

ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1  
สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

ADAPTABILITY STUDY OF THE FIRST YEAR SOUTHERN  
RAJABHAT INSTITUTE STUDENTS



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษา

สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พ.ศ. 2545

ISBN 974-622-992-3

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1  
สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

ADAPTABILITY STUDY OF THE FIRST YEAR SOUTHERN  
RAJABHAT INSTITUTE STUDENTS



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย

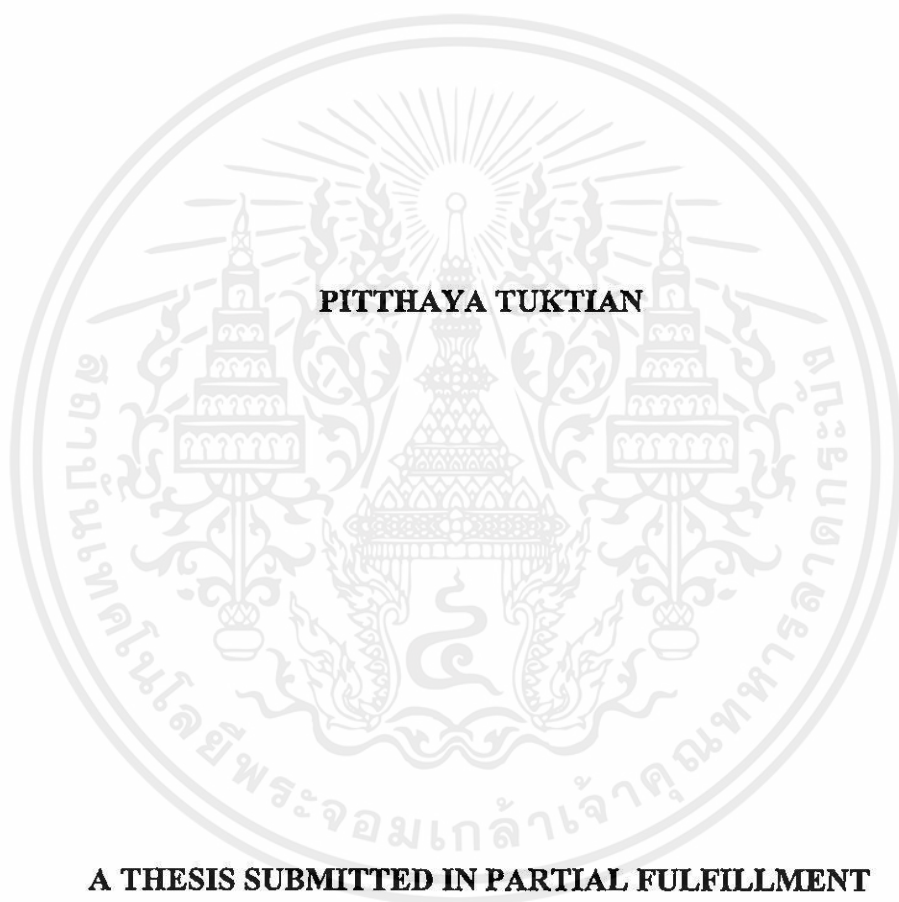
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาก่อนหน้า พ.ศ. 2543  
ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
จึงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ISBN 974-622-992-3

เลขหน้.....  
เลขทะเบียน... 38985  
วัน, เดือน, ปี 20 0 30 2544

b.....
i.....

**ADAPTABILITY STUDY OF THE FIRST YEAR SOUTHERN  
RAJABHAT INSTITUTE STUDENTS**



**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF  
MASTER OF INDUSTRIAL EDUCATION IN VOCATIONAL ADMINISTRATION  
SCHOOL OF GRADUATE STUDIES  
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อปี 2000 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงที่ **ISBN 974-622-992-3** ของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น ลิขสิทธิ์นี้ให้มีให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**COPYRIGHT 2000**

**SCHOOL OF GRADUATE STUDIES**

**KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**

บัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ใบรับรองวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ  
เขตภาคใต้

ADAPTABILITY STUDY OF THE FIRST YEAR SOUTHERN  
RAJABHAT INSTITUTE STUDENTS

ชื่อนักศึกษา นายพิทยา คุ้มเดียน

รหัสประจำตัว 40064139

ปริญญา ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การบริหารอาชีวศึกษา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.สมพร ไชยะ

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม รศ.อำนาจ ชัยไชชา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์		ลายมือชื่อ
รศ.ดร.สมพร	ไชยะ	
รศ.อำนาจ	ชัยไชชา	
อาจารย์อังฉรา	สืบสินธุ์สกุลไชย	
ผศ.ดร.เนาวรัตน์	วิไลชนม์	
ดร.ณรงค์	พิมุขสาร	

วัน/เดือน/ปี ที่สอบ 22 กันยายน 2543 เวลา 13.30 น. เป็นต้นไป

สถานที่สอบ ณ ห้องสมามคมุขย์เก่าบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกหรือเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต  
วันที่ 20 เดือน กันยายน พ.ศ. 2543

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้
นักศึกษา	นายพิทยา ดุกเตียน
รหัสประจำตัว	40064139
ปริญญา	ครุศาสตรบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์
สาขาวิชา	การบริหารอาชีวศึกษา
พ.ศ.	2543
อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์	รศ.ดร.สมพร ไชยะ
อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม	รศ.อำนาจ ชัยโยธา

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ จำนวน 5 แห่ง ในปีการศึกษา 2542 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 354 คน เป็นนักศึกษาสอบคัดเลือก จำนวน 246 คน นักศึกษาโควต้า จำนวน 108 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัว

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ได้รับกลับคืนมาคิดเป็นร้อยละ 88.50 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้ค่า  $t$  ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งระดับความรู้สึกที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผลการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้วข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนในสถาบันเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก รองลงมาคือ ด้านตนเอง ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย ซึ่งระดับความรู้สึกที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเอง เป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสังคม ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย ซึ่งระดับความรู้สึกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจและเข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา กิจกรรมรับน้องใหม่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทำให้สุขภาพกายและจิตใจของข้าพเจ้าแย่ลง

2. เปรียบเทียบนักศึกษาที่เข้าเรียนโดยวิธีการคัดเลือกที่ต่างกัน มีระดับความรู้สีกต่อสภาพ การปรับตัวโดยภาพรวม และรายด้านพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยครั้งนี้สถาบันราชภัฏ ซึ่งสังกัดสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ สามารถนำไป ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา การจัดการเรียนการสอน การ จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาให้สามารถปรับตัวได้ยิ่งขึ้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<b>Thesis Title</b>	Adaptability Study of The First Year Southern Rajabhat Institute Students
<b>Student</b>	Mr. Pitthaya Tuktian
<b>Student ID</b>	40064139
<b>Degree</b>	Master of Industrial Education
<b>Programme</b>	Vocational Administration
<b>Year</b>	2000
<b>Thesis Advisor</b>	Associate professor Dr.Somporn Chaiya
<b>Thesis Co-Advisor</b>	Associate professor Amnuay Yatyotha

### ABSTRACT

This research was aimed at studying and comparing adaptability of the first year students in five southern Rajabhat Institutes in academic year 2542. The research samples included 354 students randomly drawn by the Stratified Random Sampling method; 246 were drawn from the selection examination students, and 108 were drawn from the quota giving ones.

The data collection instrument was a rating scale questionnaire consisting of two parts; Part I asking about the respondents' background, and Part II asking about their perceptions on adaptability.

The data were collected from the first year students at a bachelor degree level in five southern Rajabhat Institutes. 88.50 percent of the delivered questionnaire sets were returned. The collected data were analyzed into percentage, mean, and standard deviation. The t-test was employed under the SPSS/PC+ for hypothesis testing.

The findings revealed that;

1. As a whole, adaptability of the first year students was at a moderate level. When individual aspects were analyzed. It was found that the aspects of achievement dissatisfaction though paying great intention, and being excited while studying were at a high level.. The adaptation of oneself was rated low, and that these elements were high; suffering caused by oneself, being worried, unstable emotion, and easy anger. The adaptation to society was also rated low, and that these elements were high, being accepted and recognized by friends while facing problems, worse physical and mental adaptability caused by freshy entertainment activities.

2. The two sample groups as a whole or analyzed individually showed no significant difference as to students' perceptions of adaptability in the category of society and oneself.

The research findings can be useful for Rajabhat Institutes under the Rajabhat Institutes office in terms of formulating policies on student affairs, learning and teaching management, and activity arrangements in order to help students adapt more rapidly.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	III
กิตติกรรมประกาศ.....	V
สารบัญ.....	VI
สารบัญตาราง.....	IX
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
1.3 สมมุติฐานการวิจัย.....	5
1.4 ทฤษฎีหรือกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	6
1.5 ขอบเขตการวิจัย.....	7
1.6 ขอบเขตของพื้นที่หรือสภาพทางภูมิศาสตร์.....	7
1.7 คำนิยามศัพท์.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
2.1 หลักการที่เกี่ยวข้องกับการคัดเลือกนักศึกษา.....	9
2.2 หลักการที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัว.....	10
2.3 หลักการที่เกี่ยวข้องด้านการปรับตัว.....	35
2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	55
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	61
3.2 วิธีเลือกตัวอย่าง.....	61
3.3 เครื่องมือรวบรวมข้อมูล.....	64
3.4 วิธีรวบรวมข้อมูล.....	66
3.5 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	86

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อฝ่ายช่างอิงอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำขึ้นใช้

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม .....	103
ภาคผนวก ... ..	110
ประวัติผู้เขียน.....	132



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้าของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้.....	62
3.2 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแยกตามสาขาวิชาที่นักศึกษาศึกษาอยู่โดยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้าของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้.....	63
4.1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	68
4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านการเรียน.....	70
4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านสังคม.....	72
4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านตนเอง.....	75
4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ภาพรวม.....	76
4.6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านการเรียน.....	77
4.7 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านสังคม.....	80
4.8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านตนเอง.....	83
4.9 แสดงสรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้.....	85

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้าของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้.....	62
3.2 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแยกตามสาขาวิชาที่นักศึกษาศึกษาอยู่โดยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้าของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้.....	63
4.1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	68
4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านการเรียน.....	70
4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านสังคม.....	72
4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านตนเอง.....	75
4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ภาพรวม.....	76
4.6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านการเรียน.....	77
4.7 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านสังคม.....	80
4.8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านตนเอง.....	83
4.9 แสดงสรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้.....	85

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากกระแสโลกาภิวัตน์ที่ทำให้โลกไร้พรมแดน และกระแสหลักคั่นต่าง ๆ ทำให้ประเทศไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศในด้านต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อให้ประเทศไทยมีศักยภาพในการแข่งขันและยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบนฐานแห่งความเป็นไทย ทางฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนา "คน" และคุณภาพของคน โดยเห็นว่า "คน" เป็นทั้งเหตุปัจจัยและผลลัพธ์ ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาประเทศ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างที่เกิดขึ้นแล้วในหลาย ๆ ประเทศ ที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาประเทศ ให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าไปด้วยดี ด้วยประชากรที่มีคุณภาพ ดังความตอนหนึ่งจากพระบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหाराช รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พุทธศักราช 2510 ว่า "...งานด้านการศึกษาเป็นงานสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชาติ เพราะความเจริญของงานและความเสื่อมของชาตินั้น ขึ้นอยู่กับการศึกษาของพลเมืองเป็นข้อใหญ่ ระเบียบนี้บ้านเมืองของเรามีพลเมืองเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งมีสัญญาณบางอย่างเกิดขึ้นด้วยว่า พลเมืองของเราบางส่วนเสื่อมทรามลงไปในความประพฤติกและจิตใจ ซึ่งเป็นอาการที่น่าวิตกกถ้าหากต้องเป็นอยู่ต่อไป เราอาจจะเอาตัวไม่รอด ปรากฏการณ์เช่นนี้ นอกจากเหตุอื่นแล้วต้องมีเหตุมาจากการจัดการศึกษาด้วยอย่างแน่นอน เราต้องจัดงานด้านการศึกษาให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น..." (ประเวศ วะสี. 2539 : ปกใน) และทรงพระราชทานแนวพระราชดำริเกี่ยวกับความหมายของการศึกษา เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม พุทธศักราช 2520 ไว้ดังนี้ "การศึกษาเป็นเรื่องมีอันสำคัญในการพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ ทัศนคติ ค่านิยม และคุณธรรมของบุคคล เพื่อให้เป็นพลเมืองดี มีคุณภาพและประสิทธิภาพ การพัฒนาประเทศก็ย่อมทำให้สะดวกราบรื่นได้ผลที่แน่นอนและรวดเร็ว" (คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี. 2539 : 142)

การที่ประเทศชาติจะเจริญในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมจะต้องมีปัจจัยที่เอื้ออำนวยในหลายด้าน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการมีประชากรที่มีคุณภาพ หรือมีความรู้ความสามารถ การที่ประชากรจะมีความรู้ความสามารถหรือมีคุณภาพจะต้องผ่านกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ที่เรียกว่าการศึกษา (วิไล ตั้งจิตสมคิด. 2539 : 34) ให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น การศึกษานับเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ในสังคมได้ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนได้พัฒนา

ตนเองในด้านต่าง ๆ ตลอดช่วงชีวิตตั้งแต่การวางรากฐานพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่แรกเกิดการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถด้านต่าง ๆ ที่จะดำรงชีพและประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุขรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ความเป็นพลังสร้างสรรค์การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนได้ (แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8, 2540 - 2544 : 2) การพัฒนาคุณภาพของคนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด แม้การศึกษาจะเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาคน แต่ระบบการศึกษาที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพเท่านั้นจึงจะเอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพและความสามารถ ตลอดจนคุณลักษณะต่าง ๆ ของคนที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8, 2540 - 2544 : 24) การศึกษาก่อให้เกิดความสมดุลทั้งปัญญา จิตใจ และสังคม ทั้งในระดับความคิด ค่านิยม และพฤติกรรม โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้และขัดเกลาด้านสังคม เพราะการศึกษเป็นกระบวนการสร้างปัญญาและคุณธรรมอันเป็นส่วนประกอบอย่างอื่น ๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหา ล่วงพ้นสิ่งบีบคั้นขัดข้องนำชีวิตให้เจริญงอกงามไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีที่สุด และเสวยผลแห่งความมีชีวิตได้โดยสมบูรณ์ รู้จักการเรียนรู้ รู้วิธีแสวงหาความรู้ด้วยตนเองในรูปแบบและวิธีการหลากหลายต่อไปได้ และรักที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคมยุคข้อมูลข่าวสารและสังคมแห่งการเรียนรู้ การศึกษายังเป็นทางออกและทางเลือกที่ดีแก่ทุกคนเพื่อสนองความต้องการ ความสามารถและความถนัดตลอดจนข้อจำกัดและคุณลักษณะที่แตกต่างของบุคคล แม้ผู้เรียนจะมีทางเลือกในการศึกษามากขึ้น แต่ต้องเน้นให้ผู้เรียนรู้จักพิจารณาในการเลือกช่องทางที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถ และวุฒิภาวะความเป็นมนุษย์มากกว่าการมุ่งได้วุฒิปริญญาบัตรเป็นสำคัญ

ไม่ว่าจะมองการศึกษาจากแง่มุมมองของนักเศรษฐศาสตร์หรือนักการศึกษา จุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาก็เพื่อรับใช้วัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการคือ ประการแรก เพื่อช่วยปัจเจกชนให้มีสุขภาพและพละนาถัยสมบูรณ์แข็งแรง มีความรู้ มีปัญญา มีทักษะในการประกอบอาชีพตามอัธยาศัย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และประการที่สอง เพื่อสร้างมนุษย์ส่วนใหญ่ให้มีความฉลาดเพื่อช่วยกันปลดเปลื้องเครื่องบีบรัดและพันธนาการที่วิทยาการใหม่ ๆ หรือการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ไม่เหมาะสม เป็นปัจจัยก่อให้เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ ฉะนั้นการมุ่งใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือของการสร้างทักษะเพื่อการมีงานทำแต่เพียงอย่างเดียวจึงเป็นการมองในทัศนะที่แคบ เพราะละเลยต่อการที่จะพยายามผลักดันให้สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่จะทำให้มวลมนุษยชาติดำรงตนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (98 ปีกระทรวงศึกษาธิการ, 2533 : 354)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาขั้นสูงที่จะต้องสร้างและพัฒนางอค์ความรู้ใหม่ เป็นผู้นำทางสังคม นำพาประเทศชาติไปสู่ความก้าวหน้าและมั่นคง การอุดมศึกษานอกจากจะมีบทบาทในการผลิตและพัฒนากำลังคนระดับสูงที่สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานและภาคเศรษฐกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพแล้ว ยังต้องพัฒนาวิชาการ ตลอดจนองค์ความรู้ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นเป็นการ

สร้างผู้นำและปัญญาชน การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงมีความสำคัญมาก

ในการจัดการศึกษานั้นจะต้องจัดให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล ชุมชน และ สังคม สอดคล้องกับความเป็นจริงในวิถีชีวิตของคนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและคุณค่าในสังคม ไทย เพื่อเสริมสร้างความเจริญเติบโตอย่างสมดุลทั้งด้านสังคม การเมือง การปกครอง รวมทั้งความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมของประเทศให้สามารถร่วมมือและแข่งขัน อันจะทำให้มีการกระจายรายได้ไปสู่ภาคชนบทมากขึ้น เป็นการจัดช่องว่างทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม เพิ่มศักยภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะการศึกษาจะต้องสร้างคนให้รู้จักการสร้างงานด้วยตนเอง มีโอกาสมีงานทำอยู่ในท้องถิ่นของตนเอง

จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมดังกล่าว มีความเหลื่อมล้ำระหว่างคนกลุ่มต่าง ๆ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาศักยภาพของคนและชุมชนในทุกส่วนของสังคม ให้ได้รับการพัฒนาที่เป็นธรรม สถาบันราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่มีความผูกพันกับท้องถิ่นมาเป็นเวลานาน ในอดีตมีฐานะเป็นสถาบันการฝึกหัดครู มีหน้าที่หลักในการผลิตครูมาตั้งแต่ พ.ศ. 2435 ได้ยกฐานะขึ้นเป็นกรมการฝึกหัดครู สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อ พ.ศ. 2449 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษาไทย ที่มุ่งมั่นที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและสนับสนุนการพัฒนา นี้ ตามพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ.2538 มีเจตนา-รมย์ให้สถาบันราชภัฏ เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น มีภารกิจหลักในการให้การศึกษาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัย ให้บริการวิชาการแก่สังคม ปรับปรุงถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยีและพัฒนาภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย

สถาบันราชภัฏ ดำเนินบทบาทโดยบูรณาการศาสตร์สากลและศาสตร์ท้องถิ่น บูรณาการภารกิจทุกด้าน ตลอดจนใช้ทรัพยากรให้กลมกลืนสอดคล้องกัน เอื้ออำนวยซึ่งกันและกัน การจัดการศึกษาเป็นภารกิจที่มีความสำคัญสูงสุดของสถาบันราชภัฏเพื่อเสริมสร้างทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสามารถและคุณภาพ สอดคล้องกับความต้องการกำลังคนของประเทศและท้องถิ่น มุ่งเน้นความเป็นคนที่สมบูรณ์และความมีปัญญา เพื่อการริเริ่มสร้างสรรค์และการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งการบริหารและการจัดการของสถาบันราชภัฏต้องเป็นระบบการบริหารที่ทันสมัย เอื้อต่อการเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ส่งเสริมให้สถาบันแต่ละแห่งมีความเป็นอิสระคล่องตัว มีการกระจายอำนาจและเปิดโอกาสให้บุคลากรของสถาบันและท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการบริหารและจัดการ (วิสัยทัศน์ : ราชภัฏกับการพัฒนา. 2539 : 20 - 22)

สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ เป็นสถาบันการศึกษาของรัฐบาลซึ่งจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาและเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันราชภัฏทั้งหมด 36 แห่ง ซึ่งกระจายอยู่ทั่วประเทศ โดยมีการศึกษาดังนี้คือ

1. ให้การศึกษาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง
2. ทำการวิจัย

3. ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม
4. ปรับปรุง ถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยี
5. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
6. ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครูและบุคลากรประจำการ

สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ประกอบด้วยสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดชุมพร และจังหวัดสุราษฎร์ธานี, สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช, สถาบันราชภัฏภูเก็ต คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดตรัง กระบี่ พังงา ระนอง และจังหวัดภูเก็ต, สถาบันราชภัฏสงขลา คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดพัทลุง สตูล และจังหวัดสงขลา, และสถาบันราชภัฏยะลา คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดปัตตานี นราธิวาส และจังหวัดยะลา ซึ่งรับผิดชอบดูแลจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาโดยเปิดโอกาสให้บุคลากรในท้องถิ่นได้รับการศึกษาโดยเท่าเทียมกัน

ปัจจุบันนี้ในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เป็นของรัฐบาล มีข้อจำกัดในการรับนักศึกษา ความต้องการที่จะเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มหาวิทยาลัยของรัฐบาลที่จำกัดจำนวนรับนักศึกษา หรือ มหาวิทยาลัยเปิดมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ในขณะที่อัตราการรับของแต่ละสถาบันในระดับอุดมศึกษาในแต่ละปีมีเพิ่มขึ้นไม่มากนัก (ประยูร ศรีประสาธน์. 2526 : 7) เนื่องจากสถาบันการศึกษาของรัฐบาลคิดค่าเล่าเรียนที่ต่ำมาก เมื่อเทียบกับการศึกษาในระดับเดียวกันจากสถานศึกษาของเอกชนหรือของต่างประเทศ อีกประการหนึ่ง คือ ค่านิยมของคนไทยหรือความเชื่อที่ว่าการจบการศึกษาจากสถาบันการศึกษาของรัฐบาลนั้นจะเป็นที่ยอมรับจากสังคมและมีโอกาสในการเข้าสู่งานที่มีเกียรติได้ง่ายกว่า

เมื่อสถาบันการศึกษามีข้อจำกัดในการรับนักศึกษา ในขณะที่นักศึกษาต้องการเข้าเรียนต่อในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงต้องมีการคัดเลือกเพื่อให้ได้คนที่เข้ามาเรียนแล้วประสบความสำเร็จไปโดยใช้เวลาสั้นที่สุดเท่าที่หลักสูตรกำหนดไว้โดยการสอบคัดเลือก (วิจิตร ศรีสะอ้าน. 2527 : 24) เพราะชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาของผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงมาก การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่มีแต่เฉพาะในแง่ของการได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนแปลงในอุดมคติ ความเชื่อ และบุคลิกภาพอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ทั้งอาจารย์ เพื่อน และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้เรียน มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนทั้งสิ้น ผู้สอนจึงควรได้ทำความเข้าใจกับธรรมชาติและลักษณะของผู้เรียนเหล่านี้เพื่อการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์. 2524 : 50)

การปรับตัวและการใช้เวลาในสถาบันอุดมศึกษา อาจกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาทางการเรียนการสอนที่สำคัญอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะนิสิตปีที่หนึ่งและปีที่สองนั้นมักจะปรากฏว่ามีปัญหาในการปรับตัวและทักษะวิธีการในการเรียน นักศึกษามีความแตกต่างกันในด้านพื้นฐานการ

ศึกษา สภาพทางครอบครัว เศรษฐกิจ อุปนิสัยใจคอ และความคิดต่าง ๆ ฉะนั้นหน้าที่สำคัญของ มหาวิทยาลัย คือ การศึกษาถึงปัญหาต่าง ๆ ของนักศึกษาและพยายามปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้นักศึกษา สามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้านักศึกษามีการปรับตัว ดีจะมีการยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ ความเป็นประชาธิปไตย และมีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์. 2524 : 49)

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษาใด มักมีปัญหาดังกล่าว ศึกษามากมาย และคล้ายคลึงกัน ทั้งปัญหาการเรียน การใช้ชีวิตในสถานศึกษา การปรับตัว การทำกิจกรรม การใช้ งาน การคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ การใช้เวลาว่าง เป็นต้น ปัญหาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นความต้องการช่วยเหลือจากสถานศึกษา และครูอาจารย์ในการจัดกิจกรรมในชั้น เรียน และนอกชั้นเรียน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการและลดปัญหาของนักศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการ วัฒนธรรมแห่งชาติ. 2540 : 48) ซึ่งสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ เป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาที่ ประสบปัญหาดังกล่าวเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการจัดการเรียนการสอนการจัดกิจกรรม ต่าง ๆ เพราะในแต่ละห้องนั้นจะมีนักศึกษาที่เข้ามาโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบ โควต้า จากข้อมูลของฝ่ายวิชาการที่รวบรวมไว้ปรากฏว่าในแต่ละชั้นปีนั้นจะมีนักศึกษาที่สำเร็จการ ศึกษาแค่เพียง 75-85 เปอร์เซ็นต์ ที่เหลืออีกประมาณ 15-25 เปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะเป็น นักศึกษาสอบคัดเลือกหรือนักศึกษาโควต้าจะประสบปัญหาดังกล่าว ไม่สามารถที่จะเรียนสำเร็จได้ ในระยะเวลาที่กำหนด ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบว่า นักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกด้วยระบบ ที่ต่างกันจะมีสภาพการปรับตัวต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับสถาบันฯ ใช้เป็น ประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมต่าง ๆ และเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาของ สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1. เพื่อศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขต ภาคใต้ในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง

1.2.2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราช ภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียน โดยวิธีการคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า

