาธิ (Meditation)
2. สงบเยือกเย็น (Equanimity)
3. ยอมรับสภาพการณ์ด้วยความองอาจ (Resignation)
4. มีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ร้ายแรงได้ (Courage)
5. มั่นใจถ้าจะเปลี่ยนความพ่ายแพ้ให้เป็นชัยชนะ (Determination)
6. เป็นผู้แพ้ที่ร่าเริง ไม่ใช่ผู้แพ้ที่หมดอาลัย (Cheerfulness)
7. ยิ้มแย้มกับบุคคลทั่วไป (Pleasantness)

ลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี (Well adjusted person)

1. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีในเรื่องต่างๆ คือ

- ยอมรับสภาพทั่วไปของตนเองในทุกด้านเท่าที่เป็นอยู่จริง
- ยอมรับและเข้าใจความบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข
- รู้จักประมาณความสามารถของตนเองได้ดี ไม่น้อยเนื้อต่ำใจหรือโอ้อวดเกินไป
- รู้จักประมาณตนเองได้ดีในการปรับตัวเข้ากับสังคมบุคคลและวางตัวได้

เหมาะสม

- รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่โกรธง่าย ไม่มีอารมณ์หวนไหวง่ายเกินไป
- รู้จักตนเองและยอมรับการกระทำของตนเองตลอดเวลา ผิดก็ผิด ถูกก็ถูก
- มีความพึงพอใจและยอมรับความยินดีในผลสำเร็จเพียงเล็กน้อยของตนเอง
- รู้จักทำจิตใจให้มั่นคงแน่วแน่ สุขุมเยือกเย็น หนักแน่นและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด

ง่าย ๆ

- รู้จักและสามารถรับความผิดหวัง หรือความสำเร็จในภารกิจต่างๆ ในชีวิต ไม่

แสดงความดีใจหรือเสียใจจนเกินไป

- รู้จักทำตนให้ยินดีกับบุคคลที่ได้รับความสำเร็จ และรู้จักแสดงความเสียใจอย่าง

จริงใจกับบุคคลที่ผิดหวัง หรือประสบความล้มเหลว

- มีความกระตือรือร้นในชีวิต และมีความทะเยอทะยานสูง แต่อยู่ในขอบเขตของ

ความเป็นไปได้

- รู้จักให้ความสนใจตัวเองพอสมควร ไม่ใช้ชีวิตแบบหมดอาลัยตายอยาก หรืออยู่

ไปเพียงวันๆ เท่านั้น

- รู้จักวิธีในการดำเนินงานของตนเอง ให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยเสมอ

- รู้จักสนองความต้องการของตนเองในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

- รู้จักแสวงหาสิ่งทดแทน หรือแสวงหาความพึงพอใจเพื่อความสนุกสนาน

เพลิดเพลินตามอัธยาศัย

2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี ในเรื่องต่อไปนี้

- สนใจและให้ความรักใคร่ผู้อื่นได้อย่างยุติธรรม รู้จักและยอมรับเข้าใจความรู้สึก

นึกคิดของบุคคลอื่นได้ดี

- รู้จักยอมรับและพิจารณาด้วยดีในการติชมของผู้อื่นอย่างใจกว้าง

- มีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างจริงใจและเป็นมิตร

- เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ละคน
- มีความรู้สึกรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะและสังคมเสมอ
- รู้จักผ่อนหนักเบาและไม่เอาเปรียบเพื่อนฝูง
- มีความรับผิดชอบต่อน้อง เพื่อนบ้าน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- มีความเสียสละและช่วยเหลือเพื่อนฝูงอย่างมีน้ำใจ
- ไม่โอ้อวดความดีและความสามารถของตนเหนือคนอื่น
- พึงระลึกตลอดเวลาว่าเรานั้นไม่ใช่ผู้รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง
- รู้จักเข้าใจในสถานภาพบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตามได้เป็นอย่างดี
- ยอมรับและเข้าใจข้อบกพร่องของคนอื่น ๆ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
- เป็นบุคคลที่คล้อยตามสังคม แต่ไม่ทำตามสังคมทุกอย่าง เป็นคนที่มี

วิจารณ์ญาณและมีเหตุผล

- เปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้แสดงความสามารถเต็มที่
- ทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น ไม่ใช้อารมณ์โกรธ

3. สามารถเผชิญกับปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้เป็นอย่างดี เช่น

- สามารถใช้กลไกทางจิตวิทยาลดความเครียด ความวิตกกังวล และความคับข้อง

ใจได้อย่างเหมาะสม

- สามารถแก้ไขปัญหาด่าง ๆ โดยอาศัยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์และสติปัญญาได้
- สามารถใช้สติปัญญาตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
- สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสุขุมเยือกเย็นโดยไม่ประหมาและกังวล
- มีความรับผิดชอบต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความยินดี ไม่ปิดความ

รับผิดชอบ

- มีความสามารถในการประกอบภารกิจต่าง ๆ โดยวางแผนล่วงหน้าเสมอ
- สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานภาพแวดล้อมได้ทุกอย่าง
- สามารถเปลี่ยนแนวความคิดของตนและพร้อมรับแนวความคิดใหม่
- มีความเข้าใจและยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต ว่าเป็นของคู่กัน
- มีความพร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตโดยไม่ประมาทและกังวล
- สามารถใช้สมรรถภาพตามธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี
- มีความมุ่งหมายแห่งชีวิตไว้อย่างเหมาะสม ไม่ต่ำเกินไป
- สามารถคิดและตัดสินใจในปัญหาชีวิตของตนเองได้อย่างฉลาดและเหมาะสม

- มีความมานะพยายามเป็นอย่างดีต่อกิจการที่ทำด้วยความตั้งใจและยินดี
- สามารถระบายความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นได้

ผู้ปรับตัวได้ดี (Well adjusted person) คือเป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี ย่อมสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ อันส่งผลถึงการมีชีวิตที่มีความสุข

กลไกในการปรับตัว (Adjustment Mechanism)

กลไกในการปรับตัวเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ไขปัญหา หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือเพื่อหาทางผ่อนคลายให้พ้นจากความไม่สบายอารมณ์หรือความไม่สบายใจ ให้เกิดความสบายใจขึ้น

กลไกในการปรับตัวที่บุคคลอาจนำไปใช้ในการปรับตัว แบ่งได้เป็น 21 วิธี

1. การปรับตัวแบบเรียกร้องความสนใจ (Attention Getting) เมื่อบุคคลไม่ได้รับความสนใจก็เกิดความน้อยใจ หงุดหงิด จึงหาวิธีการปรับตัวโดยเรียกร้องความสนใจ เพื่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องสนใจ แล้วบุคคลนั้นก็เกิดความสบายใจขึ้น
2. การก้าวร้าว (Aggressive) เมื่อบุคคลมีได้ความสมหวังในสิ่งที่ประสงค์ก็จะแสดงความโกรธและทำลายสิ่งของ
3. การชดเชย (Compensation) เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อชดเชยสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ
 - 3.1 การทดแทน (Substitution) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่จัดหาสิ่งอื่นมาทดแทนในสิ่งที่เสียไปหรือพลาดไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
 - 3.2 การทดเทิด (Sublimation) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลจะปรับความสามารถของตนที่จะทดเทิดที่ขาดไป
4. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการปรับตัวโดยวิธีการเลียนแบบผู้ที่ตนพอใจ เช่น เด็กวัยรุ่นชอบเลียนแบบการไว้ผมเหมือนดารารายานนท์ เป็นต้น
5. การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง (Rationalization) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่จะหาเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำของตน เพื่อให้ตนสบายใจขึ้น แบ่งเป็น 3 ลักษณะ
 - 5.1 แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grapes) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่ประสงค์จะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ แต่เกิดความละอายหรือความไม่สบายใจก็ยกเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่าเพราะสิ่งนั้นไม่ดี จึงไม่อยากจะ ทำนองเดียวกับว่าองุ่นเปรี้ยวจึงไม่สนใจ

5.2 แบบมะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่สืบเนื่องมาจากประสงค์จะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ แต่พยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่เป็นอย่างมีอยู่ โดยปลอบใจหรือยกเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่าสิ่งนั้นดีแล้ว

5.3 แบบการกล่าวโทษสิ่งอื่น (Projection) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่สืบเนื่องมาจากความผิดหวังหรือความไม่ประสบผลสำเร็จในงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความสบายใจ บุคคลจะไม่ยอมรับในความบกพร่องของตน แต่จะโยนความผิดให้แก่สิ่งอื่นๆ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง เข้าทำนองว่า “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง”

6. การอวดอ้างตนเอง (Egocentricism) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะยกตนข่มท่าน เพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับและเกรงใจ

7. การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่แยกตัวออกจากสังคมที่เป็นอยู่

8. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นวิธีการปรับตัวโดยการถอยหนีไม่กล้าเผชิญกับปัญหา

9. การปฏิเสธ (Negative) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะการปฏิเสธการกระทำ ไม่ยอมให้ความร่วมมือ หรือการกระทำในสิ่งที่ตรงข้ามหรือต้อตั้ง

10. การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่ บุคลิกความรู้สึกไม่พอใจ หรือไม่สบายใจ ก็พยายามเก็บกดความรู้สึกนั้นเอาไว้ มิได้แสดงออกมา

11. การไม่ยอมอยู่นิ่งและเกิดความตึงเครียด (Restlessness and Tension) เช่นผู้ใหญ่บางคนเมื่อเกิดความตึงเครียดขึ้นมา จะแสดงออกในลักษณะถอนหายใจแรงๆ ปั่นพิมพ์ สูบบุหรี่จัดหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง เป็นต้น

12. การประพุดิตนย้อนหลัง (Regression) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลรู้สึกไม่มีความสุขในปัจจุบัน แต่อยากมีความสุข จึงหวนคิดถึงความหลังเก่าๆว่าในอดีตนั้นตนเองก็เคยมีความสุข หรือได้รับความพอใจมาก่อน เมื่อคิดถึงแล้วก็มีมีความสุขได้

13. การฝันกลางวัน (Day Dreaming) เป็นวิธีการปรับตัวอันเนื่องมาจากบุคคลที่มีปัญหาแล้วมิได้รับการแก้ไขให้หมดสิ้นไป ปัญหาดังกล่าวก็ยังคงมีอยู่ บุคคลก็จะหาทางออกโดยการเพื่อฝันกลางวัน ในลักษณะที่เป็นความฝันลมๆแล้งๆ แต่สามารถสร้างความสุขได้ชั่วขณะ

14. การปรับตัวในรูปของความกลัวต่างๆ (Phobia) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเคยมีประสบการณ์หรือได้สัมผัสกับปัญหาต่างๆ แต่มิได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมาทันที

15. การปรับตัวในรูปของความกระวนกระวายใจ (Anxiety) เช่น วิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหา แต่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
16. การปรับตัวในรูปของการสร้างความพิการทางร่างกาย (Conversion) วิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเกิดปัญหาแล้วไม่อาจแก้ปัญหาก็จะแสดงออกโดยเกิดความพิการหรือความเจ็บป่วยขึ้น
17. การปรับตัวในลักษณะที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction Formation) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เพื่อให้บุคคลเอาตัวรอดได้
18. การตีอแพ่ง (Stereotype) เป็นพฤติกรรมจำฝืนกฎเกณฑ์ และ กติกาของสังคม เช่น นักเรียนที่ชอบแต่งกายผิดระเบียบของโรงเรียนเสมอๆ
19. การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นการหาทางตอบสนองสิ่งที่ต้องการเพื่อให้ตนเองพ้นจากสภาวะคับข้องใจไปชั่วระยะหนึ่ง
20. การปรับตัวแบบปฏิเสธความจริง (Denial) วิธีการปรับตัวในลักษณะที่การปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อบุคคลจะเอาตัวรอด
21. การปรับตัวแบบใช้สติปัญญา (Intellectualization) วิธีการปรับตัวในลักษณะการใช้สติปัญญา คิดคำนึงถึงสภาพการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้

2. ความหมายและการศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ผู้เรียนระดับอุดมศึกษา

ไพฑูริย์ สีนลารัตน์ (2523) กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญของการเรียนการสอนคือ ตัวผู้เรียนเอง ผู้สอนไม่ว่าจะเป็นผู้สอนในการประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรืออุดมศึกษาก็ตาม จะดำเนินการสอนได้ดีและมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อได้รู้จักและเข้าใจลักษณะและธรรมชาติของผู้เรียนเป็นอย่างดี ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาแยกเป็น 4 หัวข้อหลัก คือ ลักษณะทั่วไปของผู้เรียน ความมุ่งหวังของผู้เรียน ชีวิตในมหาวิทยาลัย และปัญหาในการเรียน

ลักษณะทั่วไปของผู้เรียน

ความสนใจต่อผู้เรียนระดับอุดมศึกษา

ความสนใจที่มีต่อผู้เรียนในระดับต่างๆ คือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษาแล้ว ความสนใจและการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและลักษณะของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษายังมีไม่มากนักและยังไม่เป็นระบบเท่าที่ควร เท่าที่มีอยู่บ้างก็มักจะมีลักษณะไปในทางทำความเข้าใจเพื่อควบคุมดูแลนิสิตนักศึกษา ให้อยู่ในกรอบวินัยไม่ให้นักศึกษาก่อปฏิกริยาเสียมากกว่าซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในทางการเมืองมากกว่าการศึกษา

ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า ความสนใจและการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องของนิสิตนักศึกษาหรือผู้เรียนในระดับอุดมศึกษานั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากบทบาทของนักศึกษาจะมีมากขึ้นทั้งในทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมแล้ว การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาก็มุ่งไปที่คุณภาพ และการพัฒนาผู้เรียนมากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ได้มากน้อยแค่ไหนเพียงไร ยิ่งกว่าที่จะพิจารณาแต่เพียงว่าเราสอนอะไร ได้แค่ไหน อย่างที่เคยปฏิบัติกันมา

วัยของผู้เรียนระดับอุดมศึกษา

การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาที่จัดให้กับคนที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่และหรือเป็นผู้ใหญ่แล้ว ในที่นี้เราจึงอาจกล่าวอย่างกว้างๆได้ว่า การศึกษาในระดับปริญญาตรีนั้นจัดขึ้นสำหรับคนที่พร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ และเมื่อจบการศึกษาควรจะเป็นผู้ใหญ่ได้ ในขณะที่การศึกษาในระดับปริญญาโทและเอกนั้นเป็นการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่โดยแท้จริง ในทำนองเดียวกัน การอุดมศึกษานอกระบบ เช่น การศึกษาผู้ใหญ่ นั้นแม้จะใช้หลักสูตรอะไร เราก็ควรใช้เทคนิคและวิธีการของการศึกษาผู้ใหญ่ซึ่งเป็นเทคนิคเดียวกับการศึกษาระดับอุดมศึกษาเช่นกัน

วัยของผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษาเริ่มตั้งแต่อายุ 17-18 เป็นต้นไปจนถึงอายุ 21-22 ขึ้นไป เช่นนี้ การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงเป็นการศึกษาช่วงสำคัญ เพราะช่วงของการศึกษาคดุมตั้งแต่การเริ่มต้นการเป็นผู้ใหญ่ และช่วงของการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่จนถึงความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งการที่จะสร้างและพัฒนาคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ของสังคมต่อไป

พื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้เรียน

ระบบอุดมศึกษาเกือบทุกประเทศ ลักษณะของผู้เรียนที่เข้าเรียนในสถาบันอุดมศึกษา อาจกล่าวได้ว่ามีพื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจดีกว่าบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนาด้วยแล้วสภาพนี้ยิ่งชัดเจนขึ้น การอุดมศึกษาเท่าที่เป็นมาในอดีตนั้นมักจะตกแก่เด็กที่มาจากครอบครัวที่อุดมสมบูรณ์หรือครอบครัวที่คนชั้นสูง ซึ่งสามารถจะส่งลูกเข้าเรียนในโรงเรียนประถมและมัธยมที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงและมีคุณภาพดีเพื่อเป็นหลักประกันที่จะให้ลูกเข้าวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีไปโดยอัตโนมัติ

ผู้เรียนในมหาวิทยาลัยกว่าครึ่ง เป็นผู้ที่มีฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจดีกว่าประชาชนโดยทั่วไป และพบว่ามีจำนวนมากเป็นผู้ที่มาจากครอบครัวของพ่อค้าหรือมีอาชีพส่วนตัว รองลงมาคือ อาชีพรับราชการเมื่อสภาพของผู้เรียนเป็นเช่นนี้ ผู้สอนจึงควรจะได้ทำความเข้าใจ และหาวิธีการที่จะสนองความต้องการของผู้เรียนพร้อมทั้งสอดแทรกสร้างเสริมสิ่งที่ผู้เรียนควรรู้ควรคิด เช่น ความเข้าใจในชีวิตและความเป็นอยู่ของคนอาชีพอื่นๆและภูมิลำเนาอื่นๆเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเสียสละเพื่อสังคมเป็นต้น

ความสามารถทางพุทธิปัญญา

ความสามารถทางพุทธิปัญญา(Cognitive or Mental Ability) ของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาโดยทั่วไปจะอยู่ในระดับสูงกว่าบุคคลในวัยเดียวกันอยู่บ้าง โดยเฉพาะมีความกระตือรือร้นและอุดมการณ์สูง ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาจะมีอายุอยู่ประมาณ 18-22 ปี คนในวัยนี้ตามธรรมชาติของเป็ยเจย์ถือว่าเป็นวัยที่มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ความสามารถทางพุทธิปัญญาจึงพัฒนาเต็มที่และสูงพอที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจกับของยากๆ ได้เป็นอย่างดี

ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นผู้ที่ได้ผ่านการสอบคัดเลือกมาหลายระดับและหลายครั้ง และการสอบคัดเลือกในระดับของการศึกษาไทยนั้น เป็นการสอบความรู้ในทางพุทธิปัญญาเป็นหลักสำคัญ ผู้ที่ผ่านการสอบคัดเลือกได้จึงควรเป็นผู้ที่มีความสามารถทางพุทธิปัญญาสูงพอ ยิ่งเมื่อพิจารณาถึงการแสดงออกของผู้เรียนด้วยแล้วก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า ไม่ว่าจะเป็ยกิจกรรมในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน ผู้เรียนจะจัดทำได้อย่างดีและอย่างพร้อมเพรียง ถ้าเป็ยกิจกรรมที่เขาสสนใจและพอใจ ไม่ว่าจะเป็ยกิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมดนตรีหรือกีฬาก็ตาม

มองจากปัญหาที่ผู้เรียนพบในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะในเรื่องของการเรียนการสอนก็เช่นเดียวกัน สิ่งที่ผู้เรียนกล่าวถึงนั้น ไม่นั่นเรื่องสติปัญญาหรือความสามารถเป็ยเรื่องสำคัญ แต่เป็ยเรื่องของความสนใจ การใช้เวลา และอุปกรณ์ตำราเสียมากกว่า

ความมุ่งหวังและค่านิยม

จุดมุ่งหมายในการเข้ามหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมายในการเข้ามหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาของผู้เรียนนั้น แตกต่างกันไปออกไปตามลักษณะของสังคมและลักษณะของสถาบัน การศึกษาระดับอุดมศึกษาหลายระดับและมีความเฉพาะเจาะจงเมื่อการศึกษาสูงขึ้น จุดมุ่งหมายในการเข้าศึกษาในระดับปริญญาตรีของผู้เรียนเป็นการหาความรู้ทั่วไป แต่ถ้าเป็ยระดับบัณฑิตศึกษาก็จะเฉพาะเจาะจงในอาชีพหรือความชำนาญเฉพาะด้านมากยิ่งขึ้น และถ้าเป็ยระดับปริญญาเอกโดยเฉพาะก็จะเน้นด้านการวิจัยเป็ยหลักสำคัญ สรุปธรรมชาติของผู้เรียนที่มีต่อจุดมุ่งหมายทางการศึกษาได้กว้างๆคือ

1. ให้การศึกษาพื้นฐานทั่วไปและความสำคัญของความคิดต่างๆ
2. พัฒนาความสามารถในการเข้ากับบุคคลชนิดและประเภทต่างๆ
3. จัดการฝึกฝนทางอาชีพและพัฒนาทักษะที่ใช้ในการประกอบอาชีพ
4. ส่งเสริมความรู้และความสนใจในกิจกรรมของสังคมและของโลก
5. ช่วยพัฒนาทางด้านของคุณธรรม ศีลธรรม และค่านิยม
6. เตรียมตัวเพื่อความสุขในชีวิตการครองเรือน

การทำความรู้จักและเข้าใจผู้เรียนในระดับอุดมศึกษานั้น นอกไปจากวัยพื้นฐานทาง เศรษฐกิจและสังคม และความสามารถทางพุทธิปัญญาแล้ว เราควรจะรู้จักถึงความคาดหวังและ ความตั้งใจในการเข้าเรียนสถาบันอุดมศึกษาของเขาด้วย เพื่อที่จะได้ดำเนินการสอนหรือจัด การศึกษาให้เหมาะสมสอดคล้องตรงกับความตั้งใจ และต้องการของผู้เรียนให้มากขึ้น

ความมุ่งหวังของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา แสดงความเห็นเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายใน การศึกษาระดับมหาวิทยาลัย 5 ประการแรกไว้ดังนี้

1. หาความรู้ให้มากที่สุด
2. นำความรู้ไปประกอบอาชีพ
3. ทำประโยชน์ให้แก่สังคม
4. หาประสบการณ์
5. เรียนให้สำเร็จ

จุดมุ่งหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ก็อาจมีอยู่บ้างประการ เช่น ความนิยมในปริญญา ความยกย่อง ในสังคม โอกาสในการทำงาน ความต้องการของครอบครัว ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้สอนควรได้ คำนึงถึง ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ให้ได้เพื่อส่งเสริมในการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพสูงสุด

ทัศนคติและค่านิยม

นักศึกษาในมหาวิทยาลัย และสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ นั้น เริ่มต้นในครอบครัวและเติบโต มาพร้อมกับครอบครัวโรงเรียน แล้วจึงมาเข้ามามหาวิทยาลัย เป็นชีวิตที่มีการต่อสู้ในชีวิตไม่มากและ ไม่ได้เผชิญกับปัญหาต่างๆมากนัก ยกเว้นปัญหาในการเรียนเท่านั้น โดยเหตุนี้ทัศนคติและค่านิยม ของนักศึกษาที่มีต่อตนเอง เพื่อน สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยและสังคมจึงเป็นไปในทางที่มี (Positive) เป็นส่วนใหญ่ นักศึกษาจะเข้ามาวิทยาลัยด้วยความตั้งใจ ตื่นเต้น และตื่นตาตื่นใจ แต่ มักจะเปลี่ยนไปในปีหลังๆ

ด้วยเหตุที่นักศึกษาจะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยด้วยทัศนคติที่ดี ด้วยความตั้งใจ และ ความหวังนี้เอง นักศึกษาส่วนใหญ่จึงเป็นผู้ที่มีอุดมคติสูงและปรารถนาโลกและสังคมที่ดีกว่า (Trend to be idealistic and wish for a better world) และทำอะไรด้วยความบริสุทธิ์ใจมากกว่า คนอื่นๆเขาจึงรู้สึกผิดหวังและคับข้องใจมาก ถ้าพบกับความหลอกลวง ไม่จริงใจของอาจารย์ ผู้บริหารหรือผู้ใหญ่อื่นๆก็ตาม นิสิตนักศึกษาส่วนมากจะมองโลกอย่างตรงไปตรงมา ด้านใดด้าน หนึ่งอย่างชัดเจน (Clearcut, simple, black and white)

ในด้านคุณธรรมและจริยธรรมนั้น นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นผู้ยึดถือคุณธรรมที่เป็น มาตรฐานของสังคมพอควร “นักศึกษาเกือบทั้งหมดจะยึดถือคุณธรรมที่เป็นมาตรฐานของสังคม

พวกเขาเน้นถึงความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ความภักดี ในฐานะที่เป็นมาตรฐานความประพฤติของ คนดีทั่วไป”

ในฐานะผู้สอนในระดับอุดมศึกษา ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของทัศนคติและค่านิยม โดยเฉพาะที่เป็นความมุ่งหวังของนิสิตนักศึกษา เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเสมอ และมักจะพบว่าอุดมคติ ของผู้เรียนซึ่งมีอยู่สูงจะค่อยๆ ลดลงในปีต่อไป ผู้สอนจึงควรพยายามทำความเข้าใจและหา หนทางในทัศนคติ อุดมคติ และค่านิยมที่เหมาะสมตังามนั้นคงอยู่และเพิ่มมากขึ้นตลอดไป

บุคลิกภาพ

ชีวิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้นครอบคลุมระยะเวลาตั้งแต่วัยรุ่นตอนปลายหรือวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นไปจนถึงการเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ชีวิตในมหาวิทยาลัยจึงเป็นชีวิตที่บุคลิกภาพต่างๆ ได้รับการพิจารณา ทดสอบ ท้าทาย คัดเลือก และยึดไว้เป็นลักษณะของผู้เรียนแต่ละคนโดยทั่วไปแล้ว เมื่อนิสิตเข้ามหาวิทยาลัยใหม่บุคลิกภาพยังไม่ชัดเจนนัก แต่เมื่อจบแล้วก็จะมีลักษณะเฉพาะของ ตนเองค่อนข้างแน่นอน ด้วยเหตุนี้ชีวิตในมหาวิทยาลัยไม่จำเป็นจะเป็นการเรียน การสอนในห้องเรียน หรือกิจกรรมนอกห้องเรียน ไม่ว่าจะป็นภายในมหาวิทยาลัยหรือภายนอกมหาวิทยาลัย จึงมีคุณค่า ต่อนักศึกษาอย่างมาก ไม่ว่าจะด้านใดก็ตาม

ในมหาวิทยาลัยอยู่ในภาวะของการคัดเลือกและพิจารณาบุคลิกภาพและค่านิยมต่างๆนี้ เอง ความสนใจของนักศึกษาจึงมีในทุกด้านและอยากรู้ อยากเห็นไปหมด ความกระหายใคร่รู้ ใคร่ เรียน จึงเป็นลักษณะที่สำคัญ เพียงแต่ว่านิสิต นักศึกษา หรือ อาจารย์จะใช้ให้เป็นประโยชน์หรือไม่ เท่านั้นถ้านักศึกษารู้ เข้าใจ และมั่นใจ รวมถึงพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วนั้นเขาก็จะรวมตัวกันอย่างดี ทำงานด้วยกัน และเสียสละให้กับงานที่เขาพอใจนั้นอย่างเต็มที่ ทูมเทให้ทั้งพลังกายและพลังใจ ไม่ ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียน การเมือง การสังคม และสังสรรค์บันเทิงก็ตาม ด้วยเหตุนี้ เหตุผลและ ความตรงไปตรงมาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการติดต่อสัมพันธ์กับนักศึกษา

การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมที่สุด แต่ในขณะเดียวกันก็ควรจะให้ผู้เรียนมี บุคลิกภาพเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด การจะทำเช่นนี้จำเป็นจะต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับ บุคลิกภาพทั่วไปของนักศึกษา

ชีวิตในมหาวิทยาลัย

การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและค่านิยม

ลักษณะของอิทธิพลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและค่านิยม อาจกล่าวได้อย่างกว้างๆ คือ

1. การเข้าเรียนในสถาบันอุดมศึกษานั้นมีผลต่อชีวิตของนักศึกษาอย่างมาก
2. การเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปตามลักษณะสภาพแวดล้อมของสถาบัน
3. การเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับพื้นเพเดิมของนักศึกษาด้วย
4. การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกชั้นปี ตั้งแต่ปีที่หนึ่งจนถึงปีที่4 หรือจนจบการศึกษา

นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมค่อนข้างมากในชีวิตมหาวิทยาลัย หรือสถาบันอุดมศึกษาเช่นกัน สิ่งที่ควรตระหนักก็คือ การเปลี่ยนแปลงใดๆควรเป็นหน้าที่และการตัดสินใจของผู้เรียนเองเป็นหลักสำคัญ

การใช้เวลาของห้องเรียน

การใช้เวลาของผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษานั้นมีผลอย่างมากต่อการเรียนรู้ และพัฒนาการด้านต่างๆของผู้เรียน โดยเฉพาะถ้าการใช้เวลานั้นเกี่ยวข้องกับหรือสัมพันธ์โดยตรงกับเรื่องที่จะเรียนก็จะช่วยให้การเรียนมีผลดีขึ้น นักศึกษาที่มีโอกาสได้ติดต่อใกล้ชิดกับอาจารย์นอกห้องเรียนจะได้ผลทางการศึกษามากกว่าพวกที่ติดต่อสัมพันธ์น้อย