## 1.3 สมมุติฐานการวิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
นักศึกษานักศึกษาที่เข้าเรียน โดยวิธีการคัดเลือกที่ต่างกัน มีสภาพการปรับตัวด้านการเรียน ด้าน สังคม และด้านตนเองแตกต่างกัน

## 1.4 ทฤษฎีหรือกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2542 ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ผู้วิจัยได้ยึดกรอบแนวคิดของ Fawcett (อ้างในจินตนา ยูนิพันธ์. 2529 : 172) ได้กล่าวถึงการปรับตัวไว้ดังนี้

1. การปรับตัวตามความต้องการของสรีระ เกี่ยวข้องกับการรักษาความมั่นคงทางด้านสรีระ (Psychologic integrity)

2. การปรับตัวด้านอัตรโมโนติ เป็นการปรับตัวแบบที่มุ่งมั่นรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Physic integrity) อัตรโมโนติ หมายถึง ความเชื่อ และความรู้สึกนี้เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ บุคคลปรับตัวด้านนี้เพื่อให้เกิดความมั่นคงในด้านสังคม เป็นการกระทำของบุคคลตามหน้าที่ ที่สังคมคาดหวังสำหรับบทบาทของบุคคลนั้น การกระทำขึ้นอยู่กับปฏิริยาสัมพันธ์ของบุคคลกับผู้อื่น ในสถานการณ์ที่กำหนดไว้

4. การปรับตัวด้านสัมพันธ์พึ่งพาหะหว่างกัน มีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงทางด้านสังคมของบุคคล การพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence) หมายถึงความสมดุลระหว่างการเป็นตัวของตัวเอง (Independence) และการพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) ในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2522 : 51) ได้กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ไว้ดังนี้

1. ด้านการเรียน ได้แก่ผู้ที่มักจะไม่มีแรงจูงใจในการเรียน ขาดสมาธิ เบื่อเรียน
2. ด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง ผู้ที่มีปัญหาการปรับตัวทางบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคม อาจแยกประเภทของปัญหาได้ดังนี้

- การปรับตัวทางอารมณ์ ได้แก่ ผู้ที่มีปัญหาอันใดอันหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง วิตกกังวลในเรื่องการเรียนเป็นอย่างมาก รู้สึกขาดเพื่อน ว้าเหว่ กังวลใจ เป็นต้น

- การปรับตัวทางสังคมโดยทั่วไป ได้แก่ ผู้ที่รู้สึกว่าตนไม่มีเพื่อน ต้องการพัฒนาทักษะทางสังคมของตนให้ดีกว่าที่เป็นอยู่

จากกรอบแนวคิดดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2542 รวม 3 ด้าน คือ

1. สภาพการปรับตัวด้านการเรียน

เอกสารนี้เป็นเอกสาร 2. สภาพการปรับตัวด้านสังคม เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น 3. สภาพการปรับตัวด้านตนเอง และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.5 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเฉพาะสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2542 โดยศึกษาสภาพการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง

### 1.5.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1.5.1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ประเภทของการคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ซึ่งมีการคัดเลือก 2 วิธี คือ

1. การสอบคัดเลือก
2. ระบบโควต้า

1.5.1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 ทั้ง 3 ด้าน คือ

1. สภาพการปรับตัวด้านการเรียน
2. สภาพการปรับตัวด้านสังคม
3. สภาพการปรับตัวด้านตนเอง

### 1.5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.5.2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 5 แห่ง โดยเป็นนักศึกษาที่ผ่านการสอบคัดเลือก จำนวน 2,889 คน และการคัดเลือกจากระบบโควต้า จำนวน 1,259 คน รวมทั้งสิ้น 4,148 คน

#### 1.5.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 5 แห่ง จากประชากรทั้งสิ้น 4,148 คน ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970: 608) แล้วเทียบบัญญัติไตรยางค์ตามสัดส่วนประชากรของแต่ละสถาบัน

## 1.6 ขอบเขตของพื้นที่หรือสภาพทางภูมิศาสตร์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ขอบเขตพื้นที่หรือสภาพทางภูมิศาสตร์ของ 14 จังหวัดภาคใต้ ซึ่งสถาบันราชภัฏในแต่ละแห่งรับผิดชอบดูแลอยู่ ดังนี้

1. สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี ดูแลรับผิดชอบในเขตจังหวัดชุมพร และจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ธานี

2. สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช
3. สถาบันราชภัฏภูเก็ต คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดครัง กระบี่ พังงา ระนอง และจังหวัดภูเก็ต
4. สถาบันราชภัฏสงขลา คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดพัทลุง สตูล และจังหวัดสงขลา
5. สถาบันราชภัฏยะลา คูแลร์บผิดชอบในเขตจังหวัดปัตตานี นราธิวาส และจังหวัดยะลา

## 1.7 คำนิยามศัพท์

สภาพการปรับตัว หมายถึง ระดับความรู้สึกที่นักเรียนมองว่าเป็นปัญหาต่อการปรับตัวระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เหมาะสมกับ กฎ ระเบียบ ของสถาบันและสังคมได้เป็นอย่างดีเข้าใจสภาพของตนเองและสังคม ให้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1. การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความรู้สึกในด้านการเรียนที่มีนักเรียนมองว่าเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การปฏิบัติตนให้รู้จักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ เรียนได้ตามความมุ่งหวัง มีความสุขในการเรียน เพื่อความสำเร็จตามความคาดหวัง

2. การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง ความรู้สึกในด้านสังคมที่มีนักเรียนมองว่าเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การปฏิบัติตนในการสร้างความสัมพันธ์เข้ากับอาจารย์ เพื่อนนักศึกษา และบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้ดำเนินชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข

3. การปรับตัวด้านตนเอง หมายถึง ความรู้สึกในด้านตนเองที่มีนักเรียนมองว่าเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสถาบัน การยอมรับสภาพ บุคลิกลักษณะรูปร่างและอารมณ์ของตนเอง

นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หมายถึง นักศึกษาปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2542 ของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่ผ่านการคัดเลือกโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า

สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ หมายถึง สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี, สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช, สถาบันราชภัฏภูเก็ต, สถาบันราชภัฏสงขลา และสถาบันราชภัฏยะลา

ประเภทของการคัดเลือกนักศึกษา หมายถึง การคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ซึ่งมีวิธีการคัดเลือก 2 วิธี

1. การสอบคัดเลือกร่วมของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ หมายถึง การสอบคัดเลือกโดยนักศึกษาสามารถที่จะเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏใดก็ได้ในเขตภาคใต้ โดยสมัครสอบที่สถาบันราชภัฏใดก็จะต้องสอบที่สนามสอบของสถาบันราชภัฏแห่งนั้น

2. การคัดเลือกจากระบบโควต้า หมายถึง นักศึกษาที่ทางสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

แต่ละแห่งจัดสรรโควต้าให้แก่โรงเรียนต่าง ๆ ในเขตความรับผิดชอบส่งเข้ามาเรียนโดยพิจารณาจาก  
นักศึกษาที่เรียนดี มีเกรดเฉลี่ยสะสม ไม่น้อยกว่า 2.50 และมีความประพฤติดี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญา ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบการศึกษาตามลำดับดังนี้

- 2.1 หลักการที่เกี่ยวข้องกับการคัดเลือกนักศึกษา
  - 2.1.1 การสอบคัดเลือกร่วมของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้
  - 2.1.2 การคัดเลือกจากระบบโควต้า
- 2.2 หลักการที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัว
  - 2.2.1 สภาพการปรับตัวด้านการเรียน
  - 2.2.2 สภาพการปรับตัวด้านสังคม
  - 2.2.3 สภาพการปรับตัวด้านตนเอง
- 2.3 หลักการที่เกี่ยวข้องด้านการปรับตัว
- 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

#### 2.1 หลักการที่เกี่ยวข้องกับการคัดเลือกนักศึกษา

พรชูลี อชาวรอรุ่ง (2540 : 154) ได้กล่าวไว้ว่า ระบบและวิธีการคัดเลือกนักศึกษาที่ใช้อยู่ในประเทศไทยในปัจจุบันนี้มีอยู่ 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. การสอบร่วม ซึ่งจัดทำโดยสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ โดยนักศึกษาสามารถที่จะเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏใดก็ได้ในเขตภาคใต้ แต่มีข้อแม้ว่านักศึกษาสมัครสอบที่สถาบันราชภัฏใด จะต้องสอบที่สถาบันราชภัฏที่สมัครสอบเท่านั้น วิธีการสอบร่วมนี้ใช้ในการคัดเลือกนักศึกษาเป็นส่วนใหญ่เพราะเป็นการประหยัด ยุติธรรม และเปิดโอกาสให้ผู้สมัครได้เลือกสถาบันอุดมศึกษาได้หลากหลายตามความต้องการและความรู้ความสามารถของตนเองอย่างแท้จริง

2. สถาบันอุดมศึกษาแต่ละแห่งสอบเอง ได้แก่การคัดเลือกตามโครงการพิเศษและระบบโควต้า เป็นวิธีที่จะได้ผู้เรียนตรงตามนโยบายของสถาบันมากที่สุด และอาจรับประกันความสำเร็จการศึกษาได้เพราะคัดเลือกผู้เรียนได้ตามต้องการมากที่สุด ซึ่งพิจารณาจากผลการเรียนและความประพฤติ โดยให้โควต้าสถานศึกษาต่าง ๆ ที่อยู่ในความรับผิดชอบของสถาบันราชภัฏแต่ละแห่งคัดเลือกนักเรียนส่งเข้ามาศึกษาต่อ ในสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

##### 2.1.1 การสอบคัดเลือกร่วมของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

การสอบคัดเลือกร่วมของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ และการคัดเลือกจากระบบโคว

คำ ในการคัดเลือกนักศึกษาเข้ามาศึกษาต่อในสถาบันราชภัฏภาคใต้ นั้น แต่ก่อนปี พ.ศ.2531 ซึ่งในขณะนั้นสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ยังใช้ชื่อว่า วิทยาลัยครูสุทนต์กษิณ ซึ่งดำเนินการสอบคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อโดยการแยกสอบของแต่ละสถาบัน ซึ่งแต่ละแห่งจะดำเนินการสอบเป็นของตนเอง หลังจากปี พ.ศ.2531 จึงได้ดำเนินการสอบคัดเลือกพร้อมกันขึ้น โดยให้สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ แต่ละแห่งดำเนินการออกข้อสอบในแต่ละโปรแกรมวิชาแล้วนำมาคัดเลือกเป็นข้อสอบกลาง ซึ่งพิจารณาโดยคณะกรรมการจัดทำข้อสอบซึ่งเป็นตัวแทนของแต่ละสถาบัน ในส่วนของข้อสอบวิชาพื้นฐานนั้นจะเป็นข้อสอบที่ออกมาจากส่วนกลาง ซึ่งดำเนินการออกข้อสอบโดยคณะกรรมการสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ ซึ่งได้ดำเนินการมาจนถึงปัจจุบันนี้ คุณสมบัติของผู้ที่สมัครสอบคัดเลือก จะต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า โดยสามารถเลือกสอบได้ไม่เกิน 3 สาขาวิชา หรือโปรแกรมวิชา และสามารถเลือกเรียนในสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ได้ 3 สถาบันเช่นกัน โดยลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย ใช้วิธีการคัดเลือกโดยดูจากคะแนนสอบข้อเขียนตามลำดับการเลือกทั้ง 3 สาขาวิชาหรือโปรแกรมวิชา ผู้ที่สอบผ่านข้อเขียนแล้วจะต้องผ่านการสอบสัมภาษณ์หรือข้อเขียนพิเศษ ซึ่งแต่ละสาขาวิชาหรือโปรแกรมวิชาเป็นผู้ดำเนินการ โดยที่นักศึกษาเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ แห่งใด จะต้องไปสอบสัมภาษณ์หรือข้อเขียนพิเศษที่สถาบันแห่งนั้น เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการดังกล่าวแล้วทางสาขาวิชาหรือโปรแกรมวิชาจะส่งผลการสอบคัดเลือกให้แก่คณะกรรมการสอบคัดเลือก เพื่อประกาศรายนามผู้ที่สอบคัดเลือกได้ต่อไป

### 2.1.2 การคัดเลือกจากระบบโควต้า

เนื่องจากที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่ที่สอบเข้าเรียนได้ มักจะมาจากหลาย ๆ ภูมิภาค หลาย ๆ จังหวัด ดังนั้นสถาบันราชภัฏในแต่ละแห่งจึงได้มีนโยบายกระจายโอกาสทางการศึกษาให้แก่ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนในท้องถิ่นที่สถาบันราชภัฏต่าง ๆ ตั้งอยู่เพิ่มมากขึ้น เพื่อพัฒนาภูมิภาค และท้องถิ่นของตนตามพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ.2538 ที่ให้สถาบันราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ดังนั้นการคัดเลือกนักศึกษาจากระบบโควต้า สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในแต่ละแห่งซึ่งรับผิดชอบดูแลในแต่ละจังหวัด ก็จะดำเนินการคัดเลือกนักศึกษาในระบบโควต้า โดยการให้โรงเรียนต่าง ๆ ที่อยู่ในเขตจังหวัดที่สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ดูแลรับผิดชอบอยู่ จัดสรรให้แต่ละโรงเรียนดำเนินการคัดเลือกนักศึกษาของโรงเรียนที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย ซึ่งจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบการศึกษาไม่ต่ำกว่า 2.50 ส่งเข้ามาศึกษาต่อ โดยเฉลี่ยแต่ละโรงเรียนที่สถาบันราชภัฏจะจัดสรรให้ประมาณโรงเรียนละ 2 คน ซึ่งสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ จะรับนักศึกษาที่คัดเลือกจากระบบโควต้า ในสาขาการศึกษาประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ สาขาวิทยาศาสตร์ ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ และสาขาศิลปศาสตร์ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ โดยสถาบันราชภัฏภาคใต้ แต่ละแห่งจะดำเนินการคัดเลือกจากระบบโควต้าเอง

จากการที่สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ดำเนินการคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาต่อในระบบที่แตกต่างกันดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างของนักศึกษาที่คัดเลือกเข้ามาศึกษาต่อ ทั้ง 2 ระบบในด้าน การเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง

## 2.2 หลักการที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัว

### 2.2.1 สภาพการปรับตัวด้านการเรียน

หลังจากที่สอบผ่านเข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้แล้ว นักเรียนจะเปลี่ยนฐานะเป็นนิสิต นักศึกษา การเรียนในระดับนี้ขึ้นอยู่กับตนเองเป็นส่วนใหญ่ ถ้าผู้เรียนมีระบบการศึกษาที่ดีมาตั้งแต่ต้น การปรับตัวให้เข้ากับสภาวะใหม่เพียงเล็กน้อยจะช่วยให้เขาประสบผลสำเร็จในการศึกษาชั้นอุดมศึกษาได้

ในการศึกษาอย่างมีวิธีขั้น เริ่มต้นที่จุดมุ่งหมายของผู้เรียน ถ้าผู้เรียนไม่มีจุดมุ่งหมายหรือไม่รู้เหตุผลว่าทำไมต้องศึกษาแล้ว วิธีการศึกษาจะไม่ช่วยอะไรเลย

การปรับตัวด้านการศึกษาเล่าเรียน ได้แก่การแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาในสถานศึกษาต่าง ๆ เพราะเด็กส่วนมากจะพยายามศึกษาให้ถึงขั้นสูงสุดเท่าที่สถานการณ์ต่าง ๆ จะอำนวยให้ได้แก่ความสามารถทางสติปัญญาและฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว

#### สาเหตุของการเรียนไม่ดี

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530 : 218-219) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กขาดความสนใจในการเรียนไว้ดังนี้

1. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น ห้องเรียนสกปรก อับ ทึบ ร้อนอบอ้าว
2. ความบกพร่องทางร่างกาย เช่น หูตึง ตาไม่ดี อ่อนเพลีย ฯลฯ
3. สุขภาพจิตไม่ดี เช่น ขาดความรัก ความอบอุ่น กำลังทุกข์ เศร้า
4. ลักษณะของบทเรียนไม่เหมาะสม ยากหรือง่ายเกินไป เนื้อเรื่องไม่น่าสนใจ
5. วิธีสอนไม่ดี ไม่คำนึงถึงธรรมชาติของเด็ก

#### วิธีสร้างความสนใจให้แก่เด็ก ครูควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนสอนเรื่องใด ครูควรนำเข้าสู่บทเรียน ปูพื้นฐานเรื่องที่จะสอนใหม่ โยงให้สัมพันธ์กับความรู้เดิมของเด็ก

2. จัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนของเด็ก ถ้ายากเกินไปเด็กก็ท้อถอย ง่ายเกินไปเบื่อ ควรให้ยากพอเหมาะพอดีที่จะท้าทายผู้เรียน

3. ส่งเสริมให้เด็กมีความสำเร็จในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะความสำเร็จในการทำงานเป็นยาวิเศษที่จะช่วยให้เด็กสนใจการเรียน ครูศึกษาให้ถึงความสามารถของเด็ก แล้วจัดกิจกรรมให้เด็กทำจนสำเร็จตามความสามารถ ต่อจากนั้นเขาจะบังเกิดความสนใจในงานนั้นเอง

4. ชี้แจงให้เด็กเห็นความก้าวหน้าของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจทำให้เด็กอยากเรียน มี

## ความสนใจงานนั้น

5. ครูควรชี้ให้เห็นความน่าสนใจของเรื่องที่เรียน ชี้ให้เห็นประโยชน์ของสิ่งที่ควรสนใจ
6. จัดสภาพในการเรียนให้เป็นที่น่ารื่นรมย์ อยู่ในสภาพที่สะดวก สบาย มีบรรยากาศที่ดี
7. ครูต้องสร้างเจตคติที่ดีต่อวิชานั้น เพราะเจตคติที่ดีต่อวิชาใดย่อมเป็นรากฐานที่จะทำให้เด็กสนใจกับวิชานั้นมากขึ้น
8. ใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ช่วยให้เข้าใจดี ง่าย รวดเร็ว แต่ไม่ควรใช้มากหรือน้อยจนเกินควร
9. ควรจัดให้เด็กมีส่วนร่วมในบทเรียนให้มาก ให้มีโอกาสดำเนินการได้แสดงความคิดเห็นของตนเองบ้าง เช่น ให้อภิปราย
10. จัดบทเรียนให้มีความหมายต่อชีวิตของเด็ก เด็กย่อมสนใจบทเรียนที่จะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้
11. ใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ และจิตวิทยาในการเรียนการสอน; พาไปศึกษานอกสถานที่, เล่าประสบการณ์ที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับบทเรียน, ครูซักถามไม่ยาก-ง่ายเกินไป, ใช้แรงเสริม, จัดบทเรียนให้เหมาะกับเหตุการณ์ เช่น สอนเรื่องประเพณีลอยกระทงในวันลอยกระทง เป็นต้น
12. สร้างความรู้พื้นฐานก่อนสอนเรื่องนั้น เพื่อจะได้โยงสัมพันธ์สู่เรื่องที่จะสอนใหม่ ถ้าไม่มีพื้นฐานมาก่อนจะเข้าใจยาก ไม่อยากสนใจ
13. จัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก ถ้าบทเรียนยากเกินไปก็ให้ออกล้าง่ายเกินไปก็เบื่อ ต้องให้มีความยากง่ายพอดีที่จะท้าทายความสามารถของเด็ก
14. มุ่งสร้างเจตคติที่ดีต่อวิชานั้น ควบคู่กัน กับการสอน
15. ให้เรียน โดยการกระทำ ให้มากที่สุด
16. ดำเนินการสอนให้คล้ายตามสัญชาตญาณอยากรู้ อยากเห็นของเด็ก เพราะสัญชาตญาณชนิดนี้เป็นรากฐานของความสนใจเกิดจากการที่มีสิ่งแปลกประหลาด หรือความแปลกประหลาดเป็นเครื่องช่วยกระตุ้น
17. สอนให้สนุก เช่น พูดยกจากทำนองชวนขบขันเป็นครั้งคราว เล่าเรื่องสนุก หาหนังสือสนุกมาให้เด็กอ่าน การแสดงออกของครูก็ช่วยได้มาก เช่น การแสดงออกทางเสียง ทางกิริยาท่าทาง และทางหน้าตา หากรู้จักแสดงให้เหมาะสมแล้วก็ย่อมจะช่วยปลุกความสนใจของเด็กได้เป็นอย่างดี
18. สอนบทเรียนให้หนักไปในทางรูปธรรมมากกว่านามธรรม แสดงตัวอย่างสิ่งของ และให้นักเรียนได้จับต้องดูคลำ พานักเรียนไปชมสถานที่อันเป็นประโยชน์ คัดรูปภาพหรือข้อความสำคัญจากหนังสือปิดไว้ให้นักเรียนดู ทำเป็นบรรณานิทัศน์สังเขป และควรเลือกเรื่องราวที่จะเป็นประโยชน์แก่เด็ก โดยแท้จริงหรือเป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าได้

โดยง่าย

19. ทำบทเรียนให้เป็นที่กระจำจั่งไม่เคลือบคลุม ใช้ถ้อยคำสำนวนที่เข้าใจได้ง่าย เหมาะสมกับความสามารถของวัยและเด็ก เชื้อเชิญผู้เชี่ยวชาญในทางใดมาแสดงปาฐกถาหรือ บรรยายให้เด็กรู้เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง

สมศักดิ์ เกียรติदानุสรณ์ (2533 : 62) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเรียนไม่ดีไว้ดังนี้คือ

ก. สาเหตุจากตัวนักเรียนนักศึกษา

1. มีปัญหาทางอารมณ์และการปรับตัวไม่ดี มีความคับแค้นใจทั้งจากทางบ้านและ ทางสถานศึกษา และมีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ

2. มีความบกพร่องทางกาย เช่น สายตาสั้น หูตึง สมองเลื่อม

3. มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติ

4. เจ็บไข้ได้ป่วย หรือมีโรคประจำตัว ทำให้ขาดเรียนบ่อย

ข. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม

1. ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ หรือถูกบังคับมากเกินไป บางรายถูกปล่อย ปล่อยละเลยในเรื่องของการทำการบ้าน การอ่านหนังสือ ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน ไม่เข้าใจในบทเรียน ในกรณีที่มีการบังคับมากเกินไป จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนได้

2. บิดามารดาหรือผู้ปกครองมอบหมายงานให้ทำมากทำให้นักเรียนนักศึกษาไม่มี เวลาเอาใจใส่การเรียน เช่น ภาระภายในบ้าน ขาดของในคอนหลังเลิกเรียน ทำให้เด็กเพลียไม่มีเวลา ทบทวนบทเรียน ไม่ได้ทำการบ้าน และอ่านหนังสือเป็นประจำ

3. การจัดชั้นเรียนไม่เหมาะสม แสง เสียง ไม่เพียงพอ บางแห่งอยู่ใกล้ถนน มีเสียง ปรกวน กลุ่มเพื่อนในห้องก็มีส่วนสำคัญที่คอยแกล้งหรือชวนคุยในขณะที่ครูสอน ทำให้เรียนไม่รู้ เรื่อง

4. วิธีการสอนของครู-อาจารย์ ขาดการปรับปรุงให้เหมาะสม ตลอดจนไม่นำสื่อ การเรียนการสอนมาใช้ ทำให้ผู้เรียนขาดความสนใจในบทเรียนนั้น ๆ

5. ครู-อาจารย์ ขาดความรู้ความเข้าใจในตัวนักเรียนนักศึกษา ซึ่งบางคนเรียนไม่ ทันเพื่อน เวลาครูถามตอบไม่ได้ หรือไม่สามารถเป็นไปตามที่ครู-อาจารย์คาดหวังไว้ก็มักจะ ไม่ชอบ ในบางรายก็ประมาทเด็ก ยิ่งทำให้นักเรียนนักศึกษาขาดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

**การสร้างแรงจูงใจให้แก่เด็กเรียน**

ในการเรียนการสอนครูต้องส่งเสริมให้เด็กเรียนด้วยการจูงใจภายใน โดยปกติเด็กเล็ก ๆ ไม่รู้จักการเรียนด้วยแรงจูงใจภายใน ครูจำต้องใช้การจูงใจภายนอกเข้าช่วยเพื่อช่วยเด็กสนใจการเรียน ครูที่ดีต้องมีเทคนิคในการจูงใจนักเรียน มีกลวิธีต่าง ๆ ทำให้นักเรียนอยากเรียน ครูควรพยายาม สร้างแรงจูงใจภายในให้แก่เด็กเรียนเพราะมีผลยั่งยืนไม่หมดหรือหายไปง่าย ๆ เหมือนแรงจูงใจภายใน นอก แม้จะเป็นเรื่องยากที่จะสร้างแรงจูงใจภายใน แต่เราก็สามารถทำได้ โดยอาศัยแรงจูงใจภายใน

นอกจากนี้ในตอนแรกแล้วค่อย ๆ ลดการจูงใจภายนอกลง ให้นักเรียนมองเห็นความสำคัญและคุณค่าของการเรียนด้วยใจตัวเอง ซึ่งจะกลายเป็นแรงจูงใจภายในในที่สุด

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530 :145 : บทคัดย่อ) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนที่นิยมใช้กันทั่ว ๆ ไป คือ

1. การเร้าให้นักเรียนเกิดความสนใจ (Stimulation Students Interest) ถ้านักเรียนขาดความตั้งใจในการเรียน เป็นหน้าที่ของครูต้องสร้างจุดสนใจขึ้น ความสนใจถือว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่สุดของการเรียน ครูต้องหาสิ่งต่าง ๆ มาเร้าเพื่อให้นักเรียนสนใจที่จะเรียน อาจสร้าง ความสนใจโดยให้เล่นเกมต่างๆ จัดโครงการให้เด็กแต่ละบุคคล (Individual Projects) ให้อภิปรายเกี่ยวกับรูปภาพ (picture discussion) สาธิตทดลอง Bruner จัดห้องเรียนเพื่อให้นักเรียนเรียนโดยวิธีสอน (Inquiry) และเรียนรู้โดยวิธีค้นพบ (discovery) โดยจัดสื่อการเรียนเกี่ยวกับบทเรียนนั้น ๆ ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนคิดและถามกันเองในระหว่างกลุ่ม