นอกจากการใช้เวลาที่สัมพันธ์โดยตรงกับอาจารย์ผู้สอนแล้ว การใช้เวลากับกลุ่มเพื่อนก็เป็นเรื่องที่สำคัญและเวลาส่วนใหญ่ของผู้เรียนจะอยู่กับกลุ่มเพื่อนเป็นสำคัญ เพื่อนจึงเป็นสิ่งมีค่าและมีความหมาย ในขณะเดียวกันก็มีอิทธิพลอย่างมากด้วยการใช้เวลาของผู้เรียนร่วมกับกลุ่มเพื่อนก็คือ การใช้เวลากับกลุ่มเพื่อนนั้นเป็นเรื่องของสังคม กิจกรรม ความสนใจต่างๆไปมากกว่าการเรียนรู้ทางวิชาการควรจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พบปะสนทนาให้มากขึ้นและนำการสนทนาของผู้เรียนไปในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้และวิชาการให้มากขึ้น และควรมีกิจกรรมหรืองานกลุ่มทางวิชาการที่ให้ผู้เรียนได้ไปร่วมกันทำปรีกษาหาหรือนอกห้องเรียนด้วยพร้อมกันไป จะช่วยให้การเรียนของผู้เรียนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

ปัญหาในการเรียน

ปัญหาในการเรียนของนิสิตนักศึกษาในประเทศที่กำลังพัฒนานั้น เป็นปัญหาส่วนตัวของผู้เรียน การเรียนรู้จะเกิดได้ดีแค่ไหนเป็นเรื่องของผู้เรียนเพียงประการเดียว ผู้สอนไม่เกี่ยวข้องด้วย แม้ผู้สอนบรรยายไม่ดี สอนไม่รู้เรื่อง ไม่เตรียมตัว ไม่มีเอกสารประกอบก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ของผู้เรียนที่จะไปแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง ความเข้าใจดังกล่าวมีส่วนถูกอยู่บ้างที่ความรับผิดชอบในการ

เรียนเป็นของผู้เรียน แต่ขณะเดียวกัน ผู้สอนก็มีส่วนรับผิดชอบอยู่เช่นกันเพราะผู้สอนเป็นคนกำหนดเงื่อนไขต่างๆในการเรียนรู้

ปัญหาการเรียนการสอนนั้น ประการแรกขึ้นอยู่กับตัวของผู้เรียน และส่วนที่ตามมาก็คือบทบาทของผู้สอน ในขณะเดียวกันเนื้อหาที่เรียนและอุปกรณ์ตำราที่มีส่วนเป็นปัญหาในการเรียนของผู้เรียนเช่นกัน

ปัญหาในการเรียนนั้นอยู่ที่ความสนใจและความตั้งใจของผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ และปัญหานี้เองไปสัมพันธ์กับหลักสูตร และวิธีการสอนที่หลักสูตรควรสัมพันธ์กับผู้เรียนและสังคม ผู้สอนควรมีเทคนิคการสอนหลายๆแบบที่จะช่วยให้ผู้เรียนสนใจและตั้งใจมากขึ้นหรือมีมาตรการให้ผู้เรียนตั้งใจมากขึ้นด้วย

การปรับตัวและการใช้เวลาในสถาบันอุดมศึกษา อาจกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาทางการเรียนการสอนที่สำคัญอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะนิสิตปีที่หนึ่งและปีที่ 2 นั้น มักจะปรากฏว่ามีปัญหาในการปรับตัว และทักษะวิธีการในการเรียน ผู้สอนหรืออาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ความสนใจในเรื่องนี้ด้วย

แม้จะมีปัญหาร่วมกันเป็นหลักใหญ่ๆ แต่ผู้เรียนแต่ละคนก็จะมีปัญหาเฉพาะตนแตกต่างกันไปอีก เช่น บางคนมีปัญหาส่วนตัว บางคนมีปัญหาทางการเงิน บางคนมีปัญหาทางบ้าน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ผู้สอนควรให้ความสนใจเป็นพิเศษด้วย

บรรยากาศในการเรียนรู้

การเรียนการสอนเป็นเรื่องของคนกับคน เป็นเรื่องของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ และทักษะซึ่งกันและกัน ผู้รู้มากย่อมจะมีโอกาสให้มากกว่าผู้รู้น้อย แต่ผู้รู้น้อยก็ย่อมมีโอกาสให้ได้เช่นกัน ดังนั้นบรรยากาศของการเรียนรู้จึงควรเป็นบรรยากาศของการช่วยเหลือ การร่วมมือ การเห็นอกเห็นใจ และเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

การที่ผู้เรียนจะเรียนรู้ด้วยตัวเองได้ดีนั้น ตามหลักของการศึกษา ไม่ได้หมายความว่าผู้เรียนมีอิสระจากทุกสิ่งทุกอย่าง แต่หมายถึงผู้เรียนควรได้รับคำแนะนำ ควรได้รับคำชี้แนะกระตุ้นเตือนให้เห็นความสำคัญ เห็นคุณค่าและเห็นความหมายของสิ่งที่เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจมากขึ้น การร่วมมือในลักษณะนี้ควรทำเป็นกลุ่ม และผู้สอนเป็นสมาชิกของกลุ่มด้วยผู้หนึ่ง แต่ต้องคอยทำหน้าที่สังเกตแนะนำให้ไปในทางที่เหมาะสมด้วย

ในการเรียนการสอนทุกระดับ ผู้เรียนต้องการผู้สอนที่มีความรู้ดี มีประสบการณ์ มีวิธีการสอนดี เป็นต้นเองและเข้าใจผู้เรียน บรรยากาศการเรียนรู้อาจจะสอดคล้องกัน นั่นคือผู้สอนควรได้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้เรียน แต่ในขณะเดียวกันก็ควรให้การชี้แนะให้เห็นถึงความเหมาะสม

ความถูกต้องและวินัยในการเรียนด้วยพร้อมกันไป การให้ข้อติชมอย่างยุติธรรม ตรงไปตรงมา เต็มไปด้วยความหวังดี จะช่วยให้บรรยากาศการเรียนรู้อุดมคติขึ้น

การที่บรรยากาศต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ระบบของสถาบันอุดมศึกษาจะต้องเป็นระบบที่เห็นและให้ความสำคัญกับการสอน มีอุปกรณ์ตำราเพียงพอ ส่งเสริมความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์อย่างแท้จริง

สรุปผู้เรียนระดับอุดมศึกษา

ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามีลักษณะที่ค่อนข้างเฉพาะเป็นตัวของตัวเอง แม้จะไม่ใช่ผู้ใหญ่เต็มที่ แต่ก็ไม่ใช่เด็กต่อไป อายุส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่าง 18-22 ปี ในสถาบันอุดมศึกษาของไทย โดยเฉพาะมหาวิทยาลัย ผู้เรียนมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูง ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวของพ่อค้าและข้าราชการ

โดยทั่วไปผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามีสติปัญญาดี เพราะได้ผ่านการคัดเลือกมามาก เป็นผู้ที่มีอุดมคติสูง มีความหวังดีต่อสังคม สนใจสิ่งแวดล้อม และต้องการให้ประเทศดีขึ้น แต่ในความเป็นผู้มีอุดมการณ์สูงนี้เอง ก็อาจก่อให้เกิดการตัดสินใจที่รวดเร็ว มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไป และอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้บ้าง

ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาของผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงมาก การเปลี่ยนแปลงมิใช่มีแต่เฉพาะในแง่ของการได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนแปลงในอุดมคติ ความเชื่อ และบุคลิกภาพอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ทั้งอาจารย์ เพื่อน และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้เรียน มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนทั้งสิ้น ผู้สอนจึงควรได้ทำความเข้าใจกับธรรมชาติและลักษณะของผู้เรียนเหล่านี้ เพื่อการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางจรรรยา รัตนโนบล (2544) ได้ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้านอื่นที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ในการปรับตัวของนักศึกษาพบว่านักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีตามลำดับดังนี้ จะทำให้สนุกสนานเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน จะให้เกียรติกับเพศตรงข้ามเสมอ เคารพและปฏิบัติตามคำสั่งของอาจารย์ ประพฤติตัวตามคำแนะนำตามคำสั่งของบิดา-มารดา มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ พยายามใช้เงินอย่างประหยัด และพึงพอใจในสาขาที่เรียนอยู่

นางสาวสุธิสา ชูจิต (2543) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีปัญหาโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน คือ ด้านการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพ และการศึกษา อีก 9 ด้าน อยู่ในระดับน้อย โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย คือ ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และส่วนตัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรม จรรยา และศาสนา ด้านสุขภาพ ด้านบ้านและครอบครัว

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพศชายมีปัญหาโดยรวมและเป็นรายด้าน 5 ด้าน ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านศีลธรรม จรรยา และศาสนา ด้านหลักสูตรและการสอนมากกว่านักศึกษาเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาโดยรวมและเป็นรายด้าน 5 ด้าน ที่มีภูมิลำเนาต่างกัน โดยรวมและเป็นรายด้าน 5 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีวิธีการรับเข้าศึกษาต่างกัน มีปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่ นักศึกษาผ่านการสอบคัดเลือกมีปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวมากกว่านักศึกษาผ่านโควตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่ นักศึกษาที่เรียนกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการด้านการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีปัญหาด้านการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นางศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร (2542) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องกลไกการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า

1. กระบวนการการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการรับรู้ ซึ่งนักศึกษาจะมีการรับรู้ข้อมูลใหม่ ๆ ซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน ขั้นตอนการ

เรียนรู้ นักศึกษาจะพยายามแสวงหาความรู้เกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ เพิ่มเติม ขึ้นตอน การตัดสินใจ นักศึกษาจะมีการประเมินผลโดยพิจารณาผลดีผลเสียของการที่จะนำข้อมูลมาใช้ ขึ้นตอนการ ทดลองปฏิบัติโดยการทดลองปฏิบัติตามข้อมูล และขึ้นตอนการยอมรับ เมื่อปฏิบัติตามข้อมูล ดังกล่าวแล้วได้ผลดี ก็ยอมรับและนำไปปฏิบัติต่อไป

2. วิธีในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา ประกอบด้วย การกล่อมเกลாதงสังคม ทั้ง ทางตรงและทางอ้อม ทางตรง ได้แก่ การอบรมสั่งสอน การปฐมนิเทศ และทางอ้อม ได้แก่ การ เลียนแบบ การสังเกต การศึกษานอกระบบ ได้แก่ กิจกรรมรับน้องใหม่ กิจกรรมชมรม กิจกรรมวัน สำคัญต่าง ๆ และการเรียนรู้ตามอรรถาศัย ซึ่งมีแหล่งความรู้ ได้แก่ สำนักหอสมุดกลาง ห้องสมุด ประจำคณะ หอพักนักศึกษา ร้านบริการ Internet

3. กลไกในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา ได้แก่ ครอบครัว มหาวิทยาลัย กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชน ซึ่งมีบทบาทแตกต่างกัน กล่าวคือ ครอบครัวมีบทบาทในการกล่อมเกลากิจกรรม ทางสังคมของนักศึกษาในทุกเรื่อง แต่ปัจจุบันมีอิทธิพลน้อยลง เนื่องจากสภาพครอบครัวที่ต้อง ช่วยกันทำมาหากิน จึงไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เด็ก ส่วนมหาวิทยาลัย มีระบบการเรียนการสอนที่ไม่ อำนวยต่อการเรียนรู้และอาจารย์ไม่มีเวลาให้นักศึกษาเพียงพอ ทำให้นักศึกษาขาดความเชื่อ และศรัทธา กลุ่มเพื่อน เป็นกลุ่มที่ช่วยนักศึกษามีความต้องการมาก ดังนั้น กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพล มาก ที่จะชักชวนให้คล้อยตามและมีพฤติกรรมแบบเดียวกัน และสื่อมวลชนเป็นกลไกในการปรับตัว โดยยึดเป็นต้นแบบในการแสดงพฤติกรรม

4. ความสามารถในการปรับตัว นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวมากทางด้านการ เรียน ด้านสุขภาพ และปรับตัวได้น้อย ในด้านกิจกรรม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเดินทาง ด้าน ความสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง และอาจารย์ และความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ

5. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา คือ เพศ วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อใน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และคณะ โดยเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย นักศึกษาที่สอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยโดยวิธีรับตรง (โควต้า) มีความสามารถในการปรับตัว ได้ดีกว่านักศึกษาที่สอบเข้าโดยทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้จัดสอบ และนักศึกษาที่เรียนอยู่ในคณะ ทางสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่เรียนอยู่ ในคณะทางสายวิทยาศาสตร์และแพทยศาสตร์

ทงฐานสุขภาพ

สังคม

กาญจนา จุ่งรุ่งเรือง (2543) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นชั้นปีที่ 1 มีทักษะชีวิตโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีการปรับตัวโดยรวม การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

2. ทักษะชีวิตและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (r เท่ากับ 0.5)

สมโภชน์ ถิ่นปรุ (2543) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นปรับตัวต่อวิกฤติเศรษฐกิจโดยรวมอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย = 138.8, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 32.1) นักศึกษามีการปรับตัวในวิกฤติเศรษฐกิจแตกต่างกันตามเพศ สาขาวิชา อาชีพบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจ ครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ผลกระทบจากวิกฤติเศรษฐกิจของครอบครัว เมื่อวิเคราะห์การจำแนกพบว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวสามารถอธิบาย การแปรผันของตัวแปรตามได้ 72.9

สุดสวาท นามราชฤทธิ์ (2537) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่นซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนเป็นปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางส่วนปัญหาการปรับตัวด้านอื่นๆ เป็นปัญหาอยู่ในระดับเล็กน้อย นักศึกษาแต่ละคนมีปัญหาการปรับตัวแต่ละด้านอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์มีปัญหาการปรับตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ นักศึกษาสัตวแพทย์มีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว นักศึกษาทันตแพทย์และสัตวแพทย์มีปัญหาด้านการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน นักศึกษามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ สัตวแพทย์ มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา นักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ศาสตร์ และเภสัชศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ส่วนนักศึกษาคณะอื่นๆ มีปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับเล็กน้อย และนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ระดับเล็กน้อย สำหรับปัญหาการปรับตัว ด้านศิลปกรรมวิทยาและศาสนา ด้านสุขภาพและด้านบ้านและครอบครัว