2. การให้รางวัลและการทำโทษ (Reward and Punishment) รางวัลในที่นี้หมายถึงวัตถุประสงค์ของให้เครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์แห่งความดี เช่น ดาว โล่ กล้วยของเยนชอ ชมเชย (praise) ตำแหน่ง ให้เกียรติสิทธิพิเศษ ส่วนการทำโทษหมายถึงการตำหนิ ดู ทำเป็นโกรธ ชู เข็มย่นตี ถอดหรือลดตำแหน่ง ตัดสิทธิ์ กักบริเวณให้งานเพิ่ม ให้อยู่ต่อหลังเวลาเลิกเรียน ปรับ ตัดคะแนน พักการเรียน ทางจิตวิทยาถือว่าการให้รางวัลจะมีผลต่อการเรียนรู้มากกว่าการทำโทษ เพราะการให้รางวัล เป็นการช่วยให้นักเรียนอยากจะเรียน ส่วนการทำโทษจะทำให้ผู้เรียนพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การให้รางวัล และการลงโทษควรใช้เท่าที่จำเป็น เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและลดล้างพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ทั้งการให้รางวัลและการลงโทษถ้าจะใช้ให้ได้ผลดีต้องใช้ทันทีทันเหตุการณ์ การชมเชยหรือการให้รางวัลควรทำในที่เปิดเผยส่วนการตำหนิ การทำโทษ ควรทำเป็นความลับ

ก่อนจะใช้วิธีการให้รางวัลหรือการลงโทษจะต้องคำนึงถึง

ก. ความเหมาะสมกับเด็กแต่ละคน และสถานการณ์ เพราะว่า การให้รางวัลอาจทำให้เด็กคำนึงถึงรางวัลมากกว่าความสำเร็จของงาน ถ้าครูเน้นในเรื่องรางวัลมากเกินไปเด็กจะเรียนเพราะอยากได้รางวัล การลงโทษ อาจจะทำให้เด็กพยายามหลบหนี เก็บกด เกิดความก้าวร้าวในภายหลังได้ การลงโทษรุนแรงอาจเป็นเหตุให้เด็กไม่กล้าคิด ไม่กล้าพูด ไม่กล้าทำ เพราะกลัวถูกลงโทษ

ข. การให้รางวัล หรือลงโทษพร้อมหรือไม่ดี การลงโทษรุนแรงไม่ควรกระทำ

ค. การให้รางวัล หรือการลงโทษ ควรกระทำทันที และเหมาะสมกับสถานการณ์

จะได้ผลดีกว่าการเว้นระยะเนิ่นนานออกไป เด็กควรผู้ผลการกระทำของตนในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ทำแบบฝึกหัดแล้ว สอบแล้วครูต้องรีบตรวจและแจ้งผลก่อนที่จะหมดความสนใจ

ง. ควรให้รางวัลโดยทั่วถึงกัน

จ. ต้องให้ความเป็นธรรมอย่างเสมอหน้ากัน การกระทำอย่างเดียวกันของเด็ก จะ

ต้องได้รับผลอย่างเดียวกัน

ฉ. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมาย หรือความต้องการของเด็ก เด็กบางคนทำผิดเพื่อต้องการเรียกร้องความสนใจ เช่น แกล้งตอบผิด ๆ แกล้งทำให้ครูโมโห ดุค่า

ช. การใช้วิธีการเดียวกันกับเด็กทุกคนเหมือนกันย่อมไม่ได้ผลสมบูรณ์ เพราะเด็กบางคนชอบให้ชม บางคนไม่สนใจ แต่อยากให้อำนาจติดเดือน

3. การชมเชยและการตำหนิ (Praise and Blame) เป็นส่วนหนึ่งของการให้รางวัลและการลงโทษนั่นเอง แต่เป็นเรื่องใหญ่พอจะแยกได้เป็นวิธีการจูงใจอีกประการหนึ่ง ซึ่งใช้ได้ผลดีมากที่สุด การชมเชยทำให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจมีกำลังใจ มีความพยายามทำงาน อาจชมเชยด้วยวาจา หรือ สลสลักษณะอักษรก็ได้ จากผลของการทดลองปรากฏว่าการชมเชยเป็นผลดีต่อการเรียนมากกว่าการให้รางวัลเป็นสิ่งของ การชมเชยใช้ได้ผลดีสำหรับเด็กที่มีสติปัญญาปานกลางและปัญญาทึบ หรือเด็กเล็ก ส่วนเด็กฉลาดใช้ได้ผลเล็กน้อย เด็กฉลาดและเรียนดี ทำงานใหญ่ และยาก ประสบความสำเร็จ จึงชม เด็กเรียนอ่อนควรชมแม้แต่ความสำเร็จในเรื่องเล็กน้อย โดยทั่วไปการชมให้ผลดีกว่าการตำหนิ

4. การแข่งขัน และ การร่วมมือ (Competition and Co-operation) เป็นการสร้างแรงจูงใจอย่างหนึ่ง เป็นวิธีหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดความพยายามปรับปรุงตนเองให้มากขึ้นเรื่อย ๆ นักจิตวิทยาแบ่งการแข่งขันออกเป็น 3 วิธี คือ

4.1 การแข่งขันระหว่างนักเรียนทั้งหมด เป็นการแข่งขัณรายบุคคล คือบุคคลต่อบุคคลแข่งขันกับเพื่อน ๆ การแข่งขันชนิดนี้มีผลเสีย ทำให้เห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบกัน เด็กเก่งมักจะทะนงตน เด็กอ่อนมักจะท้อถอยสู้เพื่อนไม่ได้ เกิดเบื้อหน้า

4.2 การแข่งขันระหว่างกลุ่ม กลุ่มต่อกลุ่ม โดยอาศัยความร่วมมือกันในกลุ่ม เพื่อให้คะแนนเฉลี่ยในกลุ่มของตนสูงขึ้นและดีกว่ากลุ่มอื่น วิธีนี้มีผลดีคือมีความกระตือรือร้นในการทำงานนั้น แต่จะมีผลเสียที่ว่าแตกสามัคคีกันระหว่างกลุ่ม

4.3 การแข่งขันกับตนเอง เป็นการแข่งขัณกับผลงาน ผลการเรียนของตนเอง คือเปรียบเทียบผลงานของตนเอง ทำให้ผลงานปัจจุบันดีกว่าอดีต ให้ทำลายสถิติตนเองเรื่อย ๆ การแข่งขันชนิดนี้เป็นการจูงใจที่ดี เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต นักจิตวิทยาสนับสนุนการแข่งขันแบบนี้

5. การฝึกรบรณเลียงคดู การฝึกรบรณเลียงคดูที่บ้าน จะมีผลโดยตรงต่อระดับแรงจูงใจของเด็ก เด็กที่มีความรู้สึกรบรณในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดี มีอิสระพอสมควร พ่อแม่จะรู้จักยับยั้ง กระตุ้น ยกย่องให้รู้จักพึ่งตนเองไม่ปล่อยตามใจหรือเคร่งครัดจนเกินไป ทำโทษบ้างอย่างเหมาะสม จะมีผลให้เด็กมีระดับแรงจูงใจในด้านผลสัมฤทธิ์สูงกว่าเด็กที่พ่อแม่ฝึกให้พึ่งผู้อื่นตลอดเวลาตามใจหรือเคร่งครัดจนเกินไป ขาดความอบอุ่น ไม่ได้รับการยกย่องชมเชยเมื่อเขาทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม หรือทำโทษอย่างไร้เหตุผล

6. การให้นักเรียนรู้ความก้าวหน้าของตน (Knowledge of progress) เป็นผลดีใครก็

ตามเมื่อทราบว่าตนเองดีขึ้น เก่งขึ้น จะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของคุณ จะเป็นการจูงใจให้เขาสนใจในการเรียนขั้นต่อไป ครูจึงควรให้เด็กมองเห็นความก้าวหน้าของคุณเป็นระยะ ๆ ไป เช่น สัปดาห์แรกโยนบาสเกตบอลเข้าบ่วงชั่วโมงละ 10 ครั้ง สัปดาห์ที่ 2 15 ครั้ง สัปดาห์ที่ 3 25 ครั้ง กำลังใจของเด็กคนนั้นจะดีขึ้น

7. การตั้งระดับความมุ่งหวัง (Level of Aspiration) ให้ผู้เรียนตั้งระดับความมุ่งหวังให้สอดคล้องกับความสามารถของคุณ และสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงด้วย เพราะความสมหวังหรือความผิดหวังนั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหวังที่แต่ละคนกำหนดไว้ ครูจึงมีหน้าที่หาทางช่วยให้นักเรียนรู้ถึงระดับความสามารถที่แท้จริงของตน เพื่อจะได้ตั้งระดับความมุ่งหวังให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงเหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริง เพื่อเป็นพื้นฐานของความรู้สึกลงใจในความสำเร็จ

8. พยายามให้ทราบถึงความมุ่งหมายหรือความตั้งใจที่จะเรียน ถ้าเด็กจะทราบความมุ่งหมายของการเรียนก็จะได้ผลดีกว่าเรียนโดยไม่ทราบความมุ่งหมายที่แท้จริงของการเรียน ฉะนั้น ครูต้องบอกถึงประโยชน์ของสิ่งที่เรียน ให้เขาเห็นว่าจะนำไปใช้ได้ แดงถึงวัตถุประสงค์ (Objectives) และบทเรียนนั้น ๆ เพื่อเป็นเครื่องล่อ (Incentives) ที่จะกระตุ้น (Energizing) ให้เด็กเกิดแรงจูงใจในการเรียน การทำงาน และทำกิจกรรมต่าง ๆ

9. อารมณ์และการจูงใจ มีสิ่งที่น่าคำนึงถึงในเรื่องอารมณ์อยู่ 3 ประการ คือ 1.เด็กจะคับข้องใจอย่างแรง ถ้าถูกบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่สามารถจะทำได้ 2.เบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ต้องซ้ำซาก 3.เด็กจะบังเกิดความไม่สบายใจถ้าให้ต้องเรียนสิ่งที่ขัดแย้งกับชีวิตประจำวัน

10. การสอบ (Test) การวัดผล ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ และความรู้ จะเป็นการกระตุ้นให้เด็กขยันมากขึ้น การให้คะแนนเป็นเครื่องล่อที่มีอิทธิพลในการจูงใจอยู่ไม่น้อย การให้คะแนนเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้เรียนย่อมอยากได้คะแนน

11. ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) และความต้องการที่จะเข้าใจและรับรู้ในเรื่องต่าง ๆ

12. การยอมรับนับถือจากผู้อื่น โดยปกติย่อมมีความต้องการฐานะทางสังคม ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ต้องการแสดงออกให้สังคมประจักษ์ถึงความสามารถของเขา ถ้าจัดสถานการณ์ให้เขาได้มีโอกาสแสดงบทบาท ก็จะเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมอย่างยิ่ง

13. ความสำเร็จในการทำงาน ถ้าประสบความสำเร็จจะเกิดความปลื้มปิติ มีกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเองอยากเรียนอยากทำต่อไปอีก ตรงกันข้ามถ้าไม่เคยประสบความสำเร็จเลยจะหมดกำลังใจ เลิกแสดงความสนใจ ฉะนั้นต้องให้โอกาสพบกับความสำเร็จบ้าง การให้ทำแบบฝึกหัด หรือให้การบ้านควรมียากบ้าง ง่ายบ้าง ปั่นกันไป 10 ข้อเขาทำได้ 6-7 ข้อก็ยิ่งรู้สึกว่าเขาทำได้บ้าง

ประโยชน์ของการจูงใจต่อการเรียนการสอน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530 : 143-144) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจูงใจต่อการเรียนการสอนไว้ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงานตามความสามารถ (Ability) และความถนัด (Aptitude)
2. ช่วยให้นักเรียนสนใจและตั้งใจเรียน มีความอดสาหะมานะพยายามในการทำกิจกรรม ทำให้เกิดพลัง เกิดความพร้อมในการเรียน
3. ช่วยกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมในทางที่ชอบที่ควร และชี้แนวทางให้เด็กประพฤติและปฏิบัติในทางที่คิงามเหมาะสม

#### การใช้การจูงใจเพื่อการเรียนการสอน

1. ต้องเลือกใช้ให้เหมาะกับเหตุการณ์
2. ต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะ พัฒนาการของเด็ก เพศ วัย ระดับความรู้ต่างกันย่อมต้องใช้วิธีที่ต่างกันเด็กอนุบาลชอบนิทาน แต่ถ้าชั้นอุดมศึกษาไม่ชอบ ชอบประสบการณ์ หรืออุทาหรณ์มากกว่า
3. การจูงใจต้องคำนึงถึงความพร้อม ถ้ายังไม่พร้อมจูงใจอย่างไรก็ไร้ประโยชน์
4. เกี่ยวกับความต้องการ ความทฤษฎีของมาสโลว์ว่า ความต้องการมีเป็นลำดับขั้น ฉะนั้นต้องสนองความต้องการขั้นต้น ๆ ก่อน ถ้าเด็กยังทุ้มเทหลังไปแสวงหาอาหาร อากาศ ความรัก หรือการยอมรับ ก็จะไม่มืพลังานไว้สำหรับการรักษาเกียรติ
5. เกี่ยวกับเรื่องการตื่นตัว พยายามให้เด็กมีความตื่นตัว หรือกระตือรือร้นพอสมควร ไม่มากหรือน้อยเกินไป มากไปจนตื่นเต้นหรือน้อยไปจนเฉื่อยเฉะ ให้ผู้เรียนค้นพบด้วยตัวเอง (Discovery Learning) ซึ่งเป็นวิธีสนองธรรมชาติในการอยากรู้อยากเห็นของคนเรา ถ้าเขาได้ค้นคว้า ได้พิสูจน์ ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง เขาจะเกิดการตื่นตัวที่จะเรียนรู้ที่จะรับรู้ได้ดี
6. เกี่ยวกับการคาดหวัง ก่อนสอนควรบอกนักเรียนว่าจะได้อะไรจากบทเรียนนั้น เขาจะได้ตั้งระดับความมุ่งหวัง (Level of aspiration) ที่พอเหมาะกัอิศภาพไว้เพื่อเป็นการกระตุ้น หรือท้าทาย เป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดมานะ พยายาม หาหนทางบรรลุเป้าหมายให้ได้ ถ้าตั้งเป้าหมายสูงเกินไปจนไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายได้ ทำให้เกิดความท้อแท้ คับข้องใจ แต่ถ้าตั้งต่ำไปอาจทำให้เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น
7. เกี่ยวกับการใช้เครื่องล่อหรือสิ่งล่อใจ นอกจากเครื่องล่อในลักษณะการติ-ชม หรือให้รางวัลแล้ว อุปกรณ์การสอน คำพูด กิริยาอาการก็เป็นสิ่งเร้าหรือเครื่องล่อได้ เช่น บอกว่าใครทำแบบฝึกหัดเสร็จก่อนจะให้ไปรับประทานอาหารก่อน ถ้าเด็กไม่หิวเครื่องล่อนี้ก็ไร้ผล
8. เกี่ยวกับเรื่องแรงจูงใจภายนอกและภายใน เช่น ครูสอนดี นำไปใช้ได้ผลดีกับชีวิตจริง ๆ เด็กก็ยิ่งชอบและสนใจวิชานั้น มีแนวโน้มที่จะรักและขยันในวิชานั้น

#### สาเหตุของการไม่ประสบความสำเร็จในการศึกษา

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน (2538:3-5) ได้กล่าวไว้ในระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลายและอุดมศึกษา มีสิ่งต่าง ๆ ที่ดึงความสนใจของผู้เรียนได้มากและง่าย เช่น

1. นักศึกษาที่ต้องทำงานหาเงินมาเรียน เนื่องจากผู้ปกครองยากจนไม่สามารถส่งเสียให้เล่าเรียนได้ ผู้เรียนเหล่านี้ต้องทำงานและมีโอกาสเข้าเรียนฟังคำบรรยายได้น้อยครั้ง โอกาสอยู่ในห้องสมุดและทบทวนการเรียนน้อย

2. บางคนสำคัญตนว่า สามารถเรียนได้หลายวิชาในแต่ละภาคการศึกษา จึงลงทะเบียนเรียนเกินกำลังความสามารถของตน ตามปกติการเรียนในห้องเรียน 1 ชั่วโมง หมายความว่าความถึงการค้นคว้านอกห้องเรียน 2 ชั่วโมง ดังนั้น ถ้ามีเวลาเรียนในห้องเรียน 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ก็ต้องศึกษานอกห้องเรียน 30 ชั่วโมง รวมเป็น 45 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ในหนึ่งสัปดาห์ คิดเวลาทำงาน 5 วัน ๆ ละ 8 ชั่วโมง = 40 ชั่วโมง) นอกจากนี้ในระดับสูงขึ้นไปก็ต้องใช้เวลานอกห้องเรียนเป็น 3 หรือ 4 เท่าของเวลาในห้องเรียน

3. สถาบันการศึกษามีกิจกรรมต่าง ๆ เสริมหลักสูตรและนอกหลักสูตรมากมาย ไม่ว่าจะเป็นกีฬา ดนตรี บันทึกลง ศึกษานอกสถานที่ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ต้องใช้เวลา และถ้าผู้เรียนสนใจกิจกรรมเหล่านี้ทุกอย่าง ก็จะไม่มีความเหลือเพื่อการศึกษาเลย

4. ทักษะคิดต่อเกรด (Grade) นักศึกษาส่วนมากต้องการที่จะได้เกรด A ซึ่งความหมายของเกรด A ยังคงเป็นเรื่องไม่ยุติว่าจะหมายถึงผู้ที่มีความรู้ความสามารถในวิชานั้นจริงหรือไม่ เนื่องจากเป็นจุดอ่อนของการประเมินผลในปัจจุบันทั้งของผู้ให้เกรดและผู้รับเกรดซึ่งยังคงเข้าใจไม่ตรงกันอยู่นั่นเอง

5. ผู้เรียนที่เข้าศึกษาในสถาบันการศึกษารั้งแรก มีสนใจที่จะศึกษา กฎ ระเบียบของสถาบัน เช่น ระเบียบการสอบ การไล่ออก ฯลฯ ถ้าได้ศึกษาระเบียบเหล่านี้อย่างแจ่มแจ้ง ก็จะช่วยให้ผู้เรียนวางแผนการศึกษาได้อย่างระมัดระวัง

6. นักศึกษาบางคนไม่เห็นคุณค่าของการศึกษา โดยเฉพาะสภาพปัจจุบันที่นักศึกษาสนใจสภาพภายนอกสถาบันการศึกษามากกว่า แท้จริงการศึกษาในสถาบันเป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้ชีวิตภาคทฤษฎีเพื่อจะได้สามารถนำไปประยุกต์กับการดำรงชีวิตของเขา บางคนที่มีความคิดเช่นนี้จึงเรียนเพียงเพื่อให้สอบผ่าน ไปก็มี

องค์ประกอบที่ช่วยให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษา

1. ผู้เรียนมีจุดหมายแน่นอนว่าต้องการศึกษาเพื่ออะไร
2. ผู้เรียนมีวิธีศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การวางแผนวิธีศึกษา การเรียนรู้ และประเมินผลการเรียน

3. ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน

4. ผู้เรียนมีความพร้อมทั้งทางด้านเวลา ร่างกาย จิตใจ และทุนทรัพย์

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงจิตวิทยาการเรียนรู้อย่างคร่าว ๆ เพื่อช่วยให้ได้เข้าใจถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีส่วนสำคัญในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมใดก็ตามย่อมต้องมีขีดจำกัดบนและล่าง การที่จะไปให้ถึงขีดจำกัดบนได้ บุคคลนั้นต้อง

รู้จักปฏิบัติ ในการศึกษาที่เช่นกัน การที่จะศึกษาให้ได้ผลดีสุดภายใต้เวลา ความสามารถ และตัวแปรอื่น ๆ ที่จำกัดนั้น มีขบวนการที่เกี่ยวข้อง คือ

1. ความสามารถทางประสาท (Sensory Capacities) ได้แก่การค้นหา (detection) การเปรียบเทียบ (Comparison) และการจำได้ (recognition) ของสิ่งเร้า (Stimuli) การค้นหาได้แก่การพยายามกำหนดเกี่ยวกับความมากน้อยของสภาพรอบข้าง การเปรียบเทียบเป็นการใช้ความสามารถพิจารณาตัดสินว่าสิ่งเร้า 2 อย่างเหมือนกันหรือต่างกัน และการจำได้เป็นความสามารถในการจัดสิ่งเร้าที่เคยมีประสบการณ์มาแล้วเข้าจำพวกให้ถูก

2. ขบวนการรับรู้ (Perceptual Processes) ได้แก่ การจำแบบแผนได้ (Pattern recognition) คือ ความสามารถในการบอกแบบแผนและความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าได้ การเอาใจใส่ในบางเรื่อง (Selective Attention) ได้แก่ความสามารถจะเพิ่มขึ้นถ้าคนมีความเอาใจใส่ในเรื่องนั้น ๆ

**บัญญัติ 10 ประการ เพื่อเรียนให้ได้ผลดี**

สมศักดิ์ เกียรติคานุสรณ์ (2533 : 63) ได้กล่าวถึงบัญญัติ 10 ประการเพื่อเรียนให้ได้ผลดีไว้ดังนี้คือ

1. มีความพากเพียร และตั้งใจจริงในการเรียน
2. คิดอยู่เสมอว่าหน้าที่ของตนคือการศึกษาหาความรู้
3. ไม่อายหรือกลัวครูผู้ให้ความรู้
4. เคารพนับถือครู-อาจารย์ เชื่อฟังคำสั่งสอน
5. นึกอยู่เสมอว่าตนเองยังรู้น้อย ต้องการจะรู้อีกมาก
6. สนใจการอ่านหนังสือเป็นชีวิตจิตใจ
7. ฝึกให้เป็นคนหมั่นคิดและเชื่อตามเหตุผล
8. หัดเป็นคนช่างจดจำ และบันทึกไว้
9. ออกกำลังกายตามสมควร
10. คบหาผู้มีความรู้ มีเพื่อนดี

เมื่อนักเรียนนักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ตามบัญญัติ 10 ประการ ดังกล่าวข้างต้นก็เชื่อแน่ว่า ผลการเรียนจะดีขึ้นตามลำดับ

นอกจากนี้ อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน (2538 : 100-101) ได้กล่าวถึงกฎแฉะ 18 ประการไปสู่ความสำเร็จในการศึกษาคือ

1. ค้นหาสิ่งที่ตนยังไม่รู้หรือไม่เข้าใจ แล้วสอบถามอาจารย์
2. ถามคำถาม เช่น ถามครูหรือเพื่อนที่เก่ง
3. เป็นนายตนเองจงทำงานตามที่ควรจะต้องทำ
4. มีความเชื่อมั่นบอกตนเองว่า ตนสามารถทำได้
5. พยายามสร้างสิ่งแวดล้อมให้อยากที่จะศึกษา เช่น ห้องที่เงียบ แสงไฟสว่างพอ

สบาย เก้าอี้ นั่งไม่ทำให้เมื่อยง่าย

6. เตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ให้พร้อม
7. พยายามค้นหาว่าตนเองศึกษาเวลาไหนจึงจะเหมาะสมที่สุด
8. ทำงานตามตารางที่กำหนด เริ่มทำตรงเวลา และเลิกตรงเวลา
9. พยายามทำงานหรือการบ้านให้เสร็จทันกำหนด
10. รู้จักใช้ห้องสมุดอย่างฉลาด รู้จักใช้บัตรรายการ ตามบรรณารักษ์ รู้จักชั้นหนังสืออย่าง

อิง

11. รู้จักวิธีการจดงาน
12. รู้จักการวางโครงเรื่องและเรียบเรียงเพื่อเขียนรายงาน
13. พยายามเพิ่มความรู้ทางคำศัพท์
14. พยายามฝึกให้อ่านให้เร็ว
15. ฝึกความจำ ความจำเป็นสิ่งที่ฝึกได้
16. ระมัดระวังต่อการสอบ รู้ว่าจะเตรียมสอบอย่างไร จะสอบอย่างไร
17. พยายามศึกษาด้วยตนเอง
18. พัฒนาความสนใจภายนอก เช่น กิจกรรมกีฬา ดนตรี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัวด้านการเรียน

บึงอร ชูพงศ์ (2523 : 55-60) ได้ศึกษาสภาพปัญหา ที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของนักเรียน

อาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ในด้านการเรียนการสอน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีสภาพปัญหาเฉพาะด้านการปรับตัวกับสภาพบรรยากาศการเรียนการสอนและกับครูมากกว่าด้านอื่น และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ มีสภาพปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวโดยส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัญญา ธีระวิทย์เลิศ (2527 : 230) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ประเภทที่ผ่านการสอบคัดเลือกพร้อมกับประเภทโควตาของบางแสน ผลการวิจัยพบว่า อัตราการลาออกกลางคันของนิสิตทั้งสองประเภทในรุ่นปีการศึกษา 2523-2525 โดยเฉลี่ยร้อยละ 15

สีบพงศ์ จินดาผล (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาทางด้านการเรียนและการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางด้านการเรียน และการปรับตัวของนิสิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เท่ากับ.66งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2.2 สภาพการปรับตัวด้านสังคม