ชุตินา ไชยแสน (2547) ได้ทำการศึกษาค้นคว้า เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิต นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 โดยรวมระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อยคือด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการตัดสินใจ การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 ด้านการเรียน อยู่ในระดับค่อนข้างดี ทักษะชีวิตและการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 ในทุกๆด้าน โดยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ($r=.51$) รองมาคือทักษะชีวิตโดยรวมกับการปรับตัวด้านการเรียน ($r=.48$) ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์กับการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด ($r=.16$)

ศุภวรรณ รัตสี (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย มิชชัน พบว่าระดับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 วิทยาลัยมิชชัน กรุงเทพมหานคร ด้านสุขภาพและ พัฒนาการ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรมสังคมและ นันทนาการ ด้านอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับกอบชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและ การสอนอยู่ในระดับปานกลางและด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอารมณ์และส่วนตัว ด้านเพศ ด้านบ้านและครอบครัว ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา อยู่ในระดับต่ำ

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 วิทยาลัยมิชชัน มีปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและ พัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรมสังคมและนันทนาการ ด้าน อารมณ์และส่วนตัว ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านการเรียนและด้านอนาคตเกี่ยวกับกอบชีพ และการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านบ้านและครอบครัว และ ด้านเพศ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ

กันตกันิชฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ที่ส่งผลต่อการ ปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 มี 8 ตัวแปร ได้แก่ นิสัยในการเรียน การร่วมกิจกรรม ทักษะคิดต่อวิชาชีพ พยาบาล บรรยากาศในหอพัก ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา บรรยากาศในวิทยาลัย และคะแนนเฉลี่ยสะสม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ คือ .321, .297, .282, .238, .233, .223, .158 ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราช

ขณะนี้ จังหวัดนนทบุรี มี 10 ตัวแปร ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 คะแนนเฉลี่ยสะสม ในชั้นมัธยมปลาย บิดามารดาอยู่ด้วยกัน บิดามารดาหย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ รายได้ต่อเดือน ของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ค่าใช้จ่ายในการศึกษาต่อเดือนและบรรยากาศในชั้นเรียน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ นิสัยในการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม ทักษะติดต่อวิชาชีพ บรรยากาศในชั้นเรียน บรรยากาศในหอพัก ชั้นปีที่ 3 คะแนนเฉลี่ยสะสมและความสัมพันธ์ระหว่าง อาจารย์กับนักศึกษาตามลำดับ ซึ่งปัจจัยทั้ง 8 ประการนี้สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ได้คิดเป็นร้อยละ 26.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ✓

ศุภลักษณ์ เงินบำรุง (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาการปรับตัวระดับสูงมี 2 ด้านคือ ด้านส่วนตัวและด้านสังคม ส่วนที่เหลือเป็นการปรับตัวปานกลาง ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา และด้านอารมณ์

ผลการศึกษาการทำนายการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลพบว่า ตัวแปรพยากรณ์ 4 ตัว ที่มีประสิทธิภาพในการทำนาย การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล คือ การมุ่งอนาคต การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการควบคุมตนเอง ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโดยสามารถทำนายได้ถึง 47-80% และตัวแปรทั้ง 4 ตัว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .691

ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมาก การควบคุมตนเองสูง มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยต่ำและมุ่งการควบคุมตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นักศึกษาพยาบาลที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันมาก การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยมาก มีการปรับตัวน้อยกว่านักศึกษาพยาบาล ที่มีการอบรมเลี้ยงดูเข้มงวดกวดขันน้อย การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนตามลำดับดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ประชากรได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 92 คน แต่ผู้วิจัยจะศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากแบบไม่คืนที่ ตัวอย่างที่คำนวณจากสูตร

$$n = \frac{NZ^2\alpha/2\pi(1-\pi)}{Z^2\alpha/2\pi(1-\pi) + (N-1)d^2} \quad \text{ที่ระดับความเชื่อมั่น 95\% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน}$$

n = กลุ่มตัวอย่าง (55)

N = กลุ่มประชากร (92)

$Z^2\alpha/2$ = ค่ามาตรฐานใต้โค้งปกติซึ่งมีค่าสอดคล้องกับระดับนัยสำคัญที่กำหนด (1.645)

π = ค่าสัดส่วนตัวแปร x ในโครงการ (จากงานวิจัยเก่า 0.86)

d = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นในการประมาณค่าสัดส่วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามโดยดัดแปลงมาจาก จรรยา รัตน์โนบล (2544), สุตสวาท นามราษฎร์ (2537), ชูวีรัตน์ จันทร์เชื้อ, (2542) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ

ตอนที่ 2 ปัญหาของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของ (Likert) โดยได้ทำการศึกษา 10 ด้าน คือ ด้านการเรียน ข้อ 2,10,18,20 ด้านสุขภาพ ข้อ 13,26,8,21 ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ข้อ 19,23,9,17 ด้านการเงิน ข้อ 22,31,28 ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ข้อ 34,14,7,29 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ข้อ 32,1,15 ด้านบ้านและครอบครัว ข้อ 25,12,27,3 ด้านการปรับตัวทางเพศ ข้อ 24,33,5 ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ข้อ 36,16,36 ด้านบุคลิกภาพ ข้อ 11,35,4 และได้กำหนดเกณฑ์ของ

ปัญหาไว้ 5 ระดับ คือ มีปัญหามากที่สุด มีปัญหามาก มีปัญหาปานกลาง มีปัญหาน้อย และไม่มีปัญหา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่มีปัญหา	ให้	1	คะแนน
มีปัญหาน้อย	ให้	2	คะแนน
มีปัญหาปานกลาง	ให้	3	คะแนน
มีปัญหามาก	ให้	4	คะแนน
มีปัญหามากที่สุด	ให้	5	คะแนน

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนักศึกษาเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ ใช่ไม่ใช่หรือไม่แน่ใจ และทำการศึกษาทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ข้อ 9,2,13 ด้านสุขภาพ ข้อ 30,3,26 ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ข้อ 19,22,4,14 ด้านการเงิน ข้อ 27,29 ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ละส่วนตัว ข้อ 17,31,11 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ข้อ 10,5,24 ด้านบ้านและครอบครัว ข้อ 16,21,6 ด้านการปรับตัวทางเพศ ข้อ 8,25,28 ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ข้อ 12,18,23 ด้านบุคลิกภาพ ข้อ 15,1,20,7 และได้กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ตอบใช่	ได้ 3 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 2 คะแนน
ตอบไม่ใช่	ได้ 1 คะแนน

ตอนที่ 4 การคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิด (Open Ended) การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. ศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดจุดหมาย และวางแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม โดยคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) พบว่ามีค่าดังนี้

- ความสอดคล้องของเนื้อหาทั้งฉบับมีค่า เท่ากับ 0.89
- ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ตอนที่ 2 มีค่า เท่ากับ 0.93
- ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ตอนที่ 3 มีค่า เท่ากับ 0.65
- 4. นำแบบสอบถามที่หาค่าความเชื่อมั่นแล้ว ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ห้องอ่านหนังสือ

คณะสาธารณสุขศาสตร์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แจกแบบสอบถามให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ชั้นปีที่ 1 เป็นผู้กรอกแบบสอบถาม
2. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยการประสานกับหัวหน้าชั้นปีให้เป็นผู้รวบรวมให้
3. ติดตาม ตรวจสอบให้ได้ครบตามจำนวนที่แจกไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

ตอนที่ 2

ค่าเฉลี่ย	หมายถึง
1.00 - 1.49	นิสิตไม่มีปัญหา
1.50 - 2.49	นิสิตมีปัญหาน้อย
2.50 - 3.49	นิสิตมีปัญหปานกลาง
3.50 - 4.49	นิสิตมีปัญหามาก
4.50 - 5.00	นิสิตมีปัญหามากที่สุด

ตอนที่ 3

ค่าเฉลี่ย	หมายถึง
0 - 0.99	ปรับตัวน้อย
1 - 1.99	ปรับตัวปานกลาง
2 - 3	ปรับตัวมาก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 ปัญหาของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

ขั้นตอนทดสอบสมมุติฐานใช้สถิติ t-test ในการทดสอบ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องปัญหาและการปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยจะเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ

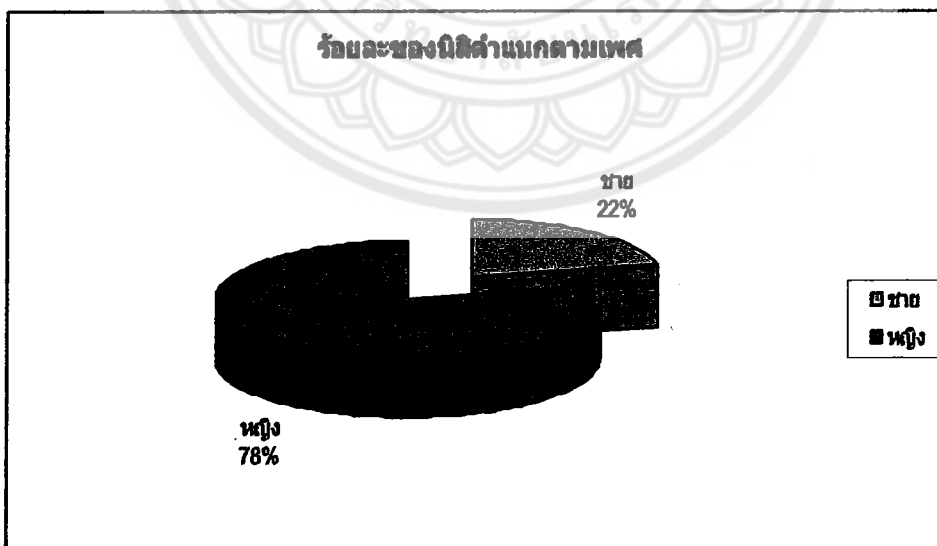
ตอนที่ 2 ปัญหาของนิสิต ทั้ง 10 ด้าน ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิต ทั้ง 10 ด้าน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตแสดงไว้ในรูปภาพที่ 2

รูปภาพที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตจำแนกตามเพศ



จากรูปภาพที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 78 (43 คน) ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 22 (12 คน)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตจำแนกตามภูมิลำเนา

ภูมิลำเนา	จำนวน	ร้อยละ
ภาคเหนือ	43	78.2
ภาคกลาง	6	10.9
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5	9.1
ภาคใต้	1	1.8
รวม	55	100

จากตารางที่ 1 ส่วนใหญ่นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดภาคเหนือร้อยละ 78.2 รองลงมามีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ร้อยละ 10.9 ภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 9.1 และภาคใต้ร้อยละ 1.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

ภูมิลำเนา	จำนวน	ร้อยละ
อยู่ด้วยกัน	43	78.2
บิดาถึงแก่กรรม	3	5.4
แยกกันอยู่	4	7.3
มารดาถึงแก่กรรม	1	1.8
หย่าร้าง	4	7.3
รวม	55	100

จากตารางที่ 2 ส่วนใหญ่สถานภาพการสมรสของบิดา-มารดาของนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 78.2 บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน รองลงมาบิดา-มารดาแยกกันอยู่ และบิดา-มารดาหย่าร้างกัน ร้อยละ 7.3 เท่ากัน ส่วนบิดาถึงแก่กรรมร้อยละ 5.4 และมารดาถึงแก่กรรม ร้อยละ 1.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามอาชีพของบิดา-มารดา

อาชีพของบิดา-มารดา	บิดา	มารดา
	ร้อยละ	ร้อยละ
รับราชการ	21.8	7.3
ค้าขาย-ธุรกิจ	9.2	14.5
เกษตรกรรม	34.5	38.2
รับจ้าง	30.9	27.3
อื่นๆ	3.6	12.7
รวม	100	100

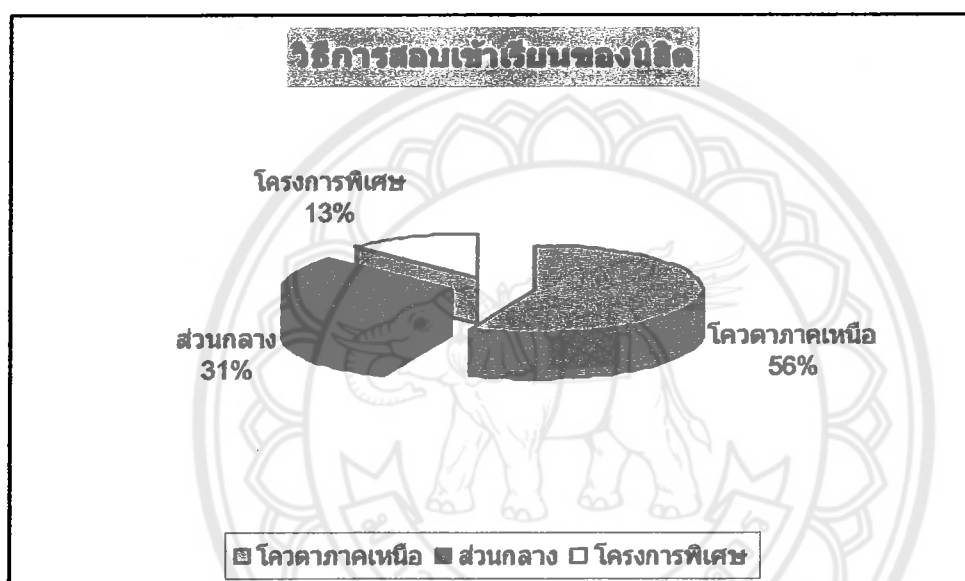
จากตารางที่ 3 ส่วนใหญ่บิดาของนิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 34.5 รองลงมามีบิดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ 30.9 รับราชการร้อยละ 21.8 ค้าขาย-ธุรกิจร้อยละ 9.2 บิดาไม่ได้ทำงานและถึงแก่กรรมร้อยละ 3.6 ตามลำดับ ส่วนมารดาของนิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 38.2 รองลงมามีมารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ 27.3 ค้าขาย-ธุรกิจร้อยละ 14.5 ไม่ได้ทำงานและถึงแก่กรรมร้อยละ 12.7 รับราชการร้อยละ 7.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามรายได้ของบิดา-มารดา/เดือน

รายได้ของบิดา-มารดา/เดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 5,000 บาท	31	56.3
5,000-10,000 บาท	11	20
10,000-15,000 บาท	5	9.1
15,000-20,000 บาท	3	5.5
มากกว่า 20,000 บาท	5	9.1
รวม	55	100

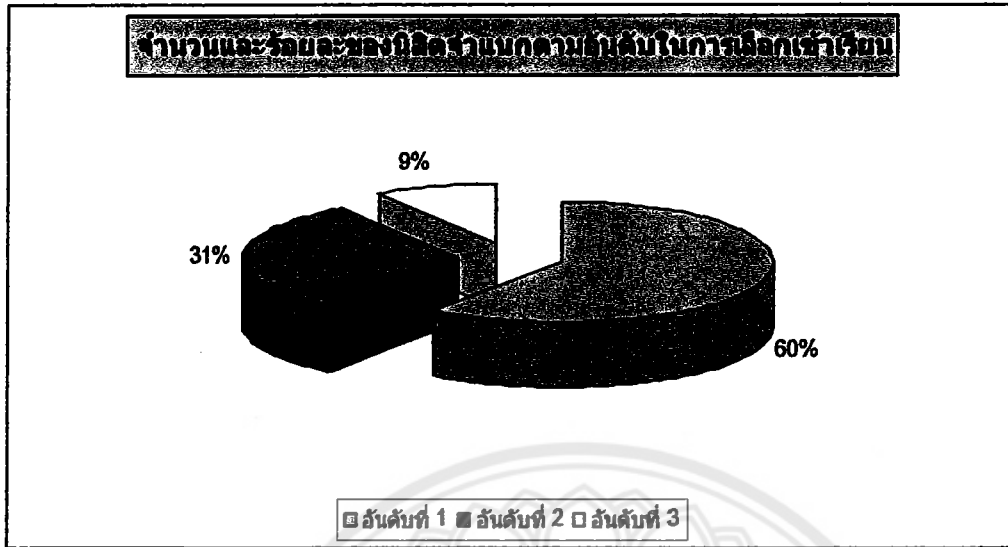
จากตารางที่ 4 ส่วนใหญ่รายได้ของบิดา-มารดา/เดือนของนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง บิดา-มารดามีรายได้รวมกันน้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 56.3 รองลงมาบิดา-มารดามีรายได้รวมกัน 5,000-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 20 บิดา-มารดามีรายได้รวมกัน 10,000-15,000 บาทต่อเดือน และมากกว่า 20,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 9.1 เท่ากัน บิดา-มารดามีรายได้รวมกัน 15,000-20,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 5.5 ตามลำดับ

รูปภาพที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามวิธีการสอบเข้าเรียน



จากรูปภาพที่ 3 นิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สอบเข้าเรียน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ โดยวิธีการสอบโควตาภาคเหนือร้อยละ 56 รองลงมาเข้าเรียนโดยวิธีสอบส่วนกลางร้อยละ 31 และเข้าเรียนโดยการสอบโครงการพิเศษร้อยละ 13 ตามลำดับ

รูปภาพที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามอันดับในการเลือกเข้าเรียน



จากรูปภาพที่ 4 นิสิตส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างเลือกเข้าศึกษาต่อในคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ เป็นอันดับที่ 1 มากที่สุดร้อยละ 60 รองลงมาเลือกเป็นอันดับที่ 2 ร้อยละ 31 และเลือกเป็นอันดับที่ 3 ร้อยละ 9 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตามเหตุผลในการเลือกคณะสาธารณสุขศาสตร์

n=55 คน

เหตุผลในการเลือก	ตอบ		ไม่ตอบ		รวม
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
บิดา-มารดาอยากให้เรียน	31	56.4	24	43.6	100
จบแล้วหางานทำง่าย	23	41.8	32	58.2	100
สอบติดโดยบังเอิญ	12	21.8	43	78.2	100
จะสอบเข้าคณะอื่นในปีหน้า	2	3.6	53	96.4	100
มีใจรักสาขาวิชานี้	33	60	22	40	100
อยากได้ปริญญา	4	7.3	51	92.7	100
ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมถึงเลือก	5	9.1	50	90.9	100
อยากเรียน	1	1.8	54	98.2	100
ไม่รู้ว่าจะเลือกเรียนคณะอะไรดี	1	1.8	54	98.2	100
จบแล้วอยากทำงานใกล้บ้าน	1	1.8	54	98.2	100
สอบเพื่ออนาคต	1	1.8	54	98.2	100

* ตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ 5 นิสิตส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่าง มีเหตุผลในการเลือกเข้าศึกษาต่อในคณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ เพราะ มีใจรักสาขาวิชานี้ ร้อยละ 60 รองลงมาบิดา-
 มารดาอยากให้เรียนร้อยละ 56.4 จบแล้วหางานทำง่ายร้อยละ 41.8 สอบติดโดยบังเอิญร้อยละ
 21.8 อยากได้ปริญญาร้อยละ 7.3 จะสอบเข้าคณะอื่นในปีหน้าร้อยละ 3.6 ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม
 ถึงเลือก อยากเรียน ไม่รู้ว่าจะเรียนคณะอะไรดี จบแล้วอยากทำงานใกล้บ้าน และสอบเพื่ออนาคต
 ร้อยละ 1.8 เท่ากัน ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต จำแนกตาม ผลการเรียน (GPA) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
 ก่อนเข้าศึกษาต่อในคณะสาธารณสุขศาสตร์

ผลการเรียน (GPA)	จำนวน	ร้อยละ
1.00 – 1.50	0	0
1.51 – 2.00	0	0
2.01 – 2.50	1	1.8
2.51 – 3.00	3	5.5
3.01 – 3.50	24	43.6
3.51 – 4.00	27	49.1
รวม	55	100

จากตารางที่ 6 นิสิตส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่าง มีผลการเรียน (GPA) ในชั้นมัธยมศึกษา
 ปีที่ 4-6 ระหว่าง 3.51 – 4.00 ร้อยละ 49.1 รองลงมา มีผลการเรียนระหว่าง 3.01-3.50 ร้อยละ 43.6
 ผลการเรียนระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 5.5 และ ผลการเรียนระหว่าง 2.01-2.50 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ข้อมูลปัญหาของนิสิตจำแนกตามด้านต่างๆดังนี้
ตารางที่ 7 ปัญหาของนิสิต โดยภาพรวมด้านต่างๆดังนี้

ลำดับที่	ปัญหาด้านต่างๆ	\bar{x}	SD	ระดับปัญหา
1	ด้านการเรียน	2.85	0.942	ปานกลาง
2	ด้านบ้านและครอบครัว	1.47	0.94	ปัญหาน้อย
3	ด้านการเงิน	2.42	1.18	ปัญหาน้อย
4	ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์	2.23	0.99	ปัญหาน้อย
5	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.23	0.99	ปัญหาน้อย
6	ด้านบุคลิกภาพ	2.30	1.00	ปัญหาน้อย
7	ด้านสุขภาพ	2.70	1.05	ปานกลาง
8	ด้านการปรับตัวทางเพศ	1.70	1.03	ปัญหาน้อย
9	ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	2.38	1.06	ปัญหาน้อย
10	ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	2.12	1.05	ปัญหาน้อย
โดยรวม		2.24	1.02	ปัญหาน้อย

จากตารางที่ 7 พบว่านิสิตส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่าง มีปัญหาด้านการเรียนและด้านการปรับตัวทางเพศอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านบ้านและครอบครัว ด้านการเงิน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบุคลิกภาพ ด้านสุขภาพ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษามีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ปัญหาของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆดังนี้

ลำดับที่	ปัญหาด้านต่างๆ	\bar{x}	SD	ระดับปัญหา
	ด้านการเรียน			
1	ความรู้พื้นฐานจากชั้นมัธยมศึกษาไม่ดีพอ	3.35	1.004	ปานกลาง
2	ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอน	3.56	.958	ปัญหามาก
3	ไม่ถนัดหรือไม่สนใจในสายวิชาที่เรียนอยู่	2.07	.997	ปัญหาน้อย
4	ไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน	2.42	.809	ปัญหาน้อย
	ด้านบ้านและครอบครัว			
5	มีปัญหาขัดแย้งกับบิดา-มารดาหรือผู้ปกครอง	1.38	.733	ไม่มีปัญหา
6	เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้	1.18	.475	ปัญหาน้อย
7	มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไม่ดี	1.62	1.340	ปัญหาน้อย
8	บิดา-มารดาไม่เข้าใจนิสิต	1.69	1.215	ปัญหาน้อย
	ด้านการเงิน			
9	บิดา-มารดาต้องอุปการะบุตรหลายคน	2.38	1.394	ปัญหาน้อย
10	ได้รับเงินจากบิดามารดาไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการศึกษา	2.20	1.028	ปัญหาน้อย
11	นิสิตต้องกู้เงินเพื่อใช้ในการศึกษา	2.93	1.476	ปานกลาง
	ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์			
12	อาจารย์ผู้สอนไม่ให้ความเป็นกันเองกับนิสิต	2.47	.920	ปัญหาน้อย
13	นิสิตมีความเกรงกลัวอาจารย์ผู้สอน	2.16	.918	ปัญหาน้อย
14	อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาของนิสิต	2.07	1.136	ปัญหาน้อย
	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน			
15	ถูกเพื่อนละเลยไม่มีใครเหลียวแลและรู้สึกหัวเหว่มาก	1.71	.786	ปัญหาน้อย
16	เพื่อนมักทำให้ท่านสบายใจอยู่เสมอ	2.09	.888	ปัญหาน้อย
17	ไม่เคยนำเรื่องไปปรึกษาหารือกับเพื่อน	2.24	.962	ปัญหาน้อย

ลำดับที่	ปัญหาด้านต่างๆ	\bar{x}	SD	ระดับปัญหา
	ด้านบุคลิกภาพ			
18	ไม่ชอบให้เพื่อนมายุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว	2.40	.974	ปัญหาน้อย
19	ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง	1.95	.848	ปัญหาน้อย
20	เป็นคนขี้อาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง	2.56	1.183	ปานกลาง
	ด้านสุขภาพ			
21	นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ	3.09	1.059	ปานกลาง
22	รู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมอ	2.47	.879	ปัญหาน้อย
23	รู้สึกปวดศีรษะบ่อยๆ	2.58	1.257	ปานกลาง
24	ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ	2.64	1.007	ปานกลาง
	ด้านการปรับตัวทางเพศ			
25	กังวลใจในเรื่องความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม	1.62	.805	ปัญหาน้อย
26	พอใจในเพศที่ตนเองเป็นอยู่	1.56	1.244	ปัญหาน้อย
27	กลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม	1.85	1.061	ปัญหาน้อย
28	นิสิตมีความรักกับเพศตรงข้าม	1.78	1.013	ปัญหาน้อย
	ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว			
29	ไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้	2.62	.952	ปานกลาง
30	ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ค่อยได้	1.95	.848	ปัญหาน้อย
31	สบายใจที่บางครั้งคิดในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง	2.40	1.196	ปัญหาน้อย
32	รู้สึกท้อแท้ง่ายมาก	2.55	1.259	ปานกลาง
	ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา			
33	สงสัยว่าคณะจะฝึกฝนให้ออกไปทำงานได้ดีหรือไม่	2.38	1.027	ปัญหาน้อย
34	เลือกแขนงวิชาเรียนที่ไม่เหมาะสมกับตัวนิสิตเอง	2.15	.970	ปัญหาน้อย
35	บิดา-มารดาเห็นไม่ด้วยกับอาชีพที่นิสิตเลือก	1.80	1.161	ปัญหาน้อย
36	เป้าหมายในการเรียนในมหาวิทยาลัยท่านยังไม่ชัดเจน	2.13	1.037	ปัญหาน้อย

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ปัญหาของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆดังนี้

ด้านการเรียน

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอน รองลงมา ความรู้พื้นฐานของนิสิตจากชั้นมัธยมศึกษาไม่ดีพอ อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ชอบ อาจารย์ผู้สอน และไม่ถนัดหรือไม่สนใจในสาขาวิชาที่เรียนอยู่อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

ด้านบ้านและครอบครัว

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไม่ดี บิดา-มารดาไม่เข้าใจนิสิต รองลงมา มีปัญหาขัดแย้งกับ บิดา-มารดาหรือผู้ปกครอง อยู่ในระดับไม่มีปัญหา

ด้านการเงิน

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ต้องกู้เงินเพื่อใช้ในการศึกษา รองลงมา ได้รับเงินจากบิดามารดาไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการศึกษา และ บิดา-มารดาต้องอุปการะบุตรหลายคน อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ อาจารย์ผู้สอนไม่ให้ความสำคัญกับตนเองกับนิสิต มีความเกรงกลัวอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาของนิสิต ตามลำดับ

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ ไม่เคยนำเรื่องไปปรึกษาหารือกับเพื่อน เพื่อนมักทำให้ท่านสบายใจอยู่เสมอ ถูกเพื่อนละเลยไม่มีใครเหลียวแลและรู้สึกว่าเหว้มาก ตามลำดับ

ด้านบุคลิกภาพ

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ คนขี้อาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง รองลงมา ไม่ชอบให้เพื่อนมายุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว และไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเองมีปัญหา อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

ด้านสุขภาพ

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ รู้สึกปวดศีรษะบ่อยๆ และ รู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมออยู่ในระดับปัญหา น้อย ตามลำดับ

ด้านการปรับตัวทางเพศ

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ กลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม กังวลใจในเรื่องความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ไม่พอใจในเพศที่ตนเองเป็นอยู่ ตามลำดับ

ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้ รู้สึกท้อแท้ง่ายมาก รongลงมาสบายใจที่บางครั้งคิดในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ค่อยได้ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ สงสัยว่าคณะจะฝึกฝนให้ออกไปทำงานได้ดีหรือไม่ เลือกแขนงวิชาเรียนที่ไม่เหมาะสมกับตัวนิสิตเอง เลือก เป้าหมายในการเรียนในมหาวิทยาลัยนิสิตยังไม่ชัดเจน บิดา-มารดาเห็นไม่ด้วยกับอาชีพที่นิสิตเลือก ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อมูลการปรับตัวของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆดังนี้
ตารางที่ 9 การปรับตัวของนิสิต โดยภาพรวมด้านต่างๆดังนี้

ลำดับที่	การปรับตัวด้านต่างๆ	ค่าเฉลี่ยร้อยละ
1	ด้านการเรียน	40.63
2	ด้านบ้านและครอบครัว	52.1
3	ด้านการเงิน	75.45
4	ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์	19.96
5	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	53.96
6	ด้านบุคลิกภาพ	42.27
7	ด้านสุขภาพ	38.2
8	ด้านการปรับตัวทางเพศ	72.7
9	ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว	55.13
10	ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา	39.52
โดยรวม		48.99