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจนถึงผู้ใหญ่ตอนต้น มีชีวิตผูกพันกับสังคมรอบข้างมากกว่าวัยเด็ก ๆ ที่ผ่านมา ดังนั้นวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากกว่าในวัยอื่น ๆ วัยรุ่นมีความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน และมักจะยอมรับค่านิยมของกลุ่มเพื่อนมาเป็นค่านิยมของตนเอง เมื่อมีปัญหาที่ต้องการปรึกษากับเพื่อนทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาต่าง ๆ ที่เขาคาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตมากกว่าจะปรึกษาผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจพัฒนาการในช่วงนี้ และยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติของเขาไม่พยายามบังคับให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญตนเองมากกว่ากลุ่มเพื่อนก็ย่อมไม่เกิดปัญหา และถ้าต้องการจะเปลี่ยนค่านิยม ทักษะคติ ความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่นแล้วจะต้องใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

การเข้ากับเพื่อนไม่ได้ของเด็กก็นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะจะทำให้เด็กขาดพัฒนาการทางการเรียนรู้ การเข้าสังคมและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม เป็นต้น เด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ในส่วนใหญ่มักจะมีบุคลิกภาพ 2 ลักษณะ คือ

1. ก้าวร้าว คุยโวโอ้อวด เกี่ยวกับความสามารถของตัวเอง
2. ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใครทั้งนั้น

สร้อยตระกูล อรรถมานะ (2525 : 22-23) ได้เสนอหลักทั่ว ๆ ไปในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ไว้ดังนี้

1. มีความจริงใจ ความจริงใจต่อผู้อื่นนับว่าเป็นหลักการขั้นพื้นฐานข้อแรกสำหรับผู้ที่ยุ่อยากมีมนุษยสัมพันธ์ เพราะเป็นการแสดงถึงความบริสุทธิ์ใจที่มีต่อผู้อื่นทั้งทางด้านการพูดและการกระทำ มิใช่เป็นการเสแสร้งใช้กุศโลบาย (manipulation) หลอกใช้ผู้อื่นเพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตน หรือกระทำให้อื่นเสียหาย

2. มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น การให้ความรักแก่ผู้อื่น จะทำให้เขาเกิดความอบอุ่นใจ มั่นคง และปลอดภัย ยิ่งหากเรามีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นมากเท่าใด เราก็จะยิ่งมีความอดทนต่อข้อบกพร่องของเขาได้มากเท่านั้น เพราะในโลกแห่งความเป็นจริง ทุกคนมีโอกาสที่จะทำผิดพลาดได้ทั้งสิ้น จึงควรให้อภัยกัน

3. รู้จักจิตใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่นเป็นเรื่องจำเป็นต่อการสร้างมิตรภาพ ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และอยากช่วยให้ความปรารถนาของเขาบรรลุผล หรือไม่ก็ช่วยให้กำลังใจแก่เขา

การเรียนรู้จิตใจผู้อื่น จะช่วยให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นในลักษณะของการเอาใจเขามาใส่ใจเราได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ นักมนุษยสัมพันธ์มีควรทำตนเป็นบุคคลที่เอาแต่ใจตัวเองเป็นหลัก แต่ควรมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นึกถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นบ้าง

4. มีมารยาทสังคม การประพฤติตนทั้งทางกิริยา วาจา ใจ ได้อย่างสอดคล้องกับกาลเทศะ

และบุคคล ถือเป็นมารยาททางสังคมที่บุคคลควรเรียนรู้และบุคคลจะรู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่เพียงใด นั้นขึ้นอยู่กับความช่างสังเกต และการไวต่อความรู้สึก (Sensitive) เป็นสำคัญ

5. มีความเป็นกันเองกับผู้ที่เราพบเห็นหรือสมาคมด้วย การเข้าหาบุคคลอื่นก่อนด้วย ทัศนคติไม่ตรี อาจเริ่มจากการยิ้มทักทาย พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป โดยการเรียกชื่อ

สมศักดิ์ เกียรติदानุสรณ์ (2533 : 76) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเข้ากับเพื่อนไม่ได้ของเด็กไว้ดังนี้

1. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว อาจจะยากจน หรือร่ำรวยมากเกินไปทำให้เด็กเกิดปัญหาทางการคบเพื่อนเช่นกัน

2. ลักษณะบุคคลที่อยู่รอบตัวเด็ก โดยเฉพาะบิดามารดาหรือผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นคนเก็บตัว หรือมีลักษณะเช่นเดียวกับเด็ก

3. เกิดจากการขาดความรักความอบอุ่น และความไว้วางใจ ทำให้เด็กมีลักษณะก้าวร้าว เห็นแก่ตัว และไม่ให้ความร่วมมือ เป็นต้น

4. ตัวเด็กมีความบกพร่องหรือพิการทางกายและจิตใจ

5. ครู-อาจารย์ในสถานศึกษามีลักษณะเคร่งครัด ยึดยาก ขาดการสอดแทรกในเรื่องของกลุ่มเพื่อน การรักห่มุ่คณะ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นต้น

เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ก็ต้องมีความสัมพันธ์กันในด้านต่าง ๆ บางครั้งผู้อื่นก็มีพฤติกรรมเป็นที่พอใจของเรา แต่บางครั้งก็ไม่พอใจ เช่นเดียวกัน บางครั้งผู้อื่นก็พอใจเรา บางครั้งก็ไม่พอใจ ความไม่พอใจซึ่งกันและกันนี้ ถ้าไม่ได้ทำความเข้าใจกันจะทำให้เกิดความแตกแยก ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์จึงควรสนใจในความรู้สึก ความต้องการ และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันยิ่งขึ้นความเข้าใจนี้จะทำให้เกิดความเห็นใจและให้อภัยกันได้บางสิ่งบางอย่าง

สาเหตุและความจำเป็นของการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ธนา โกมลภิส (2527 : 5) ได้กล่าวถึงสาเหตุและความจำเป็นของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ความวิว่าเหว เพราะวามมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ จะรู้สึกเหงา จึงต้องสร้างและใช้มนุษยสัมพันธ์โดยการคบเพื่อน เพื่อให้คลายเหงา

2. ความรัก มนุษย์ต้องการแสดงออกซึ่งความรัก คือ รักบุคคลที่เกี่ยวข้อง และต้องการให้เขารักตอบด้วย จะแสดงออกในรูปของการรักเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ

3. ความปลอดภัย มนุษย์ต้องการความปลอดภัย จึงต้องรวมกลุ่มกันสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลหรือกลุ่มที่จะช่วยให้เขาปลอดภัยได้ เช่น บุคคลพยายามรู้จักกับเพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงานหรือผู้มีอำนาจหรือมีอิทธิพลต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

4. การปฏิบัติงาน มนุษย์ไม่อาจปฏิบัติงานโดยลำพังได้ ต้องอาศัยหรือเกี่ยวข้องกับและสัมพันธ์กับผู้อื่นเสมอ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีเพื่อนร่วมงาน หรือผู้ปฏิบัติงานจะต้องสร้างทางเดินของตนไว้ โดยผูกสัมพันธ์ไมตรีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทำให้การปฏิบัติงานราบรื่นและสำเร็จเรียบร้อย

5. ความสำเร็จ มนุษย์ทั้งหลายต่างก็หวังจะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายขององค์การ ผู้บริหารองค์การจะต้องคำนึงถึงความสำเร็จขององค์การ โดยจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้สมาชิกในองค์การรู้จักกันและสามารถประสานงานให้สำเร็จดู่งลงได้ด้วยดี

6. สังคม มนุษย์สัมพันธ์มีส่วนช่วยให้มนุษย์รักกัน ชอบกัน ขอมรับและคบหาสมาคมกันอันจะนำมาซึ่งความสงบสุขในสังคม

7. เศรษฐกิจ มนุษย์สัมพันธ์สามารถเพิ่มผลผลิตได้ เพราะมนุษย์มีจิตใจปกติและเป็นสุขทำให้สามารถสร้างงานและเพิ่มผลผลิตได้มากขึ้นจะช่วยเหลือในด้านเศรษฐกิจได้

8. การเมือง มนุษย์สัมพันธ์ช่วยประสานหรือแก้ปัญหาข้อขัดแย้งทางการเมืองได้เพราะมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นนั้น อาจเรียกได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในทุกวงการ นักวิชาการทั้งหลายต่างยอมรับว่า สังคมจะรุ่งเรือง สงบสุขหรือไม่เพียงใด ขึ้นอยู่กับคน จึงพยายามศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคน ได้ข้อสรุปในทำนองเดียวกันว่า ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ มีส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความสุขประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน

องค์ประกอบของการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ส่วนพระรณทพิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527 : 108) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของการสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ

1. การเข้าใจตนเอง
2. การเข้าใจผู้อื่น
3. การเข้าใจสิ่งแวดล้อม

อภิญา สวารช (2530 : 6-9) ได้ให้หลักการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลให้ได้รับความสำเร็จด้วยดี ดังนี้

1. บุคลิกภาพ (Personality) พยายามแสดงรูปร่าง หน้าตา การแต่งตัว การเคลื่อนไหว กิริยา ท่าทาง การพูดจาทั้งต่อหน้าและทางโทรศัพท์ ทำให้รู้สึกว่าเป็นคนมีเสน่ห์ ใครเห็นใครอยากทักทายและอยากคบหาสมาคมด้วย การแต่งตัวไม่จำเป็นต้องใช้ของแพง ยี่ห้อดังระเบิดโลกแฟชั่น แต่ขอให้สุภาพเรียบร้อยสะอาดก็ใช้ได้

การเคลื่อนไหว ท่าทางดูทะมัดทะแมง สง่าผ่าเผย กิริยา วาจา ต้องสุภาพอ่อนโยน มีสาระไม่ใช่พูดจาโผงผาง หยาบคาย กิริยาเหยียดหยามคน ไม่พูดขัดหูคน การพูดจาทางโทรศัพท์แม้

จะไม่เห็นตัวกันก็ควรพูดจาไพเราะสุภาพ เมื่อมีโอกาสได้พบปะหน้ากันก็จะได้มองหน้ากันได้

2. การมีท่าทางที่ดี (Handsome) มีกิริยามารยาทเรียบร้อย การพูดคุยสนุกสนาน มีอารมณ์ขันผู้คบหาด้วยความสบายใจ มีลักษณะโอภาปราศรัย ไม่ใช่หน้าตาบึ้งตึงบอกบุญไม่รับ พูดจาขัดคอคนตลอดเวลา ผู้ใดพบเห็นเกรง กลัว และไม่กล้าเข้าใกล้

3. ความเป็นเพื่อน (Friendliness) ควรทำตัวให้สนิทสนมกลมเกลียวเป็นเพื่อนได้ง่ายและรู้สึกเป็นกันเอง ไม่ควรถือตัวหรือหยิ่งจองหอง คือ วางตัวธรรมดา ไม่วางท่าหรือมาดมาก หรือบึ้ง จนคนไม่กล้าเข้ามาคบหาสมาคมด้วย ทำตัวเสมอต้นเสมอปลาย แม้จะมีโอกาสเป็นหัวหน้างาน หรือมีตำแหน่งใหญ่ ก็ไม่ข่มขู่ลูกน้อง ยังคงมีความเป็นเพื่อนเสมอ

4. มีความอ่อนน้อม (Modesty) รวมทั้งกิริยามารยาทสุภาพ พูดจาอ่อนน้อมคนสงบเสถียร อย่าถือว่าเป็นการที่ต่อมคนต่อผู้อื่นแล้วเราจะเสียศักดิ์ศรี คิดเสียว่าการวางตัวสุภาพอ่อนน้อมยอมนำมาซึ่งความรักใคร่ ไม่มีใครชอบคนที่วางตนข่มตัวเอง เมื่อเราอ่อนน้อมให้เขา เขาก็จะเกรงใจเรา

5. การมีน้ำใจ ช่วยเหลือ (Helpful) เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยด้วยกำลังกาย กำลังความคิด กำลังเงิน ในลักษณะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใครได้รับความเดือดร้อน เช่น ตกน้ำ ไฟไหม้ หากพบเห็นก็อย่านิ่งดูดาย ให้แสดงออกซึ่งความมีน้ำใจเข้าช่วยเหลือ อย่าคิดว่าธุระไม่ใช่ ใครมาสอบถามอะไรก็มีน้ำใจที่จะตอบ

6. การให้ความร่วมมือดี (Cooperation) การให้ความร่วมมือในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญและให้การช่วยเหลือ หน่วยงานขอความร่วมมือในการทำกิจกรรม หรือในการปฏิบัติหน้าที่ตามสมควรก็เต็มใจให้ความร่วมมือ ไม่เกี่ยงเขาเกี่ยงเราอ้าง โน่นอ้างนี่ เมื่อมีผู้มาติดต่อสอบถามเรื่องใดพอตอบได้ก็ตอบไปด้วยความเต็มใจและสุภาพ เช่น ผู้มาติดต่อสอบถามหาบุคคลหรือตึกต่าง ๆ ก็ควรให้คำตอบด้วยความเอาใจใส่ และเต็มใจเมื่อไม่ทราบก็สอบถามผู้รู้ให้ อย่าถือว่าเป็นการเสียเวลาจะทำให้งานส่วนรวมเสีย

7. การมีความกรุณา (Kindness) เอื้อเฟื้อมีน้ำใจโอบอ้อมอารีแก่ผู้ได้รับความทุกข์ยาก และกรุณาปรานีแก่คนทั่วไป

8. เป็นคนมีประโยชน์ (Contribution) ช่วยเหลือกิจการงานแก่คนทั่วไป โดยมีได้หวังประโยชน์ตอบแทน อำนาจประโยชน์แก่สังคมตามสมควร ไม่ว่าจะป็นด้วยความคิด กำลังกาย หรือ กำลังทรัพย์

9. มีการสร้างสรรค์ (Constructive) หมายถึง มีความคิดและการกระทำที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่ความคิดที่คอยทำลายหรือกลั่นแกล้ง ถ่วงหรือหน่วงเหนี่ยวความก้าวหน้าของผู้อื่น ไม่ใช่ตัวเราไม่ทำพอบเห็นคนอื่นทำแล้ว จะได้ดีก็คอยแกล้ง คอยถ่วง หรือทำลาย เพราะไม่อยากจะให้คนอื่นได้ดีเกินหน้า

10. การมีอารมณ์ดี (Good emotion) การควบคุมและใช้อารมณ์ได้เหมาะสม แม้จะเหน็ดเหนื่อยเพราะตรากตรำทำงานวันละ 8 ชั่วโมง ต้องพบกับปัญหาหลายต่อหลายปัญหาก็กังยิ้มสู้ คน

เราเมื่อมีอารมณ์คืออะไรอะไรมันก็ดูดีไปเสียหมด อย่าอารมณ์เสี้ง่าย ๆ ในเรื่องเล็กน้อย เช่น บอกให้ใครคิดบัตร หากเขาไม่คิดก็พูดใหม่ หัววิธีใหม่อย่าโกรธ หงุดหงิด พยายามโน้มน้าวจิตใจเขาให้เห็นคล้อยตามเราให้ได้ เห็นความผิดพลาดของมนุษย์เป็นเรื่องปกติ อาจแก้ได้ และไม่ใส่ใจมากเกินไป

11. มีความกระตือรือร้น (Enthusiasm) คือ มีความมีชีวิตจิตใจไม่เชื่องซึมหรือมีเมินชา เบิกบานแจ่ม-ใส เป็นคนรักงาน สนุกกับการทำงาน ถือว่าชีวิตคือการทำงาน มีความภาคภูมิใจในหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความกระตือรือร้น ว่องไว กระฉับกระเฉง คูมีชีวิตจิตใจ ไม่ทำหน้าเชื่องซึม หมองเศร้าเหมือนคนมีปัญหาตลอดกาล จะทำให้ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

12. มีความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ มีความรับผิดชอบต่อการทำงาน คำพูด คำมั่นสัญญา รักษาเวลา ทำให้เป็นผู้มีเกียรติเชื่อถือได้ มีความซื่อตรงและซื่อสัตย์สุจริต เมื่อได้รับมอบหมายงานมาทำงานเต็มความสามารถ

13. มีความอดทน (Patient) อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก อดทนต่อกิริยาท่าทางการกระทำ คำพูดที่ไม่สบอารมณ์ หรือทำให้เราโกรธ ความอดทนเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต การรู้งานและรู้จักอดกลั้นความโกรธจากการที่ได้ฟังคำพูดหรือกิริยาท่าทางและการกระทำไม่ติงจากผู้อื่นได้ ผู้พบเห็นก็จะรักจะชอบ บางคนพอขอร้องให้กระทำการใดเขาไม่ทำตามก็เกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา แทนที่จะคิดทำอย่างอื่นก็ไม่ทำหรือพอลงมือทำอะไรสักอย่าง เมื่อพบกับอุปสรรคหรือปัญหาทางประการก็หยุดทำ อย่างนี้เรียกว่า ขาดความอดทน ซึ่งจะทำให้ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้

14. มีความขยันขันแข็ง (Diligent) ขยันต่อการทำงานตามภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ ไม่เป็นคนเกียจคร้าน ซึ่งจะทำให้ภาพพจน์และการได้รับความนิยมน้อยลง

15. มีความพยายาม (Attempt) คือ มีความพยายามพากเพียรที่จะฝึกฝน ฝึกหัดตนให้มีคุณสมบัติทางมนุษยสัมพันธ์อย่างไม่ทอดย พยายามปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ ถ้าหากมีใครมาบอกเราว่า คนนั้นคนนี้ไม่ชอบเราเพราะเราไม่มีมนุษยสัมพันธ์เราต้องยอมรับและแก้ไข พยายามศึกษาและคิดค้นหนทางหาวิธีให้เขารัก ช่วยเรา เข้าใจเราให้ได้ อย่าท้อแท้

16. มีปฏิภาณ (Intelligence) ฝึกปฏิภาณไหวพริบ และความแพรวพราวในการสร้างบรรยากาศ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนการพูดคุยและการแสดงความคิดเห็น ปฏิภาณนี้สามารถสร้างและฝึกฝนได้

ซูซีย์ สมิทธิไกร และสมชาย เตียวกุล (2530:6-10) กล่าวว่ามนุษยสัมพันธ์เป็นคุณลักษณะ และเป็นความสามารถที่เรียนรู้และพัฒนาได้ โดยการเรียนรู้และพัฒนาดังกล่าวจะต้องครอบคลุมองค์ประกอบ

พื้นฐาน 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านจิตใจ ได้แก่การมองเห็นและยอมรับในคุณค่า ความสามารถความดีงามทั้งของตนเองและผู้อื่น การให้แต่ละคนได้แสดงความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ขึ้นจากการกระทำ

ให้บุคคลอื่น พร้อมทั้งส่งเสริมแต่ละบุคคลได้เติบโตงอกงามและพัฒนาไปสู่จุดสูงสุดของแต่ละบุคคล

2. องค์ประกอบด้านการแสดงออก ได้แก่ การแสดงออกซึ่งความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล และการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล

### สาเหตุที่ทำให้การสร้างมนุษยสัมพันธ์ล้มเหลว

ทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ถือว่ามีความจำเป็นยิ่งในการดำรงชีวิตของคนเรา เพราะเราต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย ถึงกระนั้นก็ดียังมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยกลับล้มเหลวในการสร้างมนุษยสัมพันธ์อาจจะมาจากสาเหตุหลายประการ

วนิดา เสนิเศรษฐ และชอบ อินทร์ประเสริฐกุล (2530:105) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้มนุษยสัมพันธ์ล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์ไม่อาจรักษาความรู้สึกเมตตาและความหวังดีต่อกันอื่นให้มีสัดส่วนใกล้เคียงกับที่มนุษย์มีต่อกันและพวกของตน การเห็นแก่ตนและพวกของตนมักปรากฏชัดในเรื่องการจัดสรรผลประโยชน์

2. มนุษย์ให้ความสำคัญกับค่านิยมทางวัฒนธรรมมากกว่าคุณธรรมทั้ง ๆ ที่ทราบว่าเป็นปัญหาเป็นโรคของนรชน แต่คนก็ยังมุ่งหวังการได้ทรัพย์ และการใช้ทรัพย์มากกว่าการใช้สติปัญญาในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

3. มนุษย์มักตรวจสอบความบกพร่องของคนอื่นแล้วคิดแก้ไขเขา แทนที่จะหาจุดบกพร่องของตนเองแล้วแก้ไขข้อบกพร่องนั้นเสีย

4. มนุษย์ต้องการใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ให้เกิดผลดี แต่ดำเนินขั้นตอนในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ผิด จึงไม่อาจบรรลุเป้าหมายได้

### ประโยชน์ของการสร้างมนุษยสัมพันธ์

สุชา ไอยราพงศ์ (2541 : 94-95) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ทำให้เข้าใจถึงความต้องการขั้นพื้นฐาน ความแตกต่างตลอดจนลักษณะของบุคคลจิตใจของคน วิธีที่จะเอาชนะใจคนให้เขามาร่วมงานด้วยความรักความพอใจ

2. ช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดี ระหว่างมนุษย์ อันจะก่อให้เกิดความราบรื่นในการคบหา

### สมาคม

3. ก่อให้เกิดความเลื่อมใส ศรัทธา เชื่อถือ ไว้วางใจ เข้าใจดีต่อกัน

4. ช่วยให้มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เกิดความร่วมมือ ร่วมใจและมีบรรยากาศของการทำงานที่เป็นสุข มีสุขภาพจิตดี

5. เป็นปัจจัยสำคัญในการประสานประโยชน์ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและการปกครอง

6. ก่อให้เกิดผลงานอันพึงประสงค์ของสถาบัน เพราะบุคลากรในหน่วยงาน มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

7. ทำให้อยู่ในสังคมนั้นอย่างมีความสุข และสร้างสรรค์งานต่าง ๆ ให้กับสังคม

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัวด้านสังคม

ดวงมัลย์ เริกสาราญ (อ้างในมาลินี อยู่โพธิ์. 2525 : 40) ได้ศึกษาความสนใจของเด็กวัย รุนต่อปัญหาสุขภาพจิต พบว่าเด็กทุกระดับชั้นมีความอยากรู้ถึงวิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มโดยเพื่อน ต่อการลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในมหาวิทยาลัยแต่ละด้าน ใกล้เคียงกันและหลังจากได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน ผลต่อการลดปัญหาการปรับ ตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาล

### 2.2.3 สภาพการปรับตัวด้านตนเอง

#### การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองทำให้นักคลเข้าใจความเป็นจริงของตนเอง การคิดฝัน การวางตัว การพัฒนาตนเอง และการปฏิบัติตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ล้วนต้องมีรากฐานความเป็นจริงจากตนเองทั้งสิ้น ถ้าเริ่มต้นจากจุดนี้แล้ว โอกาสทำความเข้าใจผิดพลาดก็น้อยลง ตรงกันข้ามหากบุคคลอยู่ใน ภาวะที่ไม่รู้จักตนเอง อาจมีผลให้การสร้างความทะเยอทะยานหรือการวางตัวเหนือความเป็นจริง เป็นที่เบื่อบ่อยๆ เข้มข้นและหมั่นไส้ของคนรอบข้าง ในที่สุดอาจกลายเป็นผู้ล้มเหลวในการสร้าง มนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

การเจริญเติบโตขึ้นมาจากได้สภาพการณ์ที่ราบรื่น มีคนช่วยคิด ช่วยทำ ช่วยแก้ ปัญหา ฯลฯ ทำให้นักคลรู้จักตนเองได้ยาก เพราะไม่มีโอกาสเปรียบเทียบความสามารถของตนกับปัญหา ในชีวิตจริง จึงไม่สามารถล่วงรู้ถึงขีดความสามารถที่แท้จริงของตน และไม่สามารถล่วงรู้ถึงรสชาติ ของความทุกข์ อันเนื่องมาจากความพ่ายแพ้หรือพลาดพลั้ง การเผชิญกับปัญหาเป็นภาวะที่บุคคลได้ มีโอกาสพิสูจน์ถึงขีดความสามารถของตนในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ของตนได้ดีเพียงใดนั่นเอง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2531 : 123) ได้กล่าวถึงตัวตนของมนุษย์ในทฤษฎีของโรเจอร์ส (Rogers) ว่ามีอยู่ 3 รูปแบบ คือ

1. ตัวตนที่แท้จริง (Real self)
2. ตัวตนที่ตนมองเห็น (Self concept)
3. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self)

ตัวตนที่แท้จริงคือ สภาพต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น ความสามารถ ความถนัดข้อดี และข้อบกพร่อง ฯลฯ ที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง แต่มีอยู่บ่อยครั้งที่คนเราไม่เห็นหรือไม่ยอมรับตัวตนที่เป็นจริงเพราะต้องการปกปิดหรือป้องกันความรู้สึกที่ไม่ค่อยดีเกี่ยวกับตนเอง

ตัวตนที่ตนมองเห็น คือ ภาพของคนที่เกิดจากความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ในด้าน คุณสมบัติ รูปร่าง และทรัพย์สินสมบัติ เช่น รู้ว่าคนเป็นคนที่ค้าคือยคือยวสนา ซื่อซาย ซอบเก็บตัว ฯลฯ แต่คนเราอาจรับรู้ตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็นก็ได้ เพราะประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จึงทำให้บุคคลรับรู้แตกต่างกัน ตัวตนที่ตนมองเห็นมีชื่อเฉพาะตัว อัคมโนทัศน์ มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นอย่างมาก

ตัวตนในอุดมคติ คือ สภาพตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ในสภาวะปัจจุบันยังไม่มี ไม่เป็นดังที่ใฝ่ฝันไว้ เช่น แดงเป็นคนขากจน แต่นึกฝันอยากจะเป็นมหาเศรษฐี เป็นต้น