จากตารางที่ 9 พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการปรับตัวด้านการเงิน ร้อยละ 75.45 รองลง ด้านการปรับตัวทางเพศ ร้อยละ 72.7 ด้านด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ร้อยละ 55.13 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 53.96 ด้านบ้านและครอบครัว ร้อยละ 52.1 ด้านบุคลิกภาพ ร้อยละ 42.27 ด้านการเรียน ร้อยละ 40.63 ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ร้อยละ 39.52 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 38.2 ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ร้อยละ 19.96 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 การปรับตัวของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆ แสดงเป็นร้อยละดังนี้

ลำดับที่	การปรับตัวด้านต่างๆ	จำนวน	ร้อยละ
	ด้านการเรียน		
1	สอบถามอาจารย์ผู้สอน เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน	33	58.2
2	ทำความเข้าใจและทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น	32	58.2
3	พยายามปรับตัวเข้ากับอาจารย์ผู้สอน	3	5.5
	ด้านบ้านและครอบครัว		
4	ประพฤติตัวตามคำแนะนำและคำสั่งสอนของบิดามารดา	4	7.3
5	ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ	41	74.5
6	มีปัญหาท่านปรึกษาพ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง	41	74.5
	ด้านการเงิน		
7	ท่านพยายามหาทุนการศึกษา	41	74.5
8	ท่านพยายามใช้เงินอย่างประหยัด	42	76.4
	ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์		
9	เข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา	18	32.7
10	เรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน	13	23.6
11	ไว้วางใจในตัวอาจารย์ที่ปรึกษา	2	3.6

ลำดับที่	การปรับตัวด้านต่างๆ	จำนวน	ร้อยละ
	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน		
12	มีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน จะปรับความเข้าใจกับเพื่อน	5	9.1
13	ปรึกษาหารือและขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอเมื่อมีปัญหา	36	65.5
14	จะทำตัวให้สนุกสนาน เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน	48	87.3
	ด้านบุคลิกภาพ		
15	มีความเชื่อมั่นในตัวเอง	12	21.8
16	มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆ	36	65.5
17	มีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำ	23	41.8
18	ทำจิตใจให้มีสมาธิที่มั่นคงได้	22	40.0
	ด้านสุขภาพ		
19	รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่	16	29.1
20	พักผ่อนอย่างเพียงพอ	31	56.4
21	ไปเล่นกีฬา กับเพื่อนบ่อยๆ	16	29.1
	ด้านการปรับตัวทางเพศ		
22	พยายามพบบปะกับเพศตรงข้ามให้มากขึ้น	19	34.5
23	รู้สึกพอใจในเพศที่ตนเป็นอยู่	25	90.9
24	ให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ	28	92.7
	ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว		
25	มีความเป็นตัวของตัวเอง	4	7.3
26	มีความภูมิใจในตัวเอง	41	74.5
27	มีอารมณ์ขันและร่าเริงอยู่เสมอ	46	83.6

ลำดับที่	การปรับตัวด้านต่างๆ	จำนวน	ร้อยละ
28	ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในคณะและมหาวิทยาลัยว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่ดี	38	69.1
29	มีความคาดหวังหน้าที่การงานในอนาคต	7	12.7
30	มีความสนใจและตั้งใจเรียนในสาขาวิชามากขึ้น	35	63.6
31	มีความเข้าใจในวิชาชีพที่เรียนอยู่	7	12.7

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์การปรับตัวของนิสิต จำแนกตามด้านต่างๆดังนี้

ด้านการเรียน

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว เข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา

ร้อยละ 32.7 รองลงมาเรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน ร้อยละ 23.6 และ ใ่วางใจในตัวอาจารย์ที่ปรึกษา ร้อยละ 3.6 ตามลำดับ

ด้านบ้านและครอบครัว

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ

มีปัญหาทำนุปรักษาพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ร้อยละ 74.5 รองลงมาประพฤติตัวตามคำแนะนำและคำสั่งสอนของบิดามารดา ร้อยละ 7.3 ตามลำดับ

ด้านการเงิน

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว พยายามใช้เงินอย่างประหยัด ร้อยละ 76.4

รองลงมาพยายามหาทุนการศึกษา ร้อยละ 74.5 ตามลำดับ

ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว เข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา ร้อยละ

32.7 รองลงมาเรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน ร้อยละ 23.6 ใ่วางใจในตัวอาจารย์ที่ปรึกษา ร้อยละ 3.6 ตามลำดับ

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว จะทำตัวให้สนุกสนาน เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ร้อยละ

87.3 รองลงมา ปรึกษาหารือและขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 65.5 มีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน จะปรับความเข้าใจกับเพื่อน ร้อยละ 9.1 ตามลำดับ

ด้านบุคลิกภาพ

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ร้อยละ 65.5 รองลงมา มีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำ ร้อยละ 41.8 ทำจิตใจให้มีสมาธิที่มั่นคงได้ ร้อยละ 40.0 มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ร้อยละ 21.8 ตามลำดับ

ด้านสุขภาพ

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว พักผ่อนอย่างเพียงพอ ร้อยละ 56.4 รองลงมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่ และไปเล่นกีฬากับเพื่อนบ่อยๆ ร้อยละ 29.1 ตามลำดับ

ด้านการปรับตัวทางเพศ

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว ให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ ร้อยละ 92.7 รองลงมา รู้สึกพอใจในเพศที่ตนเป็นอยู่ ร้อยละ 90.9 พยายามพบปะกับเพศตรงข้ามให้มากขึ้น ร้อยละ 34.5 ตามลำดับ

ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว มีอารมณ์ขันและร่าเริงอยู่เสมอ ร้อยละ 83.6 รองลงมา มีความภูมิใจในตัวเอง ร้อยละ 74.5 ความเป็นตัวของตัวเอง ร้อยละ 7.3 ตามลำดับ

ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา

พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในคณะและมหาวิทยาลัยว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่ดี ร้อยละ 69.1 รองลงมา มีความสนใจและตั้งใจเรียนในสาขาวิชามากขึ้น ร้อยละ 63.6 มีความคาดหวังหน้าที่การงานในอนาคต และ มีความเข้าใจในวิชาชีพที่เรียนอยู่ ร้อยละ 12.7 ตามลำดับ

ห้องอ่านหนังสือ

คณะสาธารณสุขศาสตร์

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนิสิต

ตารางที่ 11 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนิสิต แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ

ลำดับ	ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนิสิต	จำนวน	ร้อยละ
1	เรียนยากไม่เข้าใจและไม่รู้เรื่อง	2	3.6
2	อยากให้คณะมีการจัดติวก่อนสอบบ่อยๆ	2	3.6
3	อยากให้มียุคคนที่สามารถให้คำแนะนำปรึกษาที่ดีได้	1	1.8
4	นิสิตทุกคนควรรู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและอาจารย์จึงต้องขยันมากขึ้น	1	1.8
5	เครียดมากเพราะเรียนรายวิชาคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง	1	1.8
6	นิสิตจะารู้ปัญหาของตนเองและจะได้ปรับปรุงแก้ไข	1	1.8
7	นิสิตปีที่ 1 ไม่ได้พบอาจารย์ที่ปรึกษา	1	1.8
8	อาจารย์อธิบายเนื้อหาวิชาที่เรียนไม่ชัดเจนเท่าไร	1	1.8
9	เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน	1	1.8
10	เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับ และให้เกียรติผู้อื่น	1	1.8
11	การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดีจึงทำให้อยากที่คณะนี้	1	1.8
12	อาจารย์ผู้สอนควรเปิดกว้างในการรับฟังความคิดเห็นของนิสิต	1	1.8
13	อาจารย์ผู้สอนไม่ควรพูดข้อบกพร่องของนิสิตในภาพรวมทั้งที่เป็นข้อบกพร่องของกลุ่มน้อยทำให้นิสิตไม่เข้าใจกันและไม่อยากเข้าเรียน	1	1.8

จากตารางที่ 11 พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและการปรับตัวของนิสิต ดังนี้

เรียนยากไม่เข้าใจและไม่รู้เรื่อง และอยากให้คณะมีการจัดติวก่อนสอบบ่อยๆ ร้อยละ 3.6 รองลงมา อยากให้มีบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำปรึกษาที่ดีได้ นิสิตทุกคนควรรู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและอาจารย์จึงต้องขยันมากขึ้น เครียดมากเพราะเรียนรายวิชาคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง นิสิตจะรู้ปัญหาของตนเองและจะได้ปรับปรุงแก้ไข นิสิตปีที่ 1 ไม่ได้พบอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์อธิบายเนื้อหาวิชาที่เรียนไม่ชัดเจนเท่าไร เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน เป็นตัวของตัวเองยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดีจึงทำให้อยากที่คณะนี้ อาจารย์ผู้สอนควรเปิดกว้างในการรับฟังความคิดเห็นของนิสิต อาจารย์ผู้สอนไม่ควรพูดข้อบกพร่องของนิสิตในภาพรวมทั้งที่เป็นข้อบกพร่องของกลุ่มน้อยทำให้นิสิตไม่เข้าใจกันและไม่อยากเข้าเรียน

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างเพศชายและเพศหญิงของนิสิต
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัญหาของนิสิตจำแนกตามเพศ

เพศ	ปัญหา		t-test	P-value
	\bar{x}	SD		
ชาย	2.35	0.46	1.009	.318
หญิง	2.18	0.51		

จากตารางที่ 12 พบว่าผลการวิเคราะห์ปัญหาของนิสิตใน ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ ของนิสิตเพศชาย ($\bar{x} = 2.35, SD = 0.46$) และนิสิตเพศหญิง ($\bar{x} = 2.18, SD = 0.51$) และเมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัญหาของนิสิตเพศชายและเพศหญิง โดยใช้สถิติ t-test ทดสอบ พบว่า นิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาทั้ง 10 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตจำแนกตามเพศ

เพศ	การปรับตัว		t-test	P-value
	\bar{x}	SD		
ชาย	2.26	0.22	1.347	.184
หญิง	2.20	0.11		

จากตารางที่ 13 พบว่าผลการวิเคราะห์การปรับตัวของนิสิตใน ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ ของนิสิตเพศชาย ($\bar{x} = 2.26, SD = 0.22$) และ นิสิตเพศหญิง ($\bar{x} = 2.20, SD = 0.11$) เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัญหาของนิสิตเพศชายและเพศหญิง โดยใช้สถิติ t-test ทดสอบ พบว่า นิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาทั้ง 10 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตเกี่ยวกับปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สำหรับปัญหาและการปรับตัวของนิสิต ทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ ซึ่งผู้วิจัยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากแบบไม่คืนที่ จำนวน 55 คน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบ ตอนที่ 2 ปัญหาของนิสิตทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ (Likert) โดยกำหนดไว้ 5 ระดับ ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิตเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ ใช่ไม่ใช่หรือไม่แน่ใจ ตอนที่ 4 การคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิด (Open Ended)

การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความร่วมมือไปยังประธานชั้นปีที่ 1 ให้ช่วยแจกแบบสอบถามให้นิสิตกรอกแบบสอบถามให้ครบถ้วนตามจำนวนที่แจกไป ผลปรากฏว่าได้แบบสอบถามคืนมาทุกฉบับ และมีความสมบูรณ์ครบถ้วนรวมทั้งสิ้น 55 ฉบับ (ร้อยละ 100.00) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัย ปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนิสิต พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 43 คน มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตภาคเหนือ จำนวน 43 คน สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน จำนวน 43 คน บิดามีอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 19 คน มารดามีอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 21 คน รายได้ของบิดา-มารดา น้อยกว่า 5,000 ต่อเดือน จำนวน 31 คน นิสิตเข้าเรียนโดยวิธีสอบโควตา ภาคเหนือ จำนวน 31 คน เลือกเข้าเรียนคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นอันดับที่ 1 จำนวน 33 คน เลือกเรียนคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรด้วยใจรัก จำนวน 33 คน มีผลการเรียน (GPA) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ระหว่าง 3.51 – 4.00 จำนวน 27 คน

2. ปัญหาของนิสิต

ด้านการเรียน โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอน อยู่ในระดับมาก รองลงมา ความรู้พื้นฐานของนิสิตจากชั้นมัธยมศึกษาไม่ดีพอ และไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านบ้านและครอบครัว โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ รองลงมา ได้แก่ มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไม่ดี

ด้านการเงิน โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตต้องกู้เงินเพื่อใช้ในการศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ได้แก่ ได้รับเงินจากบิดา-มารดาไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการศึกษา

ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยอาจารย์ผู้สอนไม่ให้ความเป็นกันเองกับนิสิต รองลงมา อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาของนิสิต

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ ไม่เคยนำเรื่องไปปรึกษาหารือกับเพื่อนรองลงมา เพื่อนมักทำให้ท่านสบายใจอยู่เสมอ

ด้านบุคลิกภาพ โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตขี้อายขาดความมั่นใจในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาไม่ชอบให้เพื่อนมายุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว

ด้านสุขภาพ โดยภาพรวมพบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และรู้สึกปวดศีรษะบ่อยๆ อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการปรับตัวทางเพศ โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ กลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม รองลงมา กังวลใจในเรื่องความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้ และรู้สึกท้อแท้ง่ายมาก อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา สบายใจที่บางครั้งคิดในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ค่อยได้

ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา โดยภาพรวม พบว่า นิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ สงสัยว่าคณะจะมีคนให้ออกไปทำงานได้ดีหรือไม่ รองลงมาเลือกแขนงวิชาเรียนที่ไม่เหมาะสมกับตัวนิสิตเอง

สรุปปัญหาของนิสิตทั้ง 10 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีปัญหาด้านการเรียน และด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาด้านอื่นๆอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ

3. การปรับตัวของนิสิต

ด้านการเรียน พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว เข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา รองลงมาเรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน และ ไว้วางใจในตัวอาจารย์ที่ปรึกษา

ด้านบ้านและครอบครัว พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ รองลงมามีปัญหา นิสิตจะปรึกษาพ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง

ด้านการเงิน พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว คือ พยายามใช้เงินอย่างประหยัด รองลงมาพยายามหาทุนการศึกษา

ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว จะเข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา รองลงมาเรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว คือจะทำตัวให้สนุกสนาน เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน รองลงมา ปรึกษาหารือและขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอเมื่อมีปัญหา

ด้านบุคลิกภาพ พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัว คือ มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆ รองลงมา มีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำ

ด้านสุขภาพ พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว คือ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ รองลงมา นิสิตรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่เป็นประจำ

ด้านการปรับตัวทางเพศ พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว คือ ให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ รองลงมานิสิตรู้สึกพอใจในเพศที่ตนเป็นอยู่

ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว คือ มีอารมณ์ขันและร่าเริงอยู่เสมอ รองลงมา นิสิตมีความภูมิใจในตัวเอง

ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา พบว่านิสิตในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัว คือ มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในคณะและมหาวิทยาลัยว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่ดี รองลงมา มีความสนใจและตั้งใจเรียนในสาขาวิชามากขึ้น

4. ขั้นตอนทดสอบสมมุติฐาน

ปัญหาของนิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยรวมทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ เท่ากับ ($\bar{x} = 2.24, SD = 1.02$) ซึ่งอยู่ในระดับปัญหาน้อย และเมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัญหาของนิสิตเพศชาย ($\bar{x} = 2.35, SD = 0.46$) และเพศหญิง ($\bar{x} = 2.18, SD = 0.51$) โดยใช้สถิติ t-test พบว่า นิสิตเพศชายมีปัญหาทั้ง 10 ด้านไม่แตกต่างจากนิสิตเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การปรับตัวของนิสิตทั้งเพศชาย และเพศหญิง พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยรวมทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ มีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากับ 48.99 ซึ่งนิสิตมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง และ เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตเพศชาย ($\bar{x} = 2.26, SD = 0.22$) และเพศหญิง ($\bar{x} = 2.20, SD = 0.11$) โดยใช้สถิติ t-test พบว่า นิสิตเพศชายมีปัญหาทั้ง 10 ด้านไม่แตกต่างจากนิสิตเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตมีปัญหาด้านการเรียนและด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า ข้อที่เป็นปัญหาคือนิสิตไม่เข้าใจเนื้อหากระบวนการที่อาจารย์สอน และนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยา รัตนโนบล (2544) ได้ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นิสิตมีปัญหาการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า นิสิตไม่เข้าใจเนื้อหากระบวนการที่อาจารย์สอนเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับระบบการเรียนการสอน และเนื้อหาวิชาที่เรียนในระดับอุดมศึกษา อีกทั้ง ความรู้พื้นฐานจากชั้นมัธยมศึกษาของนิสิตไม่ดีพอ ส่งผลให้นิสิตต้องมีความขยันมากขึ้น จนทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล และนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และรู้สึกปวดศีรษะบ่อยๆ พร้อมกับต้องเข้าร่วมกิจกรรมประชุมเชียร์และรับน้องใหม่ กิจกรรมเชียร์ของคณะฯ สาเหตุดังกล่าวทำให้ส่งผลกระทบต่อในด้านการเรียน และสุขภาพของนิสิต

ผลการวิจัยในด้านการปรับตัวของนิสิต พบว่า ร้อยละ 60 นิสิตมีการปรับตัวและมีใจรักในสาขาวิชาที่เรียนอยู่ ร้อยละ 32.7 นิสิตจะเข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหาในการเรียน และไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียนจะสอบถามอาจารย์ผู้สอน ร้อยละ 23.6 อีกทั้งนิสิตยังให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น โดยรู้จักพักผ่อนให้เพียงพอ ร้อยละ 56.4 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และ เมื่อมีเวลารว่างนิสิตจะไปออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ร้อยละ 29.1

ส่วนปัญหา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านบุคลิกภาพ โดยรวม นิสิตมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นิสิตยังต้องกู้เงินเพื่อใช้ในการศึกษาอยู่ นิสิตยังยังไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้ และรู้สึกท้อแท้ง่ายมาก นิสิตยังเป็นคนขี้อายขาดความมั่นใจในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิจัยในด้านการปรับตัวของนิสิต พบว่า ร้อยละ 76.4 นิสิตพยายามใช้เงินอย่างประหยัด มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร้อยละ 65.5 และนิสิตจะทำตัวให้มีอารมณ์ขันและร่าเริงอยู่เสมอ ร้อยละ 83.6

ส่วนปัญหาด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ของนิสิตพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยในกลุ่มคณะสาธารณสุขศาสตร์ ย่อมแสดงให้เห็นว่านิสิตส่วนใหญ่ มีการรับรู้และเข้าใจตนเองในการปรับตัวได้ดีทั้ง 5 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ กรรณิการ์ ภูประเสริฐ (2538) พบว่า เด็กที่ชอบเพื่อนฝูงชอบเข้าสังคม รู้จักคบค้าสมาคมกับเพื่อนหลากหลาย จะมีแนวโน้มการรับรู้

ตนเองในทางบวก จะมีลักษณะเป็นมิตร ปรากฏว่าเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่วางตัวเหินห่างจากเพื่อนฝูง จรรยา รัตนโนบล (2544) กล่าวว่าเด็กที่อยู่กับเพื่อนได้ดี จะทำให้เกิดความรู้สึกอุ่นใจ มั่นใจ เชื่อมั่นในตนเองย่อมนำไปสู่การปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งมีทัศนคติต่อคนอื่นในทางที่ดีอีกด้วยและเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มุ่งสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีด้วย และอาจารย์ที่ปรับตัวได้ดีก็จะมีส่วนช่วยนิสิตในการปรับตัวได้มาก อาจารย์ที่มีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจนิสิต ตลอดจนช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้ความอบอุ่น ย่อมทำให้นิสิตมีเจตคติที่ดี ส่งผลต่อสุขภาพจิตและเสริมสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่อบอุ่นภายในห้องเรียนได้อย่างมีความสุข

จากผลการวิจัยในด้านการปรับตัวของนิสิต พบว่า ด้านบ้านและครอบครัว ร้อยละ 74.5 พบว่านิสิตมีการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ เมื่อมีปัญหานิสิตปรึกษาพ่อ-แม่หรือผู้ปกครอง ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 87.3 นิสิตมีสนุกสนานเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ด้านการปรับตัวทางเพศ ร้อยละ 92.7 นิสิตจะให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ร้อยละ 69.1 นิสิตมีความภูมิใจและเชื่อมั่น ในคณะและมหาวิทยาลัยว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่ดี และ มีความสนใจและตั้งใจเรียนในสาขาวิชามากขึ้น ร้อยละ 63.6

ส่วนปัญหาและการปรับตัวในด้านต่างๆ ทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ละส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านบุคลิกภาพ ของเพศชายและเพศหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ สุริสา ชูจิต (2543) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพศชายมีปัญหาโดยรวมและเป็นรายด้าน 5 ด้าน ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านศีลธรรมจรรยา และศาสนา ด้านหลักสูตรและการสอน มากกว่านักศึกษาเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเนื่องมาจากงานวิจัยของ สุริสา ชูจิต (2543) ได้ทำการศึกษาทางด้านเพียง 5 ด้าน แต่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทั้งหมด 10 ด้าน ซึ่งข้อมูลที่ได้มาอาจครอบคลุมกว่า เมื่อคิดแยกเป็นรายด้าน อีกทั้งการศึกษาทำในคณะฯ และมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคที่ต่างกัน วัฒนธรรมประเพณีที่ต่างกัน ทำให้นิสิตแต่ละคนมีปัญหาและการปรับตัวด้านต่างๆ ไม่เหมือนกัน อีกทั้งผู้วิจัยทำในประชากรกลุ่มเล็กๆ เพียงคณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะเดียว จึงไม่ได้มีการเปรียบเทียบกับคณะอื่นๆ จึงทำให้ผลการวิจัยปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ ทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการศึกษาพบว่านิสิตที่เข้ามาเรียนในคณะสาธารณสุขศาสตร์มีปัญหาด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอน อยู่ในระดับมาก รองลงมา ความรู้พื้นฐานของนิสิตจากชั้นมัธยมศึกษาไม่ดีพอ อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจาก ผลการวิจัย ผลการเรียน (GPA) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนเข้าศึกษาต่อในคณะสาธารณสุขศาสตร์ ของนิสิตส่วนใหญ่มีผลการเรียนที่ดีอยู่ในช่วงคะแนน 3.51 – 4.00 ร้อยละ 49.1 ซึ่งไม่มีผลต่อการเรียนในระดับอุดมศึกษา ทั้งที่มีใจรักในสาขาวิชาที่เรียนอยู่ ร้อยละ 60 ดังนั้นทางคณะควรที่จะมีการจัดตัวให้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 ก่อนที่จะสอบกลางหรือปลายภาคเรียน

2. จากผลการวิจัยด้านการเงินของนิสิต มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ยังต้องกู้เงินใช้จ่ายในการศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าทางคณะควรจัดหาทุนการศึกษาให้กับนิสิตที่มีความเดือดร้อนเรื่องเงินจริงๆ

3. จากผลการวิจัยบุคลิกภาพและการปรับตัวทางด้านอารมณ์และส่วนตัวของนิสิต มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย น้อย เมื่อพิจารณารายข้อพบว่านิสิตยังเป็นคนที่อายขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้ และรู้สึกท้อแท้ง่ายมาก อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าทางคณะควรจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษาแก่นิสิตชั้นปีที่ 1 และจัดกิจกรรมให้นิสิตได้พบปะกันระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอนเพื่อจะได้ทราบปัญหาของนิสิตได้อย่างทั่วถึง และช่วยกันแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลซ้ำทำให้นิสิตบางส่วนมีการปรับตัวและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ดีแล้ว การศึกษาครั้งต่อไปควรเก็บข้อมูลตั้งแต่นิสิตเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยใหม่ๆ ช่วงเดือนมิถุนายน จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความแท้จริงมากกว่านี้

2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเฉพาะด้านที่นิสิตมีปัญหาให้ละเอียด และลึกซึ้งลงไปมากกว่านี้

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์. (2524). สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
- กวรรณิการ์ ภูประเสริฐ. (2538). การศึกษาปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวและความ
ต้องการ การให้บริการให้คำปรึกษานักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
(รายงานวิจัย). เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: บำรุงสาส์น.
- กาญจนา จุ่งรุ่งเรือง. (2543). ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัว
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. (รายงานวิจัย). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กนต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของ
นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนนทบุรี. (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา รัตน์โนบล. (2544). ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะ
เกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (รายงานวิจัย). เชียงใหม่: คณะเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชุติมา ไชยเสน. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. การค้นคว้าอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
การให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชวนพิศ ทองวี. (2522). จิตวิทยาการศึกษา. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศรีภักดิ์ออฟเซ็ท.
- ทองหล่อ วงษ์อินทร์. (2533). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยบูรพธรบุรี วิทยาลัยสงฆ์.
- ไพฑูริย์ สีนลารัตน์. (2523). หลักและวิธีการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- มาลินี จุฑะรพ. (2539). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: อักษรพิพัฒน์.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- ศุภนิธย์ วัฒนธาดา. (2518). คู่มือจิตวิทยา ทฤษฎีและปฏิบัติ. อยุธยา: โรงพิมพ์เทียนวัฒนา
- ศุภวรรณ รัตณี. (2546). การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยมิชชัน. การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

✓✓
 ศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร. (2542). กลไกการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา.
 ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. (2546). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. การค้นคว้าอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
 พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.

สุรางค์ จันทร์หอม. (2527). สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

สุธิสา ชูจิต. (2543). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สมโภชน์ ถิ่นปรุ. (2543). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ในภาวะวิกฤติ
เศรษฐกิจ. การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุดสวาท นามราษฎร์. (2537). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรชร ดิลกอุดมชัย. (2530). ความคาดหวังต่อสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการปรับตัวของตนเอง:
ศึกษาเฉพาะกรณีผู้เข้ารับการอบรมสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ วิทยานิพนธ์
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อารีย์ ทองทัฬ. (2531). การปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษากับปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน
ชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนพิชญ์โลกพิทยาคมและเฉลิมขวัญ.
 พิชญ์โลก: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สำรวจความคิดเห็นของนิสิตชั้นปีที่ 1

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อจะได้ทราบถึงปัญหาและการปรับตัวของนิสิต
ซึ่งแบบสอบถามมีอยู่ 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความคิดเห็นของนิสิต
- ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิต
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้มีผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด จึงต้องอาศัยความช่วยเหลือ
และความร่วมมือของนิสิต ในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อและตรงกับความ
เป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ในครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อ
นิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม ผลที่ได้จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและเป็นแนวทางใน
การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมสำหรับนิสิตต่อไป

ปรีดา สีจันทา

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

- ชาย หญิง

2. ภูมิลำเนา

- ภาคเหนือ ภาคกลาง
 ภาคใต้ ภาคตะวันออก
 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3. สถานภาพของบิดา-มารดา

- อยู่ด้วยกัน บิดาถึงแก่กรรม
 แยกกันอยู่ มารดาถึงแก่กรรม
 หย่า ถึงแก่กรรมทั้งคู่

4. อาชีพของบิดา

- รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย-ธุรกิจ เกษตรกรรม
 รับจ้าง อื่นๆ(โปรดระบุ).....

5. อาชีพของมารดา

- รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย-ธุรกิจ เกษตรกรรม
 รับจ้าง อื่นๆ(โปรดระบุ).....