ยุพดี ธรรมชาติ (2536 : 57) ได้กล่าวถึงเรื่องตัวตน เพื่อให้ต้องการเห็นข้อเท็จจริง อันเป็นผลจากการปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ถ้าบุคคลมองตัวตนที่ตนมองเห็นสูงกว่าตัวตนที่แท้จริง เราย่อมไม่เห็นข้อบกพร่องของตน ทำให้ไม่มีโอกาสปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และมีแนวโน้มที่จะมองตนในอุดมคติอย่างเพื่อฝัน ซึ่งไม่สามารถดำเนินไปสู่ความสำเร็จได้เลยเมื่อพบกับความผิดหวังบ่อย ๆ ก็มักกล่าวโทษว่าบุคคลหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้นเหตุของความล้มเหลว

2. ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ถ้าบุคคลมองเห็นตัวตนที่แท้จริงต่างไปจากที่ผู้อื่นเห็น อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งได้เสมอ

3. ถ้าบุคคลมองเห็นตนเองใกล้เคียงกับตัวตนที่แท้จริง ย่อมเห็นตัวตนในอุดมคติในลักษณะที่สามารถปฏิบัติได้ และมีโอกาสเป็นผู้ได้รับความสำเร็จสมหวังจากการดำเนินชีวิตประจำวันและหน้าที่การงาน แต่ถ้าพบกับอุปสรรคก็สามารถแก้ไขอุปสรรคให้ลุล่วงไปด้วยดี

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2534 : 51) ได้กล่าวถึงตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง มีดังนี้

1. ลักษณะทางด้านร่างกาย คนเรามีความแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ ลักษณะทางด้านร่างกาย บุคคลใดที่มีลักษณะทางร่างกายที่สมบูรณ์และเด่นกว่าบุคคลอื่น ๆ เช่น รูปร่างสมส่วน หน้าตาสวยหรือหล่อ ผิวพรรณดี ฯลฯ ย่อมจะรับรู้ตนเองในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ

2. สถิติปัญญา คนเราจะรับรู้ตนเองได้ดีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความมีสติปัญญา มากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีสติปัญญาสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะวิเคราะห์ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ได้มากกว่าบุคคลที่มีสติปัญญาค่ำ นอกจากนี้การมีสติปัญญา ยังมีส่วนช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความเด่นหรือความด้อยของตนเองจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่นด้วย

3. สถานภาพทางสังคม บุคคลมีสถานภาพทางสังคมเช่นใดย่อมขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นเกิดในครอบครัวที่มีฐานะทางสังคมและทางเศรษฐกิจอย่างไร เป็นบุตรคนที่เท่าไร ประกอบอาชีพอะไร (ในกรณีทำงานแล้ว) การรับรู้สถานภาพทางสังคมของบุคคลมีผลต่อการรับรู้ตนเองได้กระจ่างชัดขึ้น

4. ความสำเร็จหรือความล้มเหลว บุคคลจะเรียนรู้เรื่องความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากประสบการณ์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลที่มีโอกาสประสบความสำเร็จอยู่เสมอ ๆ ย่อมจะรับรู้ตนเองในเชิงบวกมากกว่าบุคคลที่ประสบแต่ความล้มเหลว

5. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลสามารถรับรู้ตนเองได้จากการปฏิบัติกริยาโต้ตอบของผู้อื่นที่มีต่อตน เช่น การรับรู้ว่าคุณค่าได้ดีหรือไม่ โดยสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้ฟังว่ามีความสนใจในสิ่งที่กำลังพูดมากน้อยเพียงใด เป็นต้น

การรับรู้ตนเองด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาทำให้บุคคลสร้างแนวคิดต่อตนเองออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แนวคิดต่อตนเองในเชิงบวก คนที่มองตนเองถูกต้องตรงกับความเป็นจริง จะเป็นคนที่นับถือตนเอง เข้าใจในสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่นได้เสมอ มีความรับผิดชอบสูงและมั่นใจตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น พร้อมทั้งจะเข้าใจ รัก และให้อภัยแก่ทุกคน

ในการติดต่อสัมพันธ์กัน นักมนุษยนิยมมีความเห็นว่า การมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี น่าจะก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นมากกว่าการมองในแง่ลบ เพราะทั้งผู้มองและผู้ถูกมองเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน และยังมีผลให้บุคคลอื่นได้มีโอกาสพัฒนาตนเองในทางที่ดีงาม

2. แนวคิดต่อตนเองในเชิงลบ คนที่มีความคิดต่อตนเองในเชิงลบ เช่น คิดว่าตนเองไม่สวย ไม่เก่ง ไม่ดี ฯลฯ มักเกิดจากการสะสมความคิดเชิงลบที่ป้อนกลับเข้ามาหาตัวในลักษณะและโอกาสต่าง ๆ กันเป็นเวลานาน กลายเป็นวงจรของความคิด การกระทำและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลครั้งแล้วครั้งเล่า จนในที่สุดเกิดเป็นวงจรเชิงลบ อันเป็นเหตุให้บุคคลไม่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม ไม่ต้องการติดต่อกับผู้อื่น และกลายเป็นบุคคลที่ถอยหนีไปจากสังคม

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 245) ได้กล่าวถึงการรู้จักตนเองให้ได้ดี มีด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้เป็นแนวทางสำหรับการพิจารณาตัวเอง คือ

1. ความสนใจและนิสัย ต้องทำตัวให้ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้สนใจคนหนึ่ง โลกปัจจุบันก้าวหน้าไปมากขึ้นทุกวัน ฉะนั้นจะต้องติดตามอยู่เสมอ ถ้าเราทำได้เสมอแล้วความก้าวหน้าในงานและอาชีพจะตามมาเป็นเงาตามตัว จะต้องปรับปรุงตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ต้องพยายามทำตัวให้ทันสมัยเสมอเพื่อจะได้เข้ากับสังคมได้ ความเจริญก็จะ เป็นของท่านแน่นอน

2. ความสามารถทั่วไปและความสามารถพิเศษ จะต้องเป็นคนหูตากว้างขวางและมอง

## การณีกาล

3. ความสามารถแห่งสมองและบุคลิกภาพ ผู้ที่มีสมองดีนั้น ต้องอาศัยการฝึกหัดเสียก่อน

4. ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นหลักสำคัญมากในการครองชีพ ฉะนั้นควรจะเป็นคนประหยัด ไม่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายให้สมควรแก่อัตภาพ

5. ความรู้ เป็นสิ่งสำคัญในการที่ท่านจะเอาไปประกอบอาชีพ ต้องเป็นผู้มีความรู้

6. สุขภาพและศักยภาพทางกาย หมั่นออกกำลังกาย ให้ร่างกายมีพลานามัยดีสมบูรณ์ และแข็งแรงอยู่เสมอ

เริงชัย หมั่นชนะ และคณะ (2538 : 29) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักตนเองดังนี้

1. ฐานะทางเศรษฐกิจ ตรวจสอบว่าถ้าเราจะทำสิ่งนี้ มีเงินพอหรือไม่ ผู้ช่วยเหลือมีใครต้องการก็คนถึงจะพอดีกับงาน จะต้องดูให้เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจ

2. ความสามารถแห่งสมองและบุคลิกภาพ ถ้าจะเรียนแพทย์ ครู การพูด คิดว่ามีบุคลิกภาพเหมาะสมหรือไม่ มีความถนัดหรือมีสติปัญญาพอจะเรียนไหวหรือไม่

3. ความรู้ มีความรู้เพียงพอหรือเปล่าถ้าจะทำสิ่งนั้น ๆ

4. ความสามารถทั่ว ๆ ไป และความสามารถพิเศษ มีหรือไม่ ถ้าไม่มีจะอย่างไร หรือมีแต่ยังไม่ชำนาญก็ควรจะได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

5. ความสนใจและนิสัย มีความสนใจในเรื่องนั้น ๆ เพียงพอหรือเปล่า

6. สุขภาพและศักยภาพทางกาย ถ้าจะทำงานหนักหรือหนัก จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมหรือไม่อย่างไร อดทนต่อสื่อกับการทำงานหรือเปล่า

### การศึกษาวิเคราะห์ตนเอง

การศึกษาวิเคราะห์ตนเองถือเป็นจุดเริ่มแรกที่น่าไปสู่การปรับปรุงพัฒนาตนเองอย่างมีระบบ เพราะได้เห็นถึงจุดเด่นจุดบกพร่องของตัวเองอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นแนวทางในการเสริมสร้างหรือปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของคนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า รวมทั้งสร้างความรู้สึที่ดีแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องด้วย

ในชีวิตจริงของมนุษย์ คนเรามักพบกับความสำเร็จ ล้มเหลว สมหวัง รวยร่ำ และพลาดพลั้งสลับกันไปบ้างเสมอ การศึกษาวิเคราะห์ตนเองในด้านความคิด สติปัญญา อารมณ์ และการกระทำจากประสบการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ จึงช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างต้องแท้

เอกสารนี้เป็นเอกสารของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ (2536 : 60-62) ได้กล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ใช้เป็นหลักในการศึกษา

ไม่ว่า วิเคราะห์ตนเองไว้ดังนี้ มีให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ลักษณะทางร่างกาย การวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา สัดส่วนของร่างกาย

และการดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนลักษณะการแต่งกายว่าเป็นอย่างไร ควรปรับปรุงในส่วนใดบ้าง จึงสร้างความประทับใจแก่ผู้พบเห็นได้

2. ด้านอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกและการควบคุมอารมณ์ บุคคลควรศึกษาวิเคราะห์หว่าตนแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสภาวะการณ์หรือไม่ และควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีเพียงใด เพราะคนที่ยึดอารมณ์ตนเองเป็นใหญ่มักมีปัญหาต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

3. ความรู้ความสามารถ เป็นการวิเคราะห์ตนเองว่า มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานมากน้อยเพียงใด อธิบายให้ความรู้หรือข้อเสนอแนะที่ดีแก่ผู้ร่วมงานได้หรือไม่ตลอดทั้งมีการศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีทักษะความชำนาญในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพียงใด เพราะความรู้ความสามารถเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลอื่นเชื่อถือศรัทธาในตัวเราเพิ่มขึ้นในการทำงาน

4. ฐานะทางเศรษฐกิจ การศึกษาถึงขีดจำกัดด้านเศรษฐกิจของตนเอง จะช่วยให้รู้จักประมาณตนด้านการใช้จ่ายได้เหมาะสมกับฐานะของตนเอง

5. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ในการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกไปแยกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

5.1 ด้านการกระทำหรือการแสดงออกภายนอก ได้แก่ กิริยาท่าทาง หรือปฏิปักษ์ที่แสดงได้ตอบออกไป การพูด การฟัง ความมีมารยาท ฯลฯ บุคคลควรศึกษาวิเคราะห์ดูว่า พฤติกรรมที่แสดงออกไปนั้นนำไปสู่การเสริมสร้างหรือทำลายความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้ที่เกี่ยวข้องมากน้อยแค่ไหนเพียงใด

5.2 ด้านความคิดความเข้าใจ การศึกษาวิเคราะห์ตนเองว่ามีความคิดอย่างไรต่อบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย มีความเข้าใจในตัวเขามากน้อยเพียงใด หากไม่เข้าใจการกระทำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่ติดต่อร่วมงานด้วย อาจทำให้เกิดความเข้าใจเขาในทางที่ผิด ๆ ได้ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อความสัมพันธระหว่างกันได้

5.3 ด้านความรู้สึก เจตคติ การศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และเจตคติที่ตนมีต่อผู้เกี่ยวข้องว่าเป็นอย่างไรเป็นสิ่งจำเป็น เพราะความรู้สึกนึกคิดของคนจะมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติต่อผู้อื่น ซึ่งหมายความว่า ถ้ามีเจตคติที่ดีต่อบุคคลใด จะพยายามปลูกสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเขา แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีเจตคติที่ไม่ดีต่อเขา ก็มักละเลยทำให้การปฏิบัติที่เป็นมิตรต่อเขา

การศึกษาวเคราะห์ตนเองในประเด็นต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้น สามารถกระทำได้ 2 วิธี คือ

1. การศึกษาตนเองด้วยตนเอง เช่นการสังเกตตัวเองเกี่ยวกับการใช้ความคิด อารมณ์สติปัญญา และการกระทำตอบได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ การศึกษาจากสมุดบันทึกประจำวัน เป็นต้น

2. การศึกษาตนเองโดยการบอกกล่าวของผู้อื่น เช่น สอบถามจากเพื่อนร่วมงาน สอบถามจากครูอาจารย์ สอบถามจากบิดามารดาและญาติพี่น้อง หรือแม้กระทั่งการกล่าวหาของผู้เป็นศัตรู เป็นต้น

คนเราจะรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งถ้าใช้วิธีการศึกษาตนเองทั้งสองวิธีประกอบกัน แล้ววิเคราะห์ตนเองโดยพิจารณาด้านบุคลิกภาพที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้ เพื่อเป็นการเสริมให้ตนเองมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมากยิ่งขึ้น

### ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เพราะหากคนเรามีความเชื่อมั่น ก็สามารถที่จะทำอะไรได้สำเร็จ มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยความมั่นใจ ชอบแสดงความคิดเห็นและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาก็สามารถในแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (ทองคุณ หงส์พันธุ์. 2531 : 37)

### การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ตามธรรมดาคนเราคิดอย่างไรมักจะเป็นเช่นนั้น เช่นคิดว่าตนเองเป็นผู้มีความรู้ความสามารถก็จะกล้าคิดกล้าทำ ตรงกันข้ามกับคนที่คิดว่า แย่ ไม่ไหว เหนื่อย ยาก ก็ย่อมจะทำอะไรไม่สำเร็จ หรือแม้จะสำเร็จผลงานก็คงไม่ดีเท่าที่ควร

ประสาร มฤคพิทักษ์ (2531 : 101) ได้เสนอแนะแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้หลายประการ ดังนี้

1. รู้จักตนเอง การรู้จักและยอมรับตนเองเป็นหลักการสำคัญอันแรกในการที่จะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องพยายามมองตนเองอย่างที่ยอมรับ รู้จุดอ่อน รู้ความสามารถ รู้เป้าหมาย รู้จักจิตใจของตนเองอย่างที่ยอมรับอยู่

2. รู้คุณค่าของตน คนที่ไม่เห็นคุณค่าของตนเองก็จะไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และนำไปสู่ความกลัว เช่น กลัวผิดหวัง กลัวล้มเหลว และในที่สุดไม่กล้าจะทำอะไรจึงมองไม่เห็นค่าของตนเอง หากเราคิดว่า "ทำไม่ได้ไม่มี" ก็จะนำไปสู่ความกล้า และประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ

3. เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความกล้า ความกลัวเป็นความรู้สึกภายในของบุคคลไม่ว่าใครก็มีความรู้สึกกลัวด้วยกันทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง พอเริ่มต้นด้วยความกลัวจึงไม่กล้าลงมือทำอะไร ต่อเมื่อได้ทำสิ่งนั้นลงไป คือเริ่มทำในสิ่งที่กลัวแล้วความกล้าก็จะเข้ามาแทนที่จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองของบุคคล เพราะหากเราคิดว่าเราเป็นคนอย่างไร เราก็จะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมไปตามที่เราคิดเช่นเราคิดว่าเราทำไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ผลก็คือจะทำไม่ได้ดังที่คิด

วิธีการที่ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง คือ พยายามทำงานโดยตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับตนเอง แล้วมีความขยันอดทนที่จะเอาชนะกิลเลสตั้มหาของของตนเอง ตลอดจนอุปสรรคที่ขวาง จนประสบความสำเร็จ เพราะความสำเร็จในปัจจุบัน จะส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเองใน

อนาคต อันจะนำมาซึ่งความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง มีจิตใจเด็ดเดี่ยว แน่วแน่

### ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองมีประโยชน์มากมายพอสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้มีความสำเร็จ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น
3. เป็นบุคคลที่มีความสุข
4. มีสุขภาพดีทั้งกาย ใจ
5. สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่
6. เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพสง่างาม วางตนได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์

### การปรับปรุงตนเอง

การปรับปรุงตนเองในด้านลักษณะส่วนตัว คือ การปรับปรุงตัวตนเองนั่นเอง เราพิจารณาตัวเองว่าเรายังบกพร่องในด้านใดบ้าง อะไรบ้างที่ยังไม่คิดเท่าที่ควรที่เราจะต้องปรับปรุงและอะไรบ้างที่ได้อยู่แล้ว และควรปฏิบัติให้ดีขึ้นต่อไปตลอด ส่วนมากสิ่งๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะส่วนตัวของเรา ที่เราจำเป็นต้องปรับปรุงก็เห็นจะได้แก่เสื้อผ้า เครื่องแต่งตัว การเสริมเสน่ห์ และสุขนิสัย

วิชา เทพยา (2521 : 16-17) ได้กล่าวถึงสิ่งที่ควรปรับปรุงตนเอง ไว้ดังนี้คือ

1. ต้องมีสุขภาพดี มีร่างกายสมบูรณ์ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บรบกวน หมั่นออกกำลังกายปรับปรุงอารมณ์ให้ได้อยู่เสมอ

2. แต่งกายเรียบร้อยเหมาะสมกับกาลสมัย ไม่ล้ำสมัยจนเกินไปไม่น่าสมัยจนดูน่าเกลียด

3. ต้องรักษาความสะอาดของร่างกายให้สวยงามอยู่เสมอซึ่งจะทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดไม่เสียอารมณ์

4. การวางตนให้เหมาะสมกับสถานที่อยู่ในการคบเพื่อนในหน้าที่การงาน

5. ลักษณะการพูดและการใช้น้ำเสียง ต้องให้ชัดเจน พูดไพเราะ เพราะวาจาเป็นหน้าต่างของความสำเร้ง ดังคำสุภาษิตที่ว่า : ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักสรรถ้อยร้อยจิต ถึงพูดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะถูกผิดในมนุษย์เพราะพูดจา

6. มีความซื่อสัตย์และภักดี ประพฤติตนให้เป็นคนคงเส้นคงวา ไม่เป็นคนกลับกลอกปลิ้นปล้อน

7. มีความขยันหมั่นเพียรและทำตนให้เป็นที่ไว้วางใจของพ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้บังคับบัญชา

8. ความเป็นคนสุภาพ อ่อนน้อมและมีไหวพริบ รู้จักที่ต่ำที่สูง มีสัมมาคารวะและรู้จัก

เคารพ

ยาแรงต่อผู้ที่ควรเคารพ รักความยุติธรรม ขอมรับคำติชมวิพากษ์วิจารณ์และคำแนะนำของผู้อื่นด้วยความจริงใจ

9. ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นอย่างมีน้ำใจเป็นประชาธิปไตย รู้แพ้รู้ชนะ
10. มีความกระตือรือร้น และมานะอดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจ พยายามทำแต่ความดี
11. คบกับคนได้ทุกประเภท ไม่ถือตัว
12. ทำตนให้เป็นที่เชื่อถือของคนอื่น

### ผลของการปรับปรุงตนเอง

1. ต่อตนเอง - เสริมสร้างสิ่งที่ดีเด่น ลักษณะที่ดี
  - ปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง
  - สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพ
2. ต่อผู้อื่น - เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี
  - เป็นแหล่งอ้างอิงให้เกิดการพัฒนาต่อไป
  - มีมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน
3. ต่อหน่วยงาน - เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพ
  - สร้างผลงานที่มีประสิทธิภาพ
  - สร้างความสามัคคี
  - สร้างความมั่นคงและก้าวหน้า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านตนเอง

สุรัชย์ โกศิยะกุล (2526 : บทคัดย่อ) สร้างแบบทดสอบวัดความสามารถในการปรับตัว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพร่างกาย ผลการศึกษาพบว่าคุณภาพของแบบสอบถามมีค่าสูงอย่างมีนัยสำคัญ

สมใจ ศรีสินรุ่งเรือง (2529 : 189) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนแตกต่างกันคือ การปรับตัวโดยพบว่าเป็นการปรับตัวด้านอารมณ์

## 2.3 หลักการที่เกี่ยวข้องด้านการปรับตัว

นักเรียนจะเรียนได้ดีหรือไม่นั้น ไซว่าจะมีองค์ประกอบในด้านสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้เช่นเดียว สภาพทางด้านสังคมอารมณ์ต่าง ๆ ก็มีส่วนทำให้นักเรียนตั้งใจ สนใจในการเรียนดีหรือไม่ดีได้ การเข้าสังคมของนักเรียนได้ดีมีส่วนทำให้นักเรียนมีกำลังใจในการเรียน ตรงกันข้ามนักเรียนที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้นับว่าเป็นผู้มีปัญหาในการเรียน

อย่างยิ่ง เพราะเด็กจะเบื่อหน่ายการเรียน ทำงานร่วมกับเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่ได้ อีกประการหนึ่ง การเสริมสร้างบุคลิกภาพนับว่าเป็นจุดหมายปลายทางของการศึกษาที่ต้องปลูกฝัง ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีการประเมินผลทางด้านนี้ การวัดผลทางด้านนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นการสังเกตพิจารณา ในชั้นประถมศึกษา อาจจะใช้สังคมมิติ (Sociometry) การสังเกตการเล่นต่าง ๆ การแสดงละคร (Dramatization) เป็นต้น

### ความหมายของการปรับตัว

สมจิตต์ สีนุชย์ (2522 : 9) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกคน จนกระทั่งบรรลุความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

สุรางค์ จันทน์เอม (2524 : 68) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวคือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน

ละออ หุตางกูร (2524 : 88) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการตอบสนองของระบบชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการ เพื่อรักษาคุณภาพของชีวิต สิ่งเร้าที่เรียกร่องการปรับตัว ได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามคุณภาพ หรือก่อสเตรส (stress) แก่ระบบ

พยอม วงศ์สารศรี (2526 : 233) การปรับตัวคือ การที่บุคคลปฏิบัติตนเพื่อให้กลมกลืนกับภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ความไม่สบายใจ ความคับข้องใจและความเครียดที่เกิดจากปัญหาบางอย่างที่ได้เผชิญลดลงหรือหมดไป

กมลรัตน์ หล้าสูงงษ์ (2524 : 108) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคล ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่คนสามารถอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

มาลัย และจามิสัน (อ้างในบัญญัติ ยงชวน. 2530 : 9) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการและเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ

นิภา นิชชายน (2530 : 5 - 6) กล่าวว่า การปรับตัวสำหรับนักจิตวิทยานั้นศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวให้เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างตามที่นักจิตวิทยาวิเคราะห์ก็คือ การที่สวางไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น "ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า" ไม่ว่ากรณีใดๆที่ 1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม การที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่นมนุษย์

เราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม เมื่อยังเด็กก็ถูกผู้ปกครองเรียกร้องให้ปฏิบัติ ตามค่านิยมของผู้ปกครอง บุคคลอื่น ๆ ก็จะเรียกร้องจากสังคมดังกล่าวเป็นแรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่าง ยิ่งต่อตัวบุคคลและต่อวิธีการในการปรับตัวของมนุษย์เพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจจะ เป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวก็ได้

2. แรงผลักดันด้านภายใน หรือแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกายและ จากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีตเป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคลเองซึ่งส่วน หนึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล อันได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ ความอบอุ่น เพื่อให้ สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตใจซึ่งเป็นผลของ การเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความ ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 69) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง ผลของความพยายาม ของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิก ภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้วและสามารถอยู่ใน สภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 297) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ความพยายามที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ แสวงหาวิธีทางที่จะตอบสนองความ ต้องการของตนไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิตใจ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532 : 141) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคล ที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของคนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ คนเกี่ยวข้องกับอยู่ เช่น นักเรียนที่เข้าใหม่จะพยายามแต่งกายและปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน ใน ลักษณะ "เข้าเมืองตาหลิ่ว ก็หลิวตาตาม" เป็นต้น

ธัญญา นุสพเวส (2534 : 260) การปรับตัวคือ กระบวนการการปรับความรู้สึกนึกคิดและ พฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ราไพพิทย์ ชีรินิติ (2534 : 85) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงการกระทำของคนที่ทำให้ ความต้องการได้รับการตอบสนอง รวมทั้งการสร้างหรือการขัดเกลากิจกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยพยายามหาวิธีการเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งถ้าการกระทำนั้นสามารถลด ความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ก็จัดว่าเป็นวิธีปรับตัวที่ดี ถ้าการกระทำนั้นไม่สามารถลดความเครียด ความวิตกกังวลได้ก็เป็นวิธีปรับตัวที่ไม่ดีและอาจมีผลให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

จากความหมายของการปรับตัวที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ คนพยายามที่จะดำเนินชีวิต ให้มีความสุข ได้อย่างสอดคล้องกับสภาพต่าง ๆ ที่บุคคลพบประสบและ ต้องการให้ถึงจุดมุ่งหมายแห่งตน คนพยายามที่จะเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อม และพยายามปรับตัวเอง

ให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ อย่างมีความสุขเท่าที่จะทำได้

### ความจำเป็นของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 182) ได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องรู้จักการปรับตัว ความจำเป็นทำให้ต้องปรับตัว เนื่องมาจากมีสิ่งเร้า หรือแรงผลักดัน 2 อย่าง คือ

1. สิ่งเร้าจากภายใน เป็นความต้องการทางจิตใจ ซึ่งมีอยู่ภายในตัวคนเรา เช่น ความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น ความสำเร็จในชีวิต การยกย่อง นับถือ ขอมรับของสังคม เพื่อให้ได้รับความต้องการเหล่านี้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว ต่อผู้คนรอบ

2. สิ่งเร้าจากภายนอก เป็นความต้องการของสังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งได้แก่ ปทัศสถานของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี จารีตประเพณี กฎหมาย ระเบียบ วินัย ข้อบังคับ ศาสนา ค่านิยม วัฒนธรรม ทำให้คนเราต้องปรับตัวเพื่อสนองตอบความต้องการต่าง ๆ และอยู่ได้โดยไม่มี ความกดดันทางจิตใจมากนัก

### สาเหตุของการปรับตัว

สุชา ไอยราพงศ์ (2542 : 194) ได้กล่าวไว้ว่า คนเราจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด และสาเหตุของการปรับตัวอาจจะเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรค ที่เนื่องมาจากตนเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือความคับข้องใจตามมา

2. เกิดความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกกระทำทั้งสองสิ่งได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว ในสิ่งที่ตัวชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยาก กว่าที่จะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงจะเลือกมาแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นไม่ชอบเลยแต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่มีสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ก็ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น **วิธีการปรับตัวแบบต่าง ๆ** เนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นิภา นิชยาชน (2523 : 33) กล่าวถึงวิธีปรับตัวแบบต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่

เกิดขึ้น เพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียด และแก้ปัญหาขัดแย้งที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการที่เราพบเห็นเป็นประจำอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. การชัดโทษผู้อื่น (Projection) นับเป็นการหลีกเลี่ยงการรับรู้ความผิดพลาดของตนเอง ซึ่งทำให้สบายใจขึ้นได้บ้าง

2. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองเพื่อกลบเกลื่อนเหตุผลที่แท้จริง (Rationalization)

3. การอ้างเหตุผลทำนองนิทานเรื่อง สุนัขจิ้งจอกกับองุ่นเปรี้ยว (Sour Grapes)

4. การแยกความเชื่อสองอย่างที่ขัดแย้งกันขึ้นได้ โดยสามารถปฏิบัติตามความเชื่อแต่ละอย่างนั้นได้ในต่างสถานการณ์กัน (Segregation)

5. การแสดงพฤติกรรมตอบโต้บุคคลหรือสถานการณ์อื่นที่มีใช้ต้นเหตุโดยตรง (Displacement)

6. การแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงในใจ (Reversal)

7. การเก็บกดความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงลงสู่ส่วนลึก (Repression)

8. การถดถอยกลับลงสู่พฤติกรรมเก่า ๆ ที่เคยใช้ได้ผลในอดีต (regression)

9. การแยกตัวตามลำพัง (Isolation)

10. การฝันเพื่องหรือการสร้างวิมานในอากาศ (Fantasy)

11. การก้าวร้าวรุกรราน (Aggression)

12. การหาสิ่งชดเชยความผิดหวัง ความล้มเหลว หรือปมด้อย (Compensation)

13. การทดแทนด้วยการแปลงรูปอารมณ์และพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์

(Sublimation)

14. การเทียบคนตามแบบ (Identification)

สุรางค์ จันทน์เอม (2524 : 69) ได้แบ่งชนิดของการปรับตัวไว้ 3 ประเภท คือ

1. การปรับตัวดี (Intergration) คือการที่ร่างกายได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการทำให้เกิดความตึงเครียดลดลงไป เช่น เวลาหิวได้รับประทานอาหารทันที เป็นต้น

2. การปรับตัวที่ขาดบูรณาการ (Non Intergration) นั่นคือการปรับตัวที่ขาดการผสมกลมกลืนหรือปรับตัวไม่คืนนั่นเอง เพราะไม่อาจทำให้แรงผลักดันที่มีอยู่ในตัวหมดได้ เช่น ความต้องการให้เงินเดือนขึ้น 2 ชั้น หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวกับคนอื่น เพื่อหาทางออก ก็ไม่อาจรับแรงผลักดันความอยากได้เงินเดือนขึ้นได้เลย

3. การปรับตัวแบบไม่ได้ปรับตัว (Non Adjustment) ได้แก่ ผู้ที่มีความตึงเครียดอยู่ในใจแต่ไม่ยอมแก้ไข อาจจะรู้สึกแก้ไขก็ได้ จึงถือว่าปรับตัวแบบอยู่เฉย ๆ ถือว่าไม่ได้ใช้วิธีหนึ่งวิธีใด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว

ฉวี วิชญเนติชัย (2529 : 67-68) ได้กล่าวสรุปถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวดังนี้

### 1. แรงขับและความต้องการทางร่างกาย (Biological Need)

ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการขั้นแรกของสิ่งมีชีวิตการดำรงชีวิตอยู่ได้จะต้องมีอากาศหายใจ น้ำดื่ม อาหาร การพักผ่อนและความต้องการทางเพศ ฯลฯ แรงขับ (drive) เหล่านี้ เกิดจากความต้องการของร่างกายมีความรุนแรงมาก

### 2. แรงกระตุ้นทางจิตวิทยา (Psychological Stress)

แรงกระตุ้นทางจิตวิทยาก็ได้แก่ความคับข้องใจ (Frustration) และความขัดแย้งทางจิตใจ (Conflict)

### 3. แรงกระตุ้นทางสังคม (Social Stress)

แรงกระตุ้นทางสังคมเกิดจากความต้องการ ความยอมรับจากสังคมในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่วิวิไลซ์แล้ว การปรับตัวทางสังคมมีความสำคัญมากกว่าการสนองตอบทางด้านร่างกาย มนุษย์ส่วนใหญ่ต้องการให้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยกย่องของสังคม

### 4. ลักษณะทางบุคลิกภาพ (Personality Trait)

ลักษณะทางบุคลิกภาพ เช่น ลักษณะของการรับรู้ตนเอง (Self-Concept) และแบบแผนของพฤติกรรม (Pattern of Behaviour) ของแต่ละคน จะเป็นทิศทางในการปรับตัวด้วย

Fawcett (อ้างในจินตนา ยูนิพันธ์. 2529 : 172) ได้กล่าวถึงการปรับตัว 4 แบบคือ

1. การปรับตัวตามความต้องการของสรีระนี้ เกี่ยวข้องกับการรักษาความมั่นคงทางด้านสรีระ (Physiologic integrity) ซึ่งจะครอบคลุมความต้องการพื้นฐาน ดังนี้

- 1.1 การออกกำลังกายและการพักผ่อน
- 1.2 อาหาร
- 1.3 การขับถ่าย
- 1.4 น้ำและอิเล็กโตลัยท์
- 1.5 ออกซิเจน
- 1.6 การไหลเวียนของโลหิต
- 1.7 การควบคุมอุณหภูมิ การรับรู้ความรู้สึกและระบบต่อมไร้ท่อ

2. การปรับตัวด้านอัตมโนคติ เป็นการปรับตัวแบบที่มุ่งมั่นรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Physic Integrity) อัตมโนคติ หมายถึง ความเชื่อ และความรู้สึกนี้เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล การปรับตัวแบบนี้อาจแบ่งออกเป็น 2 แบบย่อยดังนี้

2.1 การปรับตัวด้านอัตมโนคติส่วนกายภาพ (Physical Self) เป็นการปรับตัวในส่วนที่เกี่ยวกับการยอมรับรูปร่างทางกายภาพของตน ซึ่งรวมถึงลักษณะเฉพาะตน การทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เรื่องเพศ ภาวะสุขภาพดีและความเจ็บป่วย และบุคลิกภาพของตน

2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนคติส่วนบุคคล (Personal Self) เป็นการปรับตัวที่เกี่ยวกับตนเองด้านต่าง ๆ ได้แก่

- ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral-ethical Self) เป็นส่วนที่เกี่ยวกับตนเองในฐานะผู้ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม อุดมคติ และการที่บุคคลประเมินตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไร และเป็นการปรับตัวที่เกี่ยวกับการประเมิน

- ด้านความสอดคล้องภายในตน (Self-consistency) เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับส่วนของบุคคล ที่มุ่งมั่นจะรักษาความสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเป็นต้น รวมทั้งความรู้สึกว่าตนเองจัดการกับสิ่งแวดล้อมในชีวิตของตนเองได้

- ด้านความคาดหวังหรือตนเองในอุดมคติ (Self-ideal or Expectation) เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ในเรื่องของความคาดหวังที่บุคคลมีต่อคุณค่าของตนเอง ว่าตนเองมีคุณค่าได้รับการยอมรับจากกลุ่ม หรือจากผู้อื่นหรือไม่มากนักเพียงใด

- ด้านความสำนึกในคุณค่าของตน (Self-esteem) เป็นส่วนที่สำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของบุคคลต่อคุณค่าของตนเอง ว่าตนเองมีคุณค่าได้รับการยอมรับจากกลุ่ม หรือจากผู้อื่นหรือไม่

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ บุคคลปรับตัวด้านนี้เพื่อให้เกิดความมั่นคงในด้านสังคมเป็นการกระทำของบุคคลตามหน้าที่ ที่สังคมคาดหวังสำหรับบทบาทของบุคคลนั้น การกระทำนี้ขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับผู้อื่น ในสถานการณ์ที่กำหนดไว้ โดยได้ระบุแบบต่าง ๆ ของการกระทำตามบทบาทของแต่ละคนไว้ดังนี้

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary Role) บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่ตลอดช่วงระยะเวลาที่บุคคลเจริญเติบโต ดังนั้นบทบาทนี้เป็นไปตามระดับการเจริญเติบโตของบุคคล

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน เป็นบทบาทที่ขึ้นอยู่กับงานที่บุคคลนั้นต้องกระทำในขณะนั้น เพื่อให้ตนเองสามารถเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ในช่วงต่าง ๆ ของชีวิต

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary Role) บทบาทนี้เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลแต่ละคนเลือกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายบางอย่างในชีวิต บทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะพัฒนาการของบุคคล

4. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างกัน มีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงทางด้านสังคมของบุคคล การพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence) หมายถึงความสมดุลระหว่างการเป็นตัวของตัวเอง (Independence) และการพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) ในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล พฤติกรรมการพึ่งพาผู้อื่นครอบคลุมพฤติกรรมต่อไปนี้ การขอความช่วยเหลือ การแสดงความสนใจ และการแสวงหาความรัก พฤติกรรมเป็นตัวเอง ซึ่งครอบคลุมพฤติกรรมการริเริ่ม การต่อสู้ อุปสรรค

และการแสวงหาความพึงพอใจจากการทำงานและการดำรงชีวิต

### กลวิธานในการป้องกันและปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 185-186) ได้กล่าวถึง กลวิธานเป็นวิธีการปรับตัวของคน มีหลายวิธีให้เลือกใช้ตามสถานการณ์ บางชนิดให้ประโยชน์แก่ผู้ใช้ บางชนิดให้โทษ บางชนิดถ้าใช้เป็นครั้งคราว ไม่มากเกินไปนักจึงจะดีมีประโยชน์แต่ถ้าใช้บ่อย ๆ หรือมากเกินไปจะให้โทษได้ กลวิธีที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันมีดังนี้

1. การเก็บกด (Repression) เป็นกลไกของจิตใจ ที่เก็บกดสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ในใจเช่น ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิด ความทรงจำ ประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ไม่ยอมรับ ทำให้ยุ่งยากใจ รู้สึกผิดหวัง สร้างความเจ็บปวดให้เก็บกดจนลืมสิ่งเหล่านั้นไปไว้ในระดับจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งที่ไม่ดีในความรู้สึกของตนเองนั้น ถ้ายังอยู่ในความคิด ความทรงจำต่อไป จะเป็นหนามยอกใจ สร้างความปวดร้าวใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล จิตใจจึงได้ปรับตัวโดยการลืมเสียให้สิ้นเชิง กรรมวิธีการลืมนี้อาจเกิดขึ้นอย่างกระทันหัน หรือในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งต่างกับการลืมอย่างธรรมดาทั่ว ๆ ไปที่ลืมเหตุการณ์ที่ไม่สำคัญ ซึ่งมีกรรมวิธีเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป นาน ๆ เข้าก็ลืมไปเลย การเก็บกดเป็นกลไกที่ใช้กันบ่อยและมักใช้เป็นกลไกอันดับแรกที่สุด

2. การระงับ (Suppression) เป็นกลวิธาน ที่ตั้งใจ จงใจ พยายามข่มใจ ไม่นึกถึงความคิด ความทรงจำ และประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ไม่ยอมรับ รู้สึกผิดหวังสร้างความเจ็บปวด ยุ่งยากใจ "การระงับ" ต่างกับ "การเก็บกด" ตรงที่ว่า การระงับเป็นกระบวนการทางจิต เกิดได้โดยการตั้งใจ กระทำในระดับจิตสำนึก (Conscious) รู้ตัวที่ทำไปอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าทำบ่อย ๆ อาจนำไปสู่การเก็บกดได้

3. การปฏิเสธความจริง (Denial) ว่าไม่จริง ไม่ใช่ ไม่รู้ เป็นไปไม่ได้ ซึ่งเป็นกลไกที่ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นจริง ๆ เพราะถ้ายอมรับว่าเป็นจริง จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง รู้สึกปวดร้าวใจมาก ทนต่อความรู้สึกทรมานใจไม่ได้ จึงปฏิเสธว่า "ไม่จริง" ในทันทีทันใดอย่างอัตโนมัติ ด้วยจิตใจที่พบเสมอ ส่วนมากเป็นการปฏิเสธเกี่ยวกับความผิด ความกลัวความเจ็บป่วย การสูญเสียของรัก

4. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นวิธีลดความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยการหลบเลี่ยง หลีกหนีออกไปจากบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด กลัว วิตก กังวล วิธีการนี้แม้จะมีประโยชน์อยู่บ้างที่ว่าหนีสถานการณ์อันตรายทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ แต่โดยสรุปถือว่าเป็นวิธีที่จะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เพราะจะกลายเป็นคนไม่ชอบสังคม ไม่ใกล้ชิดสนิทสนมกับใคร ๆ ขาดมิตรสหาย อยู่โดดเดี่ยวเดียวดาย ขาดประสบการณ์ ถ้าใช้กลไกนี้มากเกินไปจะกลายเป็นคนมีความนึกคิดผิดแปลกไปจากคนธรรมดาทั่วไป กลายเป็นคนอยู่อีกโลกหนึ่ง

ต่างหากจากคนอื่น อยู่ในโลกของความไม่เป็นจริง

5. การโทษผู้อื่น (Projection) คือใช้วิธีโอนความผิดไปให้ผู้อื่น ราไม่ตีโทษปีโทษ กลอง ราไม่ตีโทษปีโทษ ขี้รดโทษร่อง เป็นการขัดทอดความผิด ความบกพร่อง ความไม่ดีไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความต้องการ การกระทำที่ตนเองหรือสังคมรับไม่ได้ก็ตาม ไปให้ผู้อื่นเป็นการป้องกันตนเองด้วยวิธีการปิดความผิดไปให้คนอื่น

6. การหาเหตุผลมาอ้าง (Rationalization) เพื่อลบเลือนความรู้สึกผิดหวัง หรือความไม่พอใจในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่คนทำไป โดยอธิบายเหตุผลที่คนทำไป เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้นและเพื่อให้ผู้อื่นเห็นว่ากระทำของเรามีเหตุผลและเหมาะสม

7. การทดแทน (Substitution) สิ่งที่ผิดหวังหรือไม่สามารถจะได้สมความปรารถนาหาสิ่งที่ละม้ายคล้ายคลึง มีอะไรบางอย่างเหมือนกัน หรือมีคุณค่าใกล้เคียงกันมาทดแทน เช่น ขอแตงงานกับอสรี่ ถูกปฏิเสธ จึงไปแต่งกับอสร่า มินิสัยและความรู้ดีเหมือนกัน

8. การเปลี่ยนให้เป็นที่ยอมรับ (Sublimation) หาสิ่งอื่นหรือกิจกรรมอื่นมาเปลี่ยนความปรารถนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองและสังคมไม่ยอมรับ ให้เป็นสิ่งที่ตนเองและสังคมยอมรับได้ เช่น คนที่มีความต้องการก้าวร้าว รุกราน เปลี่ยนเป็นนักฟุตบอล นักกีฬาขึงปืน

9. การลงโทษตนเอง (Introjection) นำเอาความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อคนอื่นเข้ามาไว้ในตัว คนอื่นที่ว่านี่มักจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เช่น พ่อ แม่ ภรรยา สามี เช่น เคยใจร้ายกับภรรยา ต่อมาความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง สบประดานเอง มองตนเองในแง่ร้าย

10. การเลียนแบบ (Identification) คือ การนำเอาบุคลิกลักษณะ อารมณ์ แนวความคิดของคนอื่น มาเป็นแบบอย่างของตนเอง นำไปปฏิบัติ เอามาเป็นลักษณะประจำตัว โดยตัวเองไม่รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจหรือจงใจ

11. การเปลี่ยนแปลงทิศทางหรือเป้าหมาย (Displacement) เกิดขึ้นเนื่องจากมีบุคคลที่ตนเองไม่พอใจ ตนอยากด่าว่า ทบตี ด้วยความโกรธ เกลียด เคียดแค้น ชิงชัง แต่ไม่อาจทำได้ เพราะจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง และสังคมไม่ยอมรับ จึงเปลี่ยนทิศหรือเป้าหมายที่จะกระทำเสียใหม่ ในทางที่สังคมยอมรับได้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดียิ่งขึ้น ลดความโกรธแค้น ความวิตกกังวลได้ ตนเองสามารถจะระบายอารมณ์ออกมาโดยไม่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติ

12. การทำตรงกันข้าม (Reaction formation) ด้วยทำที่ พฤติกรรม แสดงออกตรงข้ามเพื่อกลบเกลื่อนความผิด ความรู้สึกเจตคติที่แท้จริงของตน ทำไปโดยไม่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติ ความรู้สึกที่แท้จริงถูกเก็บกดอยู่ในจิตไร้สำนึก แสดงออกไม่ได้ เนื่องจากตนเองทนต่อความรู้สึกที่แท้จริงไม่ได้ อีกทั้งสังคมก็ไม่ยอมรับ จึงแสดงออกในลักษณะที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง ทำนองหน้าเนื้อใจเสือ

13. การแสดงว่าไม่เคยทำผิด (Undoing) เพื่อให้ทุกคนเห็นว่าตนเองไม่เคยทำผิด ทำชั่ว โดยจิตไร้สำนึกผลักดันให้แสดงขึ้นมาเพื่อลบเลือนความผิด อันเป็นบาปที่ตนทำไว้ในอดีต เช่น อดีต

## โจร ชอบทำบุญ

14. การชดเชย (Compensation) ด้วยการสร้างความเด่น ความเก่งกล้าสามารถด้านอื่น ๆ มาชดเชยข้อบกพร่อง จุดอ่อนของตนเอง เพื่อให้ความเครียดความทุกข์ใจหมดไป

15. การแสดงพฤติกรรมถอยหลัง (Regression) คือ แสดงพฤติกรรมถดถอยหรือย้อนหลังกลับไป มีลักษณะเหมือนกับพฤติกรรมในอดีต โดยเฉพาะในวัยเด็ก กลไกนี้เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่รู้ตัว จะเกิดขึ้นเมื่อประสบการณ์ไม่มั่นใจทางจิตใจ ไม่สบายใจ คับข้องใจ

16. การฝันกลางวัน หรือ เพ้อฝัน (Day dream or Fantasy) เป็นการสร้างวิมานในอากาศ หรือสร้างความคิดขึ้นมาผูกเป็นเรื่องเป็นราวตามความต้องการ ตามความพอใจของตัวเอง เพื่อสนองความต้องการที่ตนไม่สามารถจะได้มาในชีวิตจริง จะช่วยลดความคับข้องใจ ความเครียด ความวิตกกังวลได้ เป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พอใจได้ชั่วคราว กลวิมานนี้เด็กวัยรุ่นใช้บ่อยกว่าผู้ใหญ่ เพราะวัยรุ่นมีความต้องการหลายอย่างที่ยังไม่สามารถตอบสนองได้ จิตใจยังไม่เข้มแข็งพอที่จะอดทนต่อความคับข้องใจ จึงต้องใช้การฝันกลางวันเพื่อให้ได้รับการตอบสนองไปพลาง ๆ ก่อน เป็นการหาความสุขด้วยวิธีง่าย ๆ

17. การมีบุคลิกภาพแตกแยก (Dissociation) พบได้ในคนบางคนที่ไม่พอใจตัวเอง เช่น เป็นคนขี้โรค อ่อนแอ ใจอ่อน ขี้ขลาด เมื่อมีความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนขึ้นมาใหม่ทันที มีลักษณะที่เรียกกันว่า ผีเข้า เข้าสิง มีอาการลืมหืมตา ทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัวอยู่ชั่วขณะชั่วคราว หรือภาวะการละเมอเดิน อาจพบคนประเภทนี้ได้ในชนกลุ่มน้อยที่ยังเชื่อเรื่องไสยศาสตร์และภูตผีปีศาจ

18. การแสดงความรู้สึกทางร่างกาย (Conversion) คนเราจะเกิดมีความผิดปกติทางร่างกายขึ้นมาได้ เพื่อลดความวิตกกังวล ความเศร้าเสียใจ ความพิการทางร่างกายที่พบบ่อย ได้แก่เป็นลมหมดสติ แขนขาไม่มีแรง เป็นอัมพาต แขนขากระตุก ขาแขนชาหรือไม่รู้สึกล้มเมื่อสัมผัส ตาบอด หูหนวก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รู้รส ความพิการเหล่านี้แพทย์ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการจะไม่พบพยาธิสภาพของร่างกายแต่อย่างใด อาการที่กล่าวนี้เป็นอาการผิดปกติที่มักจะเกิดเป็นขึ้นมาทันทีทันใด โดยไม่รู้ตัว และดูเหมือนเจ้าตัวไม่ค่อยจะสนใจกับความพิการที่เกิดขึ้นเท่าใดนัก แต่ก็ไม่ได้เป็นการแสวงหา อาการเหล่านี้คงอยู่อาจจะเป็นนานเป็นนาทีหรือเป็นชั่วโมง เป็นที่น่าสังเกตว่าคนที่เป็นอย่างนี้มักเป็นคนหัวอ่อน อ่อนไหว ตกใจง่าย ถูกชักจูงง่าย ชอบเรียกร้องความสนใจ

### จุดมุ่งหมายของการใช้กลวิธาน

บุคคลใช้กลวิธานในการปรับตัว ก็ด้วยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. ลดความวิตกกังวล มีกลไกหลายชนิดที่ใช้แล้วจะช่วยให้ความรู้สึกลดความวิตกกังวลลงหรือหายไป ทำให้ชีวิตประจำวันที่มีความวิตกกังวล มีความสุขขึ้นกว่าเดิม ทุกครั้งที่มีการนำไปใช้
2. เป็นวิธีแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า แม้ปัญหาที่แท้จริงยังคงอยู่ ยังแก้ไขให้หมดไป

ไม่ได้ก็ตาม การนำกลวิธานมาใช้เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ก็ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้

3. ใช้เป็นเกราะกำบังป้องกัน Ego (อีโก) จากภัยอันตราย หรือสิ่งที่จะมาคุกคาม
4. เพื่อคงไว้ หรือเพิ่มพูนความภาคภูมิใจของตนเอง (Self esteem) โดยกลวิธานของการป้องกันและการปรับตัว จะทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ไม่ผิด ไม่บาป ไม่ได้เป็นผู้สร้างปัญหาขึ้น

### หลักการปรับตัวที่ดี

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532 : 142) ได้กล่าวถึงหลักของการปรับตัวที่ดีว่า ในการที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างดีหรือไม่นั้น จะต้องยึดถือและปฏิบัติตามหลักการปรับตัวที่ดี ดังนี้

1. จงมีสมาธิ (Meditation)
2. จงสงบเยือกเย็น (Equanimity)
3. จงยอมรับสภาพการณ์ด้วยความองอาจ (Resignation)
4. จงมีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ร้ายแรงได้ (Courage)
5. จงมั่นใจถ้าจะเปลี่ยนความพ่ายแพ้ให้เป็นชัยชนะ (Determination)
6. จงเป็นผู้แพ้ที่ร่าเริง มิใช่ผู้แพ้ที่หมดอาลัย (Cheerfulness)
7. จงยิ้มแย้มต่อบุคคลทั่วไป (Pleasantness)

### ปัจจัยที่ช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 182) กล่าวว่า คนเราจะปรับตัวได้ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์ หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงความเป็นจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกจุด
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ มิตรและบุคคลทั่วไปในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็งอดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่ากาลเทศะใด ๆ ควรแก้ไขปัญหาคด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉย หรือต่อสู้ เผชิญหน้า
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอควร
6. สถานการณ์หรือปัญหายุ่งยาก ซับซ้อนต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้นจำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## คุณลักษณะนิสัยที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว

ในทางจิตวิทยาโดยเฉพาะในแง่ของสุขภาพจิตถือว่าวิธีปรับตัวที่ดีที่สุด ได้แก่วิธีปรับตัว ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ผลดีในด้านต่าง ๆ นับตั้งแต่ช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต และช่วยอำนวยความสะดวกแก่สังคม ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ผู้ปรับตัวประสบผลสำเร็จตามความต้องการของคนด้วย แต่ตามสภาพความเป็นจริงในแง่ของการปฏิบัติตัวแล้วปรากฏว่ายังมีวิธีปรับตัวแบบใดเลยที่ศิ่ด้วยและให้ผลสมบูรณ์เช่นนั้น

อย่างไรก็ดีนักจิตวิทยา มาสโลว์ (Maslow) (นิภา นิษยาชน. 2523 : 37-38) ได้สรุปคุณลักษณะสำคัญที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวไว้ดังนี้