6. รายได้ของบิดา-มารดา (โดยประมาณ)

- น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน 5,000-10,000 บาท/เดือน
 10,000-15,000 บาท/เดือน 15,000-20,000 บาท/เดือน
 มากกว่า 20,000 บาท/เดือน

7. ท่านเข้าเรียนคณะสาธารณสุขศาสตร์โดยวิธีใด

- สอบโควตาภาคเหนือ สอบส่วนกลาง
 โครงการพิเศษ

8. ในการสมัครสอบเข้ามหาวิทยาลัย ท่านเลือกคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวรเป็นอันดับที่เท่าใด

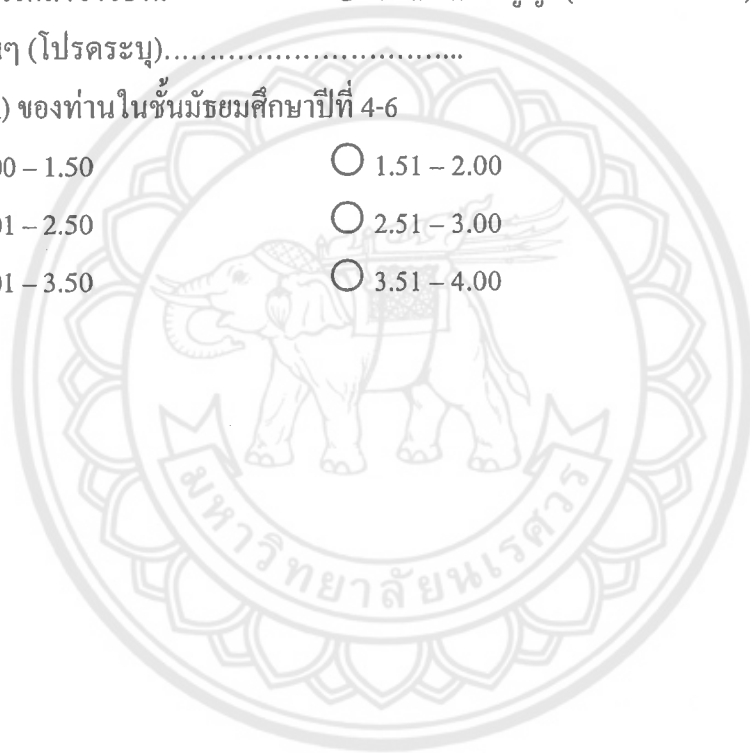
- อันดับที่ 1 อันดับที่ 2
 อันดับที่ 3 อันดับที่ 4

9. ทำไมท่านจึงเลือกเรียนคณะสาธารณสุขศาสตร์ (ตอบได้หลายข้อ)

- บิดา-มารดาอยากให้เรียน จบแล้วหางานทำง่าย
 สอบติด โดยบังเอิญ จะสอบเข้าคณะอื่นในปีหน้า
 มีใจรักสาขาวิชานี้ อยากได้ปริญญา (สาขาอะไรก็ได้)
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. ผลการเรียน (GPA) ของท่านในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

- 1.00 – 1.50 1.51 – 2.00
 2.01 – 2.50 2.51 – 3.00
 3.01 – 3.50 3.51 – 4.00



ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความคิดเห็นของนิสิต

คำชี้แจง แบบสอบถามความคิดเห็นฉบับนี้ เป็นรายการปัญหาที่อยู่ในวัยเดียวกันกับ

นิสิตที่ประสบอยู่บ่อย ๆ บางปัญหาอาจกำลังเกิดขึ้นกับนิสิต โดยทั้งนี้ขอให้นิสิตโปรดอ่านรายการ

แต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นิสิตมีระดับความคิดเห็นตามรายการนั้นมากน้อยเพียงใด

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนิสิตมากที่สุด

โดยมีเกณฑ์การให้ระดับความคิดเห็นดังนี้

- | | | |
|---|---------|------------------------|
| 1 | หมายถึง | เห็นว่าไม่มีปัญหา |
| 2 | หมายถึง | เห็นว่ามีปัญหาเล็กน้อย |
| 3 | หมายถึง | เห็นว่ามีปัญหาปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | เห็นว่าปัญหามาก |
| 5 | หมายถึง | เห็นว่าปัญหามากที่สุด |

ข้อที่	ปัญหา	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
	ท่านคิดว่า					
1	ท่านถูกเพื่อนทะเลาะ ไม่มีใครเหลียวแลและรู้สึกเหงามาก
2	ความรู้พื้นฐานของท่านจากชั้นมัธยมศึกษาไม่ดีพอ
3	ท่านมีปัญหาขัดแย้งกับบิดา-มารดาหรือผู้ปกครอง
4	ท่านไม่ชอบให้เพื่อนมายุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว
5	ท่านกังวลใจในเรื่องความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม
6	ท่านมีความรักกับเพศตรงข้าม
7	ท่านไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้
8	ท่านนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ
9	ท่านสงสัยว่าคณะจะฝึกฝนให้ออกไปทำงานได้ดีหรือไม่
10	ท่านเข้าใจเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอนดี
11	ท่านกล้าตัดสินใจทุกเรื่องด้วยตัวเอง
12	ท่านรู้สึกว่าเข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้
13	ท่านรู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมอ
14	ท่านตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ค่อยได้
15	เพื่อนมักทำให้ท่านสบายใจอยู่เสมอ

ข้อที่	ปัญหา	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
	ท่านคิดว่า					
16	อาจารย์ผู้สอนให้ความเป็นกันเองกับท่านมาก
17	ท่านเลือกแขนงวิชาเรียนที่เหมาะสมกับตัวท่านเอง
18	ท่านไม่ถนัดหรือไม่สนใจในสายวิชาที่เรียนอยู่
19	บิดา-มารดาเห็นด้วยกับอาชีพที่ท่านเลือก
20	ท่านชอบอาจารย์ผู้สอน
21	ท่านรู้สึกปวดศีรษะบ่อยๆ
22	บิดา-มารดาท่านต้องอุปการะบุตรหลายคน
23	เป้าหมายในการเรียนในมหาวิทยาลัยท่านยังไม่ชัดเจน
24	ท่านพอใจในเพศที่ตนเองเป็นอยู่
25	ท่านมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี
26	ท่านได้ออกกำลังกายเป็นประจำ
27	บิดา-มารดาเข้าใจท่านเป็นอย่างดี
28	ท่านได้รับเงินจากบิดามารดาไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการศึกษา
29	ท่านสบายใจที่บางครั้งคิดในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง
30	ท่านมีความเกรงกลัวอาจารย์ผู้สอน
31	ท่านต้องกู้เงินเพื่อใช้ในการศึกษา
32	ท่านเคยนำเรื่องไปปรึกษาหารือกับเพื่อน
33	ท่านกลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม
34	ท่านรู้สึกท้อแท้ง่ายมาก
35	ท่านเป็นคนขี้อาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง
36	อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาของนิสิต

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้ระดับความคิดเห็นดังนี้

ข้อที่	รายการ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
	ท่านคิดว่า			
1	ท่านไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
2	ท่านไม่สอบถามอาจารย์ผู้สอน เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน
3	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่
4	ท่านมีความภูมิใจและเชื่อมั่นในคณะและมหาวิทยาลัยที่มีการจัดการเรียนการสอนที่ดี
5	เมื่อท่านมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน จะไม่ปรับความเข้าใจกับเพื่อน
6	ท่านไม่ค่อยประพฤติตัวตามคำแนะนำและคำสั่งสอนของบิดามารดา
7	ท่านมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆ
8	ท่านพยายามพบปะกับเพศตรงข้ามให้มากขึ้น
9	ท่านทำความเข้าใจและทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น
10	ท่านปรึกษาหารือและขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอเมื่อมีปัญหา
11	ท่านไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง
12	ท่านไม่เข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา
13	ท่านพยายามปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ผู้สอนไม่ได้
14	ท่านไม่มีความคาดหวังหน้าที่การงานในอนาคต
15	ท่านมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำ
16	ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ
17	ท่านมีอารมณ์ขันและร่าเริงอยู่เสมอ
18	เมื่อท่านเรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน
19	ท่านมีความสนใจและตั้งใจเรียนในสาขาวิชามากขึ้น
20	ท่านทำจิตใจให้มีสมาธิที่มั่นคงได้
21	เมื่อมีปัญหาท่านปรึกษาพ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง
22	ท่านไม่มีความเข้าใจในวิชาชีพที่เรียนอยู่
23	ท่านไม่ไว้วางใจในตัวอาจารย์ที่ปรึกษา

ภาคผนวก ข
แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญ
ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อขอความคิดเห็นและคำชี้แนะจากผู้เชี่ยวชาญด้านปัญหาและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออก 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 10 ข้อ
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความคิดเห็นของนิสิต 36 ข้อ
- ตอนที่ 3 การปรับตัวของนักศึกษา 32 ข้อ
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

จึงใคร่ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญให้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3 โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคะแนนพิจารณาตามความคิดเห็นดังนี้

- ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อความหรือข้อความใช้ได้แล้ว
- ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจ
- ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อความหรือข้อความนั้นไม่ตรงกับเนื้อหา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหาของนิสิต

ข้อที่	คำถาม	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		+ 1	0	-1	
1	ท่านถูกเพื่อนทะเลาะเลยไม่มีใครเหลียวแลและรู้สึกว้าเหว่มาก				
2	ท่านคิดว่าความรู้พื้นฐานของท่านจากชั้นมัธยมศึกษาไม่ดีพอ				
3	ท่านมีปัญหาขัดแย้งกับบิดา-มารดาหรือผู้ปกครอง				
4	ท่านไม่ชอบให้เพื่อนมายุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว				
5	ท่านกังวลใจในเรื่องความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม				
6	ท่านมีความรักกับเพศตรงข้าม				
7	ท่านไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้				
8	ท่านนอนพักผ่อน ไม่เพียงพอ				
9	ท่านสงสัยว่าคณะจะฝึกฝนให้ออกไปทำงานได้ดีหรือไม่				
10	ท่านเข้าใจเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอนดี				
11	ท่านกล้าตัดสินใจทุกเรื่องด้วยตัวเอง				
12	ท่านรู้สึกว่าเข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้				
13	ท่านรู้สึกอ่อนเพลียอยู่เสมอ				
14	ท่านตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ค่อยได้				
15	เพื่อนมักทำให้ท่านสบายใจอยู่เสมอ				
16	อาจารย์ผู้สอนให้ความสำคัญกับตนเองกับท่านมาก				
17	ท่านเลือกแขนงวิชาเรียนที่เหมาะสมกับตัวท่านเอง				
18	ท่านไม่ถนัดหรือไม่สนใจในสายวิชาที่เรียนอยู่				
19	บิดา-มารดาเห็นด้วยกับอาชีพที่ท่านเลือก				
20	ท่านชอบอาจารย์ผู้สอน				
21	ท่านรู้สึกปวดศีรษะบ่อยๆ				
22	บิดา-มารดาท่านต้องอุปการะบุตรหลายคน				
23	เป้าหมายในการเรียนในมหาวิทยาลัยท่านยังไม่ชัดเจน				

ข้อที่	คำถาม	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		+ 1	0	-1	
24	ท่านพอใจในเพศที่ตนเองเป็นอยู่				
25	ท่านมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี				
26	ท่านได้ออกกำลังกายเป็นประจำ				
27	บิดา-มารดาเข้าใจท่านเป็นอย่างดี				
28	ท่านได้รับเงินจากบิดามารดาไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ในการศึกษา				
29	ท่านสบายใจที่บางครั้งคิดในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง				
30	ท่านมีความเกรงกลัวอาจารย์ผู้สอน				
31	ท่านต้องกู้เงินเพื่อใช้ในการศึกษา				
32	ท่านเคยนำเรื่องไปปรึกษาหารือกับเพื่อน				
33	ท่านกลัวการพบปะใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม				
34	ท่านรู้สึกท้อแท้ง่ายมาก				
35	ท่านเป็นคนขี้อาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง				
36	อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาของนิสิต				

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิต

ข้อที่	คำถาม	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		+ 1	0	-1	
1	ท่านไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง				
2	ท่านไม่สอบถามอาจารย์ผู้สอน เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน				
3	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่				
4	ท่านมีความภูมิใจและเชื่อมั่นในคณะและมหาวิทยาลัยว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่ดี				
5	เมื่อท่านมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อน จะไม่ปรับความเข้าใจกับเพื่อน				
6	ท่านไม่ค่อยประพฤติตัวตามคำแนะนำและคำสั่งสอนของบิดามารดา				
7	ท่านมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆ				
8	ท่านพยายามพบกับเพศตรงข้ามให้มากขึ้น				
9	ท่านทำความเข้าใจและทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น				
10	ท่านปรึกษาหารือและขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอเมื่อมีปัญหา				
11	ท่านไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง				
12	ท่านไม่เข้าพบและปรึกษากับอาจารย์เมื่อมีปัญหา				
13	ท่านพยายามปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ผู้สอนไม่ได้				
14	ท่านไม่มีความคาดหวังหน้าที่การงานในอนาคต				
15	ท่านมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำ				
16	ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ				
17	ท่านมีอารมณ์ขันและร่าเริงอยู่เสมอ				
18	เมื่อท่านเรียนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ผู้สอน				
19	ท่านมีความสนใจและตั้งใจเรียนในสาขาวิชามากขึ้น				

ข้อที่	คำถาม	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		+1	0	-1	
20	ท่านทำจิตใจให้มีสมาธิที่มั่นคงได้				
21	เมื่อมีปัญหาท่านปรึกษาพ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง				
22	ท่านไม่มีความเข้าใจในวิชาชีพที่เรียนอยู่				
23	ท่านไม่ไว้วางใจในตัวอาจารย์ที่ปรึกษา				
24	ท่านจะทำตัวให้สนุกสนาน เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน				
25	ท่านรู้สึกพอใจในเพศที่ตนเป็นอยู่				
26	ท่านพักผ่อนไม่เพียงพอ				
27	ท่านพยายามหาทุนการศึกษา				
28	ท่านให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ				
29	ท่านพยายามใช้เงินอย่างประหยัด				
30	ท่านไปเล่นกีฬากับเพื่อนบ่อยๆ				
31	ท่านมีความภูมิใจในตัวเอง				

ภาคผนวก ค
การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ความเชื่อมั่น ตอนที่ 2 (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach's alpha)

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

—

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 28.0

N of Items = 36

Alpha = .9358

ความเชื่อมั่น ตอนที่ 3 (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach's alpha)

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

—

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 31

Alpha = .6542

การแปลผลดัชนีความพึงของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 2 ปัญหาของนิสิต

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
22	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
23	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
30	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
31	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
34	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
35	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
36	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
โดยรวม					32.04/36=0.89	ใช้ได้

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนิสิต

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	+1	+1	0	3	0.67	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	+1	+1	0	2	1	ใช้ได้
6	+1	+1	0	2	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	2	1	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
11	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
12	+1	1	+1	2	1	ใช้ได้
13	+1	0	+1	3	0.67	ใช้ได้
14	-1	+1	0	3	0.33	ใช้ไม่ได้
15	0	+1	+1	3	0.67	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	+1	+1	0	2	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
26	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
27	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
28	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
29	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
30	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
โดยรวม					27.69/31=0.89	ใช้ได้

สูตรการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา
(Content validity)

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

- IOC = ดัชนีความสอดคล้อง
R = คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อข้อคำถามแต่ละข้อ
N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง

$$n = \frac{NZ^2\alpha/2\pi(1-\pi)}{Z^2\alpha/2\pi(1-\pi) + (N-1)d^2}$$

- n = กลุ่มตัวอย่าง (55)
N = กลุ่มประชากร (92)
 $Z^2\alpha/2$ = ค่ามาตรฐานได้โค้งปกติซึ่งมีค่าสอดคล้องกับระดับนัยสำคัญที่กำหนด (1.645)
 π = ค่าสัดส่วนตัวแปร x ในโครงการ (จากงานวิจัยเก่า 0.86)
d = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นในการประมาณค่าสัดส่วน