1. เข้าใจสภาพความจริงโดยถ่องแท้ มีความสามารถในการรับรู้เป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจอื่น ได้ถูกต้องและรวดเร็ว
2. ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งโลกที่ตนอยู่ตามสภาพความเป็นจริง มิใช่ตามความคิดฝัน หรือหลอกหลวงตนเอง
3. มีความเป็นธรรมชาติ และแสดงพฤติกรรมออกตามธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง ซึ่งบางครั้งอาจคุกคามสุขภาพ
4. วิเคราะห์ปัญหา และแก้ปัญหาตรงจุดไม่เข้าข้างตนเอง หรือเอาแต่ใจตัวเอง กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ท้อถอย
5. มีความเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ และมีอิสระเสรีในตัวเอง สามารถพึ่งตนเองและอยู่อย่างสงบสุขได้โดยลำพังตัวเอง มีต้องเกาะเกี่ยวหรือพึ่งพาผู้อื่นมากนัก
6. มองโลกและผู้คนรอบข้างในแง่ดีงาม และสดชื่นอยู่เสมอ ไม่มองโลกในแง่เบื่อหน่าย
7. มีอารมณ์ดีและมั่นคง ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้นและริษยา หรือแม้จะมีอาการโกรธ หรือกลัวในบางครั้ง ก็รู้จักยับยั้งชั่งใจได้ และเป็นผู้มีอารมณ์ขันอย่างมีสติและมีความคิด
8. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ เช่น นิสัยขี้ระแวง สงสัยจับผิดผู้อื่นหุยมหิม ไร้สาระ เกร่งเกรียด และวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ
9. สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ร่วมกระทำการที่ไม่ถูกต้องพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น สนใจในสวัสดิภาพของเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง
10. มีความสามารถในการเลือกเพื่อนแท้สองสามคนสามารถสร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง และอุทิศตัวให้เพื่อนสนิทมิตรแท้
11. มีความรู้สึกกล้าสื่งบางอย่างเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักชื่นชมในศิลปะ และสุนทรียภาพตามธรรมชาติ
12. มีความสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้แก่ชีวิต
13. พร้อมที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต

14. ยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยาอย่างมั่นคงในการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ถูกต้องและดีงาม

15. ยึดถือค่านิยมแห่งความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง สามารถเรียนรู้จากทั้งคนมั่งมีและคนยากจน สามารถคบคนโดยไม่เลือกวรรณะหรือตำแหน่ง

สรุปได้ว่าปัญหาที่เกี่ยวกับตัวนักศึกษามีหลายด้าน ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับตัวนักศึกษาเอง ปัญหาที่เกิดจากอาจารย์ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ การบริหาร ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการปรับตัวด้านต่าง ๆ เช่น ทางเพศ ทางสังคม อารมณ์

### ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

รัตนา ยัญทิพย์ (2522 : 32-33) ได้กล่าวว่า การปรับตัวได้ดีนั้นจะมีการแสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัว ตำแหน่งหรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกัน ก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้ที่เหนือกว่าตน

2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุร้ายบางขณะก็ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมองบุคคลอื่นในแง่ดีปราศจากอคติใด ๆ

4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม หมายความว่า ไม่เป็นผู้ที่มีแต่ความเมื่อหน้า ไม่มีการทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ และไม่ยุติธรรมต่อบุคคลอื่น

5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน้า เป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเก็บตัว

6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น

7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและปมด้อยของตนเอง

9. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม นั่นคือทำตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม

10. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกว่าตนไม่ถูกบังคับ

สุรางค์ จันทน์เอม (2524 : 79-80) ได้กล่าวถึง ลักษณะของเด็กที่ปรับตัวไม่ดีจะมีพฤติกรรม ดังนี้

1. เรียนไม่ดีโดยไม่มีสาเหตุมาจากร่างกายหรือสติปัญญาของเด็ก

2. มีความเศร้าซึมและมีลักษณะที่ขาดความสุขนั้น ไม่นอนหลับให้น้ำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น

3. มักทำลายข้าวของเพื่อน ๆ และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. พุดโกหกบ่อย ๆ

5. ชอบลี้ภัย โหมยเสมอ ๆ
6. ชอบก่อความวุ่นวายในห้องเรียนเสมอ ๆ
7. ขาดเรียนหรือมาโรงเรียนสายเป็นประจำโดยไม่มีสาเหตุจากการเจ็บป่วย
8. ไม่สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้
9. หลบหน้าคนทั่วไปอยู่เสมอ ๆ
10. ใจลอย ขาดสมาธิในการเรียน
11. มีความกระวนกระวายและมีความตึงเครียดจนเกินไป
12. ชอบทำงานและเล่นอยู่ตามลำพัง
13. แสดงอารมณ์ต่อการวิจารณ์และคำพูดของผู้อื่นมากเกินไป
14. บ่นอยู่เสมอว่าไม่ชอบโรงเรียน
15. เบื่อง่าย ง่วงเหงาหาวนอนอยู่เสมอ
16. เคร่งครัดต่อระเบียบจนเกินไป ไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลง
17. พยายามเอาใจคนอื่นจนเกินไป
18. แสดงอาการกลัวและรังเกียจสิ่งของสกปรกจนเกินไป
19. ไม่สามารถแสดงความสนุกสนานร่วมกับผู้อื่นได้
20. บ่นเรื่องปวดหัวและปวดท้องอยู่เสมอ
21. แสดงอาการคือร้อนอยู่เสมอ
22. ชอบชกต่อย กลั่นแกล้ง หรือข่มขู่เด็กอื่น ๆ อยู่เสมอ
23. พูดภาษาหยาบคายอยู่เสมอ
24. ชอบคบหาสมาคมกับเด็กที่เล็กกว่าเท่านั้น
25. อิจฉาริษยาคนอื่นเสมอ ๆ

นอกจากนี้ มนุษย์ ดนะวัฒนา (2526 : 141) ยังได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดีไว้

ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับตัวเอง (self-knowledge) ผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือผู้ที่รู้ถึงพลังจิตแรงงูใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง นั่นคือ จะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเองได้หมดทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตัวเอง
2. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่า (self-esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (feeling of security) คนที่ปรับตัวได้ดีมีความรู้สึกที่ตนได้รับการยอมรับว่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและที่สำคัญที่สุดคือมีอิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน
4. ความสามารถในการรับและให้ความรัก (ability to accept and give affection) การ

ปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้ อย่างน่าพอใจ คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีความรู้สึกนึกถึงความต้องการและความรู้สึกของคนอื่น ๆ นั่นคือ สามารถล่วงรู้ความรู้สึกของคนอื่น ๆ และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้

5. ความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (satisfaction of bodily desires) คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายของตนอย่างสมบูรณ์ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดวิตกกังวล

6. ความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (ability to be productive and happy) สามารถใช้ความสามารถต่าง ๆ ในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างดีและกว้างขวาง มีความสนุกและความกระตือรือร้น

7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (absence of tension and hypersensitivity) คนที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวล และความตึงเครียด ซึ่งมีผลสะท้อนให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา

ฉวี วิชญนตินัย (2529 : 73) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี ดังนี้

1. มีอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ที่ถูกต้อง
2. มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อบุคคลอื่น ๆ
3. มีความรู้สึกที่ปลอดภัยมั่นคงและยอมรับตนเอง
4. มีความคิดและปฏิบัติตามสภาพของความเป็นจริง
5. มีอารมณ์ขัน
6. มีความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น

ประวิณ สนเสริมสกุล (อ้างในบัญญัติ ขย่วน. 2530 : 13) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข แบ่งได้ 3 ประการ พอสรุปได้คือ

1. เป็นคนที่มีผลงานสร้างสรรค์ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา มีความสุขในการทำงาน ใฝ่ก้าวหน้า

2. สามารถสร้างไมตรีที่อบอุ่น มีความสามารถในการปรับตัว สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เคารพตนเองและผู้อื่น เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของคนอื่น ทำนองเอาใจเขามาใส่ใจเรา

3. รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในข้อดีและข้อเสีย สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน รู้จักรับผิดชอบ รู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง ไม่ตั้งเป้าหมายในชีวิตสูงเกินไป เข้าใจถึงจุดอ่อนของตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์และเหตุการณ์

ส่วนลักษณะอาการของความยุ่งยากในการปรับตัว นิภา นิชยาชน (2530 : 160 - 161) ได้กล่าวสรุปไว้คือ

1. อาการเคร่งเครียด ซึ่งแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ไม่เป็นสุข ความหดหู่และท้อแท้ใจ ความรู้สึกหม่นหมองหมกมุ่นว่าตนได้กระทำผิดและความกลัว
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ความดันโลหิตสูง
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นแล้วยังสร้างปัญหาให้กับตนเองอีกด้วย คนทั้งหลายจะพากันรังเกียจไม่ยอมคบหาผู้ที่ประพฤติดีร้ายแรงอาจถูกขังไว้ในสถานอบรมกักกันคุมขังหรือโรงพยาบาลโรคจิต
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำรงชีวิต จะเกิดความกลัวและหมดสภาพในการรวบรวมความคิดอย่างมีระเบียบ อันจะนำไปสู่ลักษณะของพฤติกรรมที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวของเด็ก ซึ่งสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

- 4.1 เรียนไม่ดี ซึ่งไม่เกี่ยวกับสาเหตุทางร่างกายหรือสติปัญญาของเด็ก
- 4.2 ขาดเรียนหรือมาสายเป็นประจำซึ่งไม่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือเหตุผลอย่างอื่น
- 4.3 ก่อความสงบภายนอกและภายในห้องเรียนเป็นประจำ
- 4.4 แสดงอาการเศร้าซึมและไม่มีความสุข
- 4.5 ไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันได้
- 4.6 แสดงอาการกระวนกระวายใจ กลัว และมีอารมณ์ตึงเครียดเกินไป
- 4.7 แสดงให้เห็นว่า ชอบทำงานและเล่นลำพังคนเดียว
- 4.8 หลีกเลี่ยง และหลบหน้าคนอื่นอยู่เสมอ
- 4.9 ใจลอย ขาดสมาธิในการเรียน
- 4.10 มักทำลายสิ่งของ สมบัติของผู้อื่น
- 4.11 มักพูดโกหกและอวดอ้างคุยโม้
- 4.12 ลักขโมยเสมอ
- 4.13 แสดงอารมณ์โกรธต่อคำพูด และคำวิจารณ์ของคนอื่นมากเกินไป
- 4.14 เกร็งครัดกับระเบียบเกินไปและไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลง
- 4.15 แสดงอาการไม่รู้จักโตและไม่มีความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 4.16 แสดงความรู้สึกมีปมด้อยมากและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- 4.17 พยายามชิงดีชิงเด่นเอาชนะคนอื่นมากเกินไป
- 4.18 แสดงอารมณ์กลัวและรังเกียจสิ่งสกปรกมากเกินไป
- 4.19 ชอบคบหาสมาคมกับเด็กที่เล็กกว่าเท่านั้น
- 4.20 แสดงอาการอิจฉาริษยาคนอื่นอยู่เสมอ
- 4.21 แสดงอารมณ์ร้ายแรง เอะอะอีกทีก็อยู่เสมอ
- 4.22 ซกค่อข ซกค่อข กลั่นแกล้ง หรือข่มขู่เด็กคนอื่นเสมอ
- 4.23 บ่นถึงเรื่องปวดหัว ปวดท้องและความเจ็บป่วยทางกายอื่น ๆ

- 4.24 ไม่สามารถแสดงความสุขร่วมกับบุคคลอื่น
- 4.25 เบื่อง่ายและว่างเหงาหวนอนเป็นประจำ
- 4.26 บ่นอยู่เสมอว่าไม่ชอบโรงเรียน
- 4.27 พยายามเอาใจคนอื่นจนเกินไป
- 4.28 แสดงอาการคือร้อนอยู่เสมอ
- 4.29 แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติเสมอ
- 4.30 มักพูดและใช้ภาษาหยาบคายเสมอ

ส่วนลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้น นิภา นิรขายน (2530 : 155) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดีไว้คือ

1. มีความเชื่อมั่นและรู้สึกมั่นคง ไม่มีปมด้อย ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่น กล้าที่จะเผชิญชีวิต
2. มีลักษณะอบอุ่นและเป็นมิตร ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเกรงใจและคิดถึงใจผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณธรรม
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจกิจกรรมรอบตัว ตามความถนัดและความสนใจของตนเอง
5. รู้จักรักษานาม譽และสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ทั้งความผิดพลาด โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่นและบิดเบือนความจริง
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทุกเมื่อ
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง
9. มีอารมณ์ซึ่งส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
10. ปราศจากสิ่งที่เป็นนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตนเองเมื่อทำความผิด แต่จะจำไว้เป็นบทเรียนที่มีค่าแทน

#### ผลดี ผลเสีย ของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 185) ได้กล่าวถึงผลดี ผลเสียของการปรับตัวไว้ดังนี้  
ผลดี ถ้าปรับตัวได้ จะเกิดผลดี ดังนี้

1. ทำให้ชีวิตดำเนินอย่างดี มีสุข มีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จในชีวิต สามารถสนองตอบความต้องการของร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. ทำให้มีชีวิตรอด ปลอดภัย เมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน อันตราย หรือภัยพิบัติ

ต่าง ๆ

3. ทำให้มีบุคลิกภาพดีในอนาคต สามารถปรับตัวได้ดีในอนาคต เป็นรากฐานที่ดีมีความมั่นคงของบุคลิกภาพต่อไปเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ถ้ามีการปรับตัวที่ดีตั้งแต่วัยตอนต้น ๆ

4. สามารถขจัดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียด ความคับข้องใจออกไปได้ผลเสีย ถ้าปรับตัวไม่ได้ จะเกิดผลเสียดังนี้

1. เกิดภาวะวิกฤติ (Crisis) หรือความไม่สมดุล (Disequilibrium) ทางจิตใจอยู่เสมอเนื่องจากมองสถานการณ์หรือปัญหาทุกอย่างเป็นเรื่องใหญ่ เลวร้าย มีอันตราย

2. เป็นคนมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม จากความล้มเหลวในการปรับตัวหลายครั้งในอดีต โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่น

3. - โยกย้าย เปลี่ยนที่อยู่ อาชีพ ขาดงานบ่อย เนื่องจากปรับตัวเองให้เข้ากับเพื่อนร่วมงาน ชนิดของงาน สังคม และสภาพแวดล้อมไม่ได้

#### ประโยชน์ของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 148) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้นว่า การปรับตัว เป็นการช่วยระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียดลงได้ ทำให้สบายใจขึ้น ช่วยให้คนเราไม่สะสมความอึดอัด คับข้องใจ ความผิดหวัง และไม่สบายใจ ถ้าไม่มีการปรับตัว คนเราก็ต้องทนเก็บความอึดอัดอยู่คนเดียว ถ้าไม่ระบายอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกไปเสียบ้าง ปล่อยให้สะสมค้างอยู่ในความรู้สึกนึกคิดมาก ๆ จะทำลายบุคลิกภาพ และบั่นทอนสุขภาพจิตให้เสียไปโดยเก็บสะสมไว้มาก ๆ ถึงขนาดอาจกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

#### ปัญหาของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา

สุภาพรธรรม โคตรจรัส (2522 : 51) ได้กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาได้ดังนี้คือ

ด้านการเรียน ได้แก่ผู้ที่มักจะไม่มีแรงจูงใจในการเรียน ขาดสมาธิ เมื่อเรียน อยากให้เรียนให้ได้ดีตามที่มุ่งหวังไว้ อยากให้รู้จักวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ วิตกกังวลในการเรียน อยู่ในระหว่างวิชาที่ตำหนั มาปรึกษาเรื่องสายวิชาเรียน อยากเปลี่ยนวิชาเอก หรือวิชาโท อยากเปลี่ยนคณะไม่แน่ใจว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่ดีหรือไม่ เป็นต้น

ด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึงผู้ที่มีปัญหาการปรับตัวทางบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคม อาจพิจารณาแยกประเภทของปัญหาได้ดังนี้

การปรับตัวทางอารมณ์ ได้แก่ ผู้ที่มีปัญหาอันใดอันหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิตกกังวลในเรื่องการเรียนเป็นอย่างมาก รู้สึกขาดเพื่อน ว่าแห้ว กังวลใจ มีนิสัยระเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เนื่องจากความวิตกกังวลจากปัญหาส่วนตัว ตั้งความหวังไว้สูงเกินกว่าความสามารถที่แท้จริง ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน มีความสับสน มองสังคมในทางลบ เพื่อชีวิตไม่

มีเพื่อน อยากตาย รู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ รกโลก ไร้ค่าเกลียดตัวเอง การแสดงออกของอารมณ์ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ พุทจาไม่สมเหตุสมผล มีเหตุผลที่แปลก แสดงความผิดปกติทางอารมณ์อย่างชัดเจน

การปรับตัวทางสังคมโดยทั่วไป ได้แก่ ผู้ที่รู้สึกว่าคุณไม่มีเพื่อน ต้องการพัฒนาทักษะทางสังคมของตนให้ดีกว่าที่เป็นอยู่

บัวทอง สว่าง โสภาคกุล (2525 : 10) ได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นมีความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. รูปร่างของตน เช่น น้ำหนัก โครงร่าง ท่าทาง สีผิวและความงุ่มง่ามของตน เป็นต้น
2. ด้านการเรียน ทำให้เขาอยากรู้วิธีการเรียนที่ดีขึ้น การตั้งสมาธิในการเรียน การพูดในชั้นเรียน และวิธีการเตรียมตัวสอบ
3. ด้านสังคม เช่น การคบเพื่อนใหม่ การทำให้เพื่อนชอบ
4. ความยุ่งยากส่วนตัวที่ทำให้เกิดปัญหา เช่น การได้ทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียใจ ภายหลังการควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ความรู้สึกความกระทบกระเทือนใจง่าย และความละเอียดต่อการทำผิด เป็นต้น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ โปธาราม (2527:141) ได้กล่าวถึงปัญหานักเรียนวัยรุ่น พอสรุปได้ดังนี้

1. ด้านการเรียน นักเรียนทุกคนมีความคาดหวังที่จะสำเร็จการศึกษา ปัญหาที่พบคือไม่เข้าใจบทเรียน วางแผนเลือกวิชาเรียนไม่เหมาะสมกับความสามารถและความถนัด
2. ด้านส่วนตัวและพฤติกรรมแสดงออกที่เป็นปัญหา คือความก้าวร้าว ความรุนแรง การทำลาย การทะเลาะวิวาท การแต่งกายไม่เป็นระเบียบ
3. การบิบบั่นทางด้านจิตใจ แสดงพฤติกรรมออกทางด้านประสาท เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์รุนแรง โกรธง่าย เหม่อลอย ปลื้มเวลาเฉย ๆ ไม่มั่นใจในตัวเองย้ำคิดย้ำทำ
4. ด้านบุคลิกภาพ กังวลใจในเรื่องบุคลิกภาพของตนเอง ขี้อายไม่แสดงออก แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศและวัย

สุชา จันท์ธอม (2528 : 30) ได้กล่าวถึงปัญหาส่วนตัวที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

1. เกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางร่างกายและการเจริญเติบโตทางเพศ มีสาเหตุมาจากอัตราการเจริญเติบโตของวัยนี้เร็วมาก รวมทั้งลักษณะที่ปรากฏภายนอก เช่น น้ำเสียง ขน ความอ้วน - ความผอม อวัยวะเพศ ทำให้เกิดความไม่สบายใจแก่วัยรุ่นเป็นอย่างมาก
2. ด้านจิตใจ มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ซึ่งกระทบกระเทือนต่อวัยรุ่นทั้งด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา
3. การปรับตัวทางเพศ เช่น การนัดเที่ยว (Dating) ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
4. การกระทำผิด ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพครอบครัว สภาพอารมณ์การคบเพื่อน

เศรษฐกิจ สภาพทางจิตใจ และสาเหตุอื่น ๆ เช่น ปัญหาทางกามารมณ์ ประมาทเลินเล่อ การขาดการควบคุมสื่อมวลชนด้านการเผยแพร่ข้อมูลทางกามารมณ์และอาชญากรรม

5. การปรับตัวทางด้านสังคม โดยเฉพาะการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อน

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 15) ได้กล่าวถึงปัญหานิสิตนักศึกษาไว้ว่า การที่นิสิตนักศึกษามีจำนวนมากขึ้น เป็นเหตุทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน คือ

1. ค่านิยมทางการศึกษาระดับอุดมศึกษา พ่อแม่ผู้ปกครองตลอดจนคนในสังคมผลักดันให้ผู้สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มุ่งสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยไม่คำนึงถึงความพร้อมของเด็ก เมื่อนิสิตนักศึกษาไม่พร้อมที่จะเรียนจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือไม่สามารถเรียนได้

2. ความผิดหวังต่อสภาพการคัดเลือก นิสิตนักศึกษามองสอบได้คณะหรือสถาบันที่ตนไม่พอใจทำให้เกิดความท้อแท้และก่อให้เกิดปัญหาทางวิชาการ ไม่สนใจศึกษา ค้นคว้ามุ่งความคิดที่จะสอบใหม่ ทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีผลต่อการศึกษา

3. ด้านการเงิน เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในขณะที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา สาเหตุมาจากผู้ปกครองไม่สามารถส่งเสียค่าเล่าเรียนได้ ทำให้นิสิตนักศึกษามีความคับข้องใจ อาจมีผลกระทบต่อการศึกษา ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือ

4. ด้านครอบครัว เช่น บิดามารดาเสียชีวิต หรือมีครอบครัวที่บิดามารดาแยกกันอยู่ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้นิสิตนักศึกษากเกิดความว้าวุ่น คับข้องใจ มีผลต่อการปรับตัวกับสภาพการศึกษา

5. ด้านสุขภาพ มีผู้กล่าวว่า นิสิตนักศึกษากเกือบทุกคนเป็นหรือเคยเป็นโรคทางเดินอาหาร ปวดท้อง โรคกระเพาะอาหาร

6. ด้านการเรียน เนื่องจากนิสิตนักศึกษาปรับตัวไม่ทันกับระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้ผลการเรียนส่วนใหญ่ในชั้นปีที่ 1 มักสอบตกเป็นจำนวนมาก

สมชาย ธีธรรณกุล (2530 : 94) กล่าวว่า ลักษณะปัญหาสำคัญของวัยรุ่นในโรงเรียนสรุปได้ดังนี้

1. การปรับตัวไม่ได้ สภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ในโรงเรียนที่ตนเองไม่เคยพบเห็นมีผลทำให้วัยรุ่นในโรงเรียนเกิดความคับข้องใจ และความขัดแย้ง

2. ด้านวิชาการ เช่น ปัญหาการเลือกวิชาเรียน การสอบตกบางวิชา การพูดหน้าชั้น นิสัยในการเรียน หรือวิธีการเรียนที่ถูกต้อง

3. การออกจากโรงเรียนกลางคัน อาจมีสาเหตุจากระดับสติปัญญาต่ำ ทักษะไม่ดีต่อโรงเรียน ถูกบังคับให้เรียนในสาขาวิชาที่ไม่ชอบ ครอบครัวแตกแยก เป็นต้น

4. ความประพฤติก่อวาท เช่น แต่งกายผิดระเบียบ ชอบลักขโมย ทำร้ายร่างกาย

กายซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากความรักหมักหมม การแข่งขันกีฬา ครอบครัวยุโรป โรงเรียน สื่อมวลชน

5. การคบเพื่อน วัยรุ่นไม่ทราบว่าปฏิบัติตนอย่างไรต่อเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ

6. ยาเสพติดให้โทษ ซึ่งพบมากในหมู่นักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบัน เป็นปัญหาในระดับชาติที่ต้องการพิจารณาแก้ไข

จากปัญหาดังที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านตนเอง ด้านการเงิน และด้านครอบครัว

## 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

Roy (อ้างในเสาวลักษณ์ เจนวิริยะกุล, 2535 : 17-21) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว แล้วสร้างเป็นรูปแบบขึ้น เมื่อปี ค.ศ.1964 โดยยึดหลักของเซลเย่ และทฤษฎีของระบบ (System Theory) เป็นพื้นฐาน รอยได้อธิบายว่า มนุษย์เป็นหน่วยเดียวไม่อาจแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้ สิ่งกระทบใด ๆ ก็ตามที่เข้ามาสู่ระบบชีวิต ไม่ว่าจะเข้ามากระทบโดยตรงต่อหน่วยใด ๆ จะมีผลกระทบกระเทือนไปทั้งระบบ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วม อันเกิดจากการทำงานประสานกันของหน่วยย่อย พฤติกรรมการตอบสนองดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนมากขึ้นเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ ธรรมชาติ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์

ต่อมาในปี ค.ศ.1968 รอยได้นำเอาทฤษฎีการปรับตัวของรอยเอง (The Roy Adaptation Model) ไปทดลองปฏิบัติทั้งด้านการวิจัยและการจัดหลักสูตรในระดับปริญญาตรีจนเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย

ตามทฤษฎีการปรับตัวของรายนั้นเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วย กาย-จิต-สังคม เป็นหน่วยเดียวไม่อาจแบ่งแยกได้ กล่าวคือ ธรรมชาติของบุคคลประกอบด้วย องค์ประกอบด้านชีววิทยา เช่น รูปร่างทางกายภาพและการทำงานของสรีรวิทยา ในขณะที่เดียวกันบุคคลยังประกอบด้วยองค์ประกอบทางจิตใจและสังคมรวมกันเป็นระบบชีวิต ซึ่งเป็นระบบเปิดที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นบุคคลจึงเป็นระบบของการปรับตัว ซึ่งรอยประยุกต์ทฤษฎีระบบมาอธิบายระบบบุคคลว่าประกอบด้วย สิ่งนำเข้า (Input) สิ่งนำออก (Output) กระบวนการควบคุม (Control Process) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback Process) โดยมีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังนี้

สิ่งนำเข้า

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy กล่าวถึงสิ่งนำเข้าสู่ระบบบุคคลไว้ 2 ประการ คือ

1. สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัว สิ่งเร้านี้อาจเป็นสิ่งเร้าภายในหรือสิ่งเร้าภายนอก สิ่งเร้าภายในจะมาจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายในบุคคล ส่วนสิ่งเร้าภายนอกจะมาจาก สิ่งแวดล้อมรอบบุคคล โดยที่สิ่งเร้านี้อาจจะเป็นทางด้านกายภาพ สรีรภาพ จิตสังคม หรือหลาย ๆ อย่างรวมกัน (Roy and Roberts. 1981 : 55) รอยแบ่งสิ่งเร้าออกเป็น 3 ชนิด คือ

1.1 สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น สิ่งเร้านี้เปรียบเสมือนระดับของการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมปรับตัว เช่น ความเสื่อมถอยของร่างกายในผู้สูงอายุ

1.2 สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อม นอกเหนือจากสิ่งเร้าตรง และมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลด้วยเช่นกัน โดยอาจจะมีผลในทางบวกหรือทางลบต่อการปรับตัว สิ่งเร้าร่วมทางบวกจะมีผลในทิศทางตรงข้ามกับสิ่งเร้าตรง กล่าวคือ สิ่งเร้าร่วมทางบวกจะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลมีการปรับตัวได้เหมาะสม จึงเปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยลดอิทธิพลจากสิ่งเร้าตรง ทำให้มีปัญหการปรับตัวน้อยลง ส่วนสิ่งเร้าร่วมทางลบจะมีผลในทิศทางเดียวกับสิ่งเร้าตรง ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งที่เสริมความรุนแรงของสิ่งเร้าตรงที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดปัญหการปรับตัวเพิ่มขึ้น สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ พันธุกรรม เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว แบบแผนการดำเนินชีวิต แบบแผนการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น

1.3 สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) เป็นปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคล กล่าวคือ ผลกระทบของสิ่งเร้าแฝงต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นไม่ชัดเจน และตรวจสอบได้ยากหรือตรวจสอบไม่ได้เลย สิ่งเร้าแฝงจะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีต และ ลักษณะเฉพาะของบุคคล เช่น ความเชื่อ ทัศนคติ อุปนิสัย และบุคลิกภาพ

2. ระดับการปรับตัว (Adaptation Level) หมายถึง ระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองในทางบวก หรือปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองในทางบวกนี้ ขึ้นอยู่กับผลกระทบของสิ่งเร้าทั้ง 3 ชนิด ที่มีอยู่ในขณะนั้น ถ้าสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขต บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ แต่ถ้าสิ่งเร้าอยู่นอกขอบเขต บุคคลก็จะไม่สามารถปรับตัวได้ หรือมีปัญหการปรับตัว ระดับการปรับตัวของบุคคลมีขอบเขตจำกัดไม่เหมือนกัน ขอบเขตการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่จะกว้างขึ้น ถ้ามีประสบการณ์การปรับตัวที่ผ่านมาสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบระบบบุคคล บุคคลจะปรับตัวเพื่อทำให้เกิดความมั่นคงทางกาย จิต และสังคม โดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping Mechanism) ที่ประกอบด้วยกลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ ในแนวคิดของรอยถือว่า กลไกทั้ง 2 นี้เป็นระบบย่อยของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน และมีการทำงานควบคู่กันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การทำงานของ 2 กลไกดังกล่าวมีดังนี้

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาท สารเคมี และระบบต่อมไร้ท่อ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในที่มากระทบระบบบุคคล การทำงานของกลไกนี้จะทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองอัตโนมัติและเกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสรีรวิทยา

2. กลไกการรับรู้ (Cognitor Mechanism) เป็นการทำงานเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยผ่านกระบวนการ 4 อย่างคือ การรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์ กระบวนการทั้ง 4 จะช่วยให้บุคคลเลือกและจดจำเฉพาะสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจ มีการเลียนแบบและเกิดการหยั่งรู้ในเรื่องนั้น ๆ มีการตัดสินใจที่จะมองหาวิธีแก้ปัญหา และใช้กระบวนการทางจิตเพื่อให้ตนเองรู้สึกคลายความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านจิตสังคม ซึ่งได้จากการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

การทำงานของ 2 กลไกนี้ไม่สามารถสังเกตได้ แต่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่เป็นผลมาจากการทำงานของกลไกทั้ง 2 ต่อสิ่งเร้านั้นตามวิถีทางของการปรับตัว 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological Needs) มีพื้นฐานจากความต้องการ ความมั่นคงทางด้านร่างกาย ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกาย และการพักผ่อน ภาวะโภชนาการ การขับถ่าย น้ำและเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียนโลหิต และการควบคุมภาวะสมดุลย์ของร่างกาย เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุข คือความพอดี ซึ่งมนุษย์จะพยายามเพื่อรักษาภาวะเช่นนี้ไว้ หากการปรับไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) เป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) อัตมโนทัศน์หมายถึง ผลรวมของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนกระทั่งการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้ดังกล่าวประกอบด้วยความรู้สึก ความนึกคิด ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม และการยอมรับเกี่ยวกับตนเองทางด้านรูปร่าง คุณลักษณะ และความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน ตามแนวคิดของรอยน์แบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 ด้านคือ

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึง การรับรู้ในรูปร่างหน้าตา และสมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ถ้าบุคคลไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะของตนได้ บุคคลจะเกิดความสูญเสีย และจะเกิดปัญหาในการปรับตัวตามมา

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal Self) เป็นอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ คุณค่า ความภาคภูมิใจ ทัศนคติทุกอย่างที่บุคคลยึดถืออยู่อัตมโนทัศน์ด้านนี้แบ่งออกเป็น

2.2.1 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรม-จรรยา (Moraethical Self) เป็นการเรียนรู้ของ

บุคคลเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ ค่านิยมทางสังคม ซึ่งรวมถึงค่านิยมทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ที่บุคคลยึดถือเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินใจว่าสิ่งใดดี เลว ถูก หรือผิด

2.2.2 อึดมโนทัศน์ด้านความสม่ำเสมอในตนเอง (Self-Consistency) ในภาวะปกติบุคคลจะพยายามดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคงหรือสม่ำเสมอในตนเอง ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจในความมั่นคงหรือความปลอดภัยของตนเอง จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา

2.2.3 อึดมโนทัศน์ด้านปณิธานและความคาดหวังในตนเอง (Self - Ideal and Expectancy) เป็นความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลจะปรารถนาจะเป็น ทั้งนี้รวมถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อตนด้วย หากไม่บรรลุตามที่คาดหวัง บุคคลจะรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต

2.2.4 อึดมโนทัศน์แห่งตนด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกมั่นคงทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกที่ว่าตนมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ ยกย่องจากผู้อื่น สภาวะการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในบุคคล บุคคลจะต้องพยายามปรับ หากแต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่น ความเข้าใจตลอดจนบุคลิกภาพ โดยส่วนรวมของบุคคลนั้น ถ้าการปรับตัวในด้านนี้ไม่สำเร็จ จะส่งผลให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย มีพฤติกรรมเรียกร้อง โมโหง่าย ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง และแยกตนเองในที่สุด

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ของบุคคลเป็นการตอบสนองความต้องการและคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม บทบาทของสังคมแต่ละบุคคลในสังคมจะแตกต่างกันไป และในบุคคลเดียวกันอาจมีได้หลายบทบาท เช่น ในครอบครัวมีบทบาทเป็นมารดา ในหน้าที่การงานต้องแสดงบทบาทของผู้บังคับบัญชา ซึ่งอาจเป็นบทบาทชั่วคราวหรือถาวร ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ซึ่งมีความบกพร่อง อาจพบได้ใน 3 ลักษณะคือ

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงตามความเป็นจริง (Role Distance) หมายถึงแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาทแต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ทั้งนี้เพื่อต้องการปกปิดสิ่งที่คนรู้สึกไม่สบายใจ

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (Role Conflict) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ในบางสถานการณ์ เนื่องจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากความคาดหวังของตนเองและความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อบทบาทนั้น ๆ ไม่ตรงกัน

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role Failure) หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence) เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม เนื่องจากคนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความพอเหมาะพอสมระหว่างการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาผู้อื่นมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม

โดยปกติบุคคลจะพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและการยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ ซึ่งถือเป็นการปรับตัวตามปกติ แต่ถ้การปรับตัวด้านนี้มีปัญหา จะแสดงออกมาเป็น 2 ลักษณะ คือ

4.1 พฤติกรรมที่แสดงการพึ่งพาผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction Dependence) คือ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเกินความจำเป็นจนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองหรือไม่เกิดผลดีต่อตนเอง

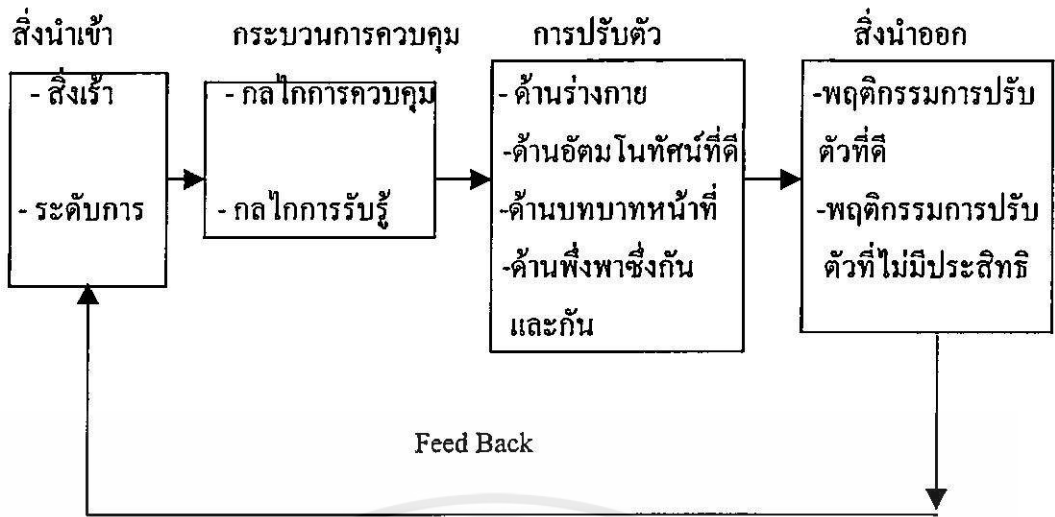
4.2 พฤติกรรมพึ่งพาตนเองอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction Independence) คือ พฤติกรรมและการแสดงออกของการช่วยเหลือตนเองมากเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้เช่นกัน

การแสดงผลของการปรับตัวอาจเป็นการแสดงออกเพียงแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายแบบพร้อมกันก็ได้ เนื่องจากการปรับตัวทั้ง 4 แบบดังกล่าวมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน นั่นคือเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบระบบบุคคล จะมีการปรับตัวแบบใดแบบหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งแบบก็ได้ และการปรับตัวแต่ละแบบอาจจะเป็นสิ่งเร้าของการปรับตัวแบบอื่น ๆ อีกด้วย

#### สิ่งนำออก (Output)

สิ่งนำออกจากระบบการปรับตัวของบุคคล คือ ปฏิกริยาตอบสนองของระบบ ซึ่งรอยถือเป็นพฤติกรรมซึ่งสามารถสังเกต ตรวจสอบได้ หรือบอกได้ พฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการปรับตัวอาจจะเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ดี หรือพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ พฤติกรรมปรับตัวที่ดีจะส่งเสริมความมั่นคงของบุคคล และสามารถบรรลุเป้าหมายของการเจริญเติบโต การมีชีวิตรอด สามารถสืบทอดเผ่าพันธุ์ และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าพฤติกรรมปรับตัวนั้นไม่สามารถจะทำให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวได้ ถือว่าเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ พฤติกรรมปรับตัวที่ดีและพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพจะย้อนกลับไปเป็นสิ่งนำเข้าสู่ระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งระบบบุคคลนั้นสามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.1 แสดงระบบการปรับตัวของบุคคล (Roy & Roberts 1981 : 58)

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการปรับตัวของรอยเชื่อว่า บุคคลเป็นระบบของการปรับตัวระบบหนึ่ง ซึ่งเป็นระบบเปิดที่จะต้องมีการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้จัดเป็นสิ่งนำเข้าสู่ระบบการปรับตัว ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัว สิ่งเร้านี้แบ่งเป็น 3 ชนิดคือ สิ่งเร้าตรง ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญและทำให้บุคคลต้องปรับตัว สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏร่วมด้วยในสถานการณ์นั้น ๆ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสัมพันธ์ภายในครอบครัว ฯลฯ รวมทั้งสิ่งเร้าแฝงซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ ทัศนคติ ดังนั้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือมีสิ่งเร้ามากระทบ บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของระบบ โดยใช้กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้เป็นพื้นฐานในการปรับตัว ผลจากการใช้กลไกทั้งสอง จะทำให้บุคคลแสดงออกในพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอึดมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งผลของการปรับตัวอาจจะเป็นการปรับตัวที่ดี หรือเป็นการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการปรับตัวของแต่ละบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Reseach) เพื่อศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 3.1.1 ประชากร

##### 3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

#### 3.2 วิธีเลือกตัวอย่าง

#### 3.3 เครื่องมือรวบรวมข้อมูล

##### 3.3.1 การสร้างเครื่องมือ

##### 3.3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

#### 3.4 วิธีรวบรวมข้อมูล

#### 3.5 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 5 แห่ง โดยเป็นนักศึกษาที่ผ่านการสอบคัดเลือก จำนวน 2,889 คน และการคัดเลือกจากระบบโควต้า จำนวน 1,259 คน รวมทั้งสิ้น 4,148 คน

#### 3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 5 แห่ง จากประชากรทั้งสิ้น 4,148 คน ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 608) แล้วเทียบบัญญัติไตรยางค์ตามสัดส่วนประชากรของแต่ละสถาบัน

### 3.2 วิธีเลือกตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น ผู้ที่นำข้อมูลไปลงนอกรายชื่อ และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งหากมีการนำไปใช้

3.2.1 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 4,148 คน ได้กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่าง 354 คน

3.2.2 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

3.2.3 เทียบบัญญัติไตรยางค์เพื่อหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาแต่ละสถาบัน

3.2.4 ให้ประชากรแต่ละกลุ่มมีโอกาสได้รับเลือกเท่า ๆ กัน โดยจับสลากตามรายชื่อของนักศึกษา ตามจำนวนที่แสดงไว้ในตารางที่ 3.1 และ 3.2

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือก และการคัดเลือกจากระบบโควต้า ของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

สถานศึกษา	จำนวนประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	สอบคัดเลือก	โควต้า	รวม	สอบคัดเลือก	โควต้า	รวม
สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี	523	197	720	44	17	61
สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช	871	136	1,007	74	12	86
สถาบันราชภัฏภูเก็ต	438	149	587	37	13	50
สถาบันราชภัฏสงขลา	686	410	1,096	59	35	94
สถาบันราชภัฏยะลา	371	367	738	32	31	63
รวม	2,889	1,259	4,148	246	108	354

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แยกตามสาขาวิชาที่นักศึกษาศึกษาอยู่โดยการสอบ  
คัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า ของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สาขาวิชา	สอบคัดเลือก		ระบบโควต้า		รวม		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
สาขาการศึกษา	226	19	72	6	298	25	
สาขาวิทยาศาสตร์	129	11	24	2	153	13	
สาขาศิลปกรรมศาสตร์	168	14	101	9	269	23	
<b>รวม</b>	<b>523</b>	<b>44</b>	<b>197</b>	<b>17</b>	<b>720</b>	<b>61</b>	

สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช

สาขาวิชา	สอบคัดเลือก		ระบบโควต้า		รวม		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
สาขาการศึกษา	197	17	55	5	252	22	
สาขาวิทยาศาสตร์	204	17	31	3	235	20	
สาขาศิลปกรรมศาสตร์	470	40	50	4	520	44	
<b>รวม</b>	<b>871</b>	<b>74</b>	<b>136</b>	<b>12</b>	<b>1,007</b>	<b>86</b>	

สถาบันราชภัฏภูเก็ต

สาขาวิชา	สอบคัดเลือก		ระบบโควต้า		รวม		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
สาขาการศึกษา	219	18	86	8	305	26	
สาขาวิทยาศาสตร์	160	14	36	3	196	17	
สาขาศิลปกรรมศาสตร์	59	5	27	2	86	7	
<b>รวม</b>	<b>438</b>	<b>37</b>	<b>149</b>	<b>13</b>	<b>587</b>	<b>50</b>	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

## สถาบันราชภัฏสงขลา

สาขาวิชา	สอบคัดเลือก		ระบบโควต้า		รวม		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
สาขาการศึกษา	167	15	130	11	297	26	
สาขาวิทยาศาสตร์	250	21	106	9	356	30	
สาขาศิลปกรรมศาสตร์	269	23	174	15	443	38	
<b>รวม</b>	<b>686</b>	<b>59</b>	<b>410</b>	<b>35</b>	<b>1,096</b>	<b>94</b>	

## สถาบันราชภัฏยะลา

สาขาวิชา	สอบคัดเลือก		ระบบโควต้า		รวม		หมายเหตุ
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
สาขาการศึกษา	128	11	92	8	220	19	
สาขาวิทยาศาสตร์	102	9	105	9	207	18	
สาขาศิลปกรรมศาสตร์	141	12	170	14	311	26	
<b>รวม</b>	<b>371</b>	<b>32</b>	<b>367</b>	<b>31</b>	<b>738</b>	<b>63</b>	

## 3.3 เครื่องมือรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามวัดความรู้สึกที่มีต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2542 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยยึดกรอบแนวความคิดและดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

## 3.3.1 การสร้างเครื่องมือ

3.3.1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัว

3.3.1.2 กำหนดขอบข่ายการวิจัยเกี่ยวกับสภาพการปรับตัวของนักศึกษาในด้านการเรียนด้านสังคม และด้านตนเอง

3.3.1.3 สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวความคิด โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นการเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ปีการศึกษา 2542 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ จำนวน 68 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับคือ

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

คำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพการปรับตัวของนักศึกษาจำนวน 68 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็นสภาพการปรับตัวทั้ง 3 ด้าน คือ

1. สภาพการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 25 ข้อ
2. สภาพการปรับตัวด้านสังคม จำนวน 27 ข้อ
3. สภาพการปรับตัวด้านตนเอง จำนวน 16 ข้อ

3.3.2.4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอบริการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหาและภาษา

### 3.3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.3.2.1 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) สำนวนภาษาที่ใช้ และขอบเขตของเนื้อหาให้ครอบคลุมเรื่องที่จะศึกษาผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย

1. รศ.ทัศนีย์ ประธาน รองศาสตราจารย์ ระดับ 9 ภาควิชาทดสอบและวิจัย การ-ศึกษา สถาบันราชภัฏสงขลา

2. ผศ.วรรณิ ธรรมโชติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ภาควิชาคณิตศาสตร์ และสถิติ สถาบันราชภัฏสงขลา

3. ผศ.โชคชัย วัฒนะวิบูลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 คณะเทคโนโลยี อุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏสงขลา

4. ผศ.เดือน พรหมเมศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏสงขลา

5. ผศ.สุชา ไอยราพงศ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ภาควิชาจิตวิทยาและ แขนง สถาบันราชภัฏสงขลา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ ภาษา-ตะวันออก มหาวิทยาลัยทักษิณ

3.3.2.2 นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไข และเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงนำไปเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.2.3 หลังจากแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว เพื่อให้แบบสอบถามชุดนี้มีความเชื่อมั่น (Reliability) สำหรับการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้นำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของสถาบันราชภัฏสงขลา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ปีการศึกษา 2542 จำนวน 30 คน

3.3.2.4 นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วไปหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ Cronbach ที่เรียกว่า “สัมประสิทธิ์อัลฟา” ( $\alpha$ -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .8862 และให้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตอนที่ 2 ดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ 2 ระดับความรู้สึกรักของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ได้ค่าความเชื่อมั่น แยกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. สภาพการปรับตัวด้านการเรียน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8268
2. สภาพการปรับตัวด้านสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7502
3. สภาพการปรับตัวด้านตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7072

### 3.4 วิธีรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. บันทึกเสนอขออนุญาตให้งานบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ออกหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามถึงอธิการบดีของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้แต่ละแห่ง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักศึกษาของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้

2. นำหนังสือเสนอต่ออธิการบดีสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้แต่ละแห่งที่ได้กำหนดไว้ เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อพิจารณาความเห็นชอบและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล

3. การส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะทำการส่งด้วยตนเองโดยแจกแบบสอบถามตามสัดส่วนของประชากรแต่ละสถาบัน และรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาด้วยตนเอง หลังจากส่งแบบสอบถามไปแล้วเป็นเวลา 60 วัน แบบสอบถามได้แจกในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 ฉบับ ได้รับกลับคืนมาทั้ง 400ฉบับ แต่เมื่อตรวจสอบแล้วเป็นแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์จำนวน 354 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.50 ของแบบสอบถามทั้งหมด

### 3.5 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

3.5.1 นำแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> (Statistical Package for the Social Sciences Personal/Computer Plus)

3.5.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับระดับความรู้สึกรักของนักศึกษา แล้วนำเสนอ ในรูปของตารางและแปลผลโดยการบรรยายตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยดังนี้

3.5.2.1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ความถี่ และร้อยละ

3.5.2.2 วิเคราะห์ระดับความรู้สึกรักของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ต่อสภาพการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ หาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยทำเป็นรายข้อเฉพาะด้านและรวมทุกด้าน

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ตอนที่ 2 มีเกณฑ์การ วิเคราะห์ตามแนวทางของ เบสท์ (Best, 1981 : 174) ดังนี้

4.50 - 5.00 หมายความว่า นักศึกษามีความรู้สึกรักอยู่ในระดับ มากที่สุด

3.50 - 4.49 หมายความว่า นักศึกษามีความรู้สึกรักอยู่ในระดับ มาก

2.50 - 3.49 หมายความว่า นักศึกษามีความรู้สึกรักอยู่ในระดับ ปานกลาง

1.50 - 2.49 หมายความว่า นักศึกษามีความรู้สึกรักอยู่ในระดับ น้อย

1.00 - 1.49 หมายความว่า นักศึกษามีความรู้สึกรักอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

3.5.2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความรู้สึกรักของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ต่อสภาพการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง ของ นักศึกษาสอบคัดเลือกกับนักศึกษาโควตา วิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยการทดสอบที (t-test)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง และแปลผลด้วยการบรรยายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดย จำแนกตามสถานศึกษา จำแนกตามสาขาวิชาที่ศึกษา จำแนกตามวิธีการเข้าศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามอายุ จำแนกตามเพศ

4.2 ระดับความรู้สึกล่อสสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏตามตารางที่ 4.2- 4.5

4.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความรู้สึกล่อสสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตารางที่ 4.6 - 4.9

#### 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับสถานศึกษา สาขาวิชาที่ศึกษา วิธีการเข้าศึกษาในสถาบันราชภัฏ อายุและเพศของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานศึกษา	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	จำนวน	ร้อยละ
1. สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี	61	17.20
2. สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช	86	24.30
3. สถาบันราชภัฏภูเก็ต	50	14.10
4. สถาบันราชภัฏสงขลา	94	26.60
5. สถาบันราชภัฏยะลา	63	17.80
<b>รวม</b>	<b>354</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สาขาวิชาที่ศึกษา	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	จำนวน	ร้อยละ
สาขาการศึกษา	108	30.50
สาขาวิทยาศาสตร์	107	30.20
สาขาศิลปศาสตร์	139	39.30
รวม	354	100.00
วิธีการเข้าเรียนในสถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้		
โดย		
การสอบคัดเลือก	246	69.50
การคัดเลือกจากระบบโควต้า	108	30.50
รวม	354	100.00
อายุ		
ไม่เกิน 18 ปี	12	3.40
19 - 21 ปี	337	95.20
22 - 24 ปี	5	1.40
25 ปีขึ้นไป	-	-
รวม	354	100.00
สถานภาพเกี่ยวกับเพศ		
ชาย	97	27.40
หญิง	257	72.60
รวม	354	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนั้นเป็นนักศึกษาของสถาบันราชภัฏสงขลา มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 สถาบันราชภัฏยะลา จำนวน 63 คนคิดเป็นร้อยละ 17.80 สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 17.20 สถาบันราชภัฏภูเก็ต จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 14.10 เป็นนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาการศึกษา จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 สาขาวิทยาศาสตร์ จำนวน 107 คนคิดเป็นร้อยละ 30.20 สาขาศิลปศาสตร์จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30 เป็นนักศึกษาที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกจำนวน 246 คนคิดเป็นร้อยละ

69.5 การคัดเลือกจากระบบโควต้า จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 30.5 เป็นนักศึกษาที่อายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 อายุระหว่าง 19 - 21 ปี จำนวน 337 คน คิดเป็นร้อยละ 95.20 อายุระหว่าง 22 - 24 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.40 อายุ 25 ปีขึ้นไปไม่มีจำนวนนักศึกษา เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 27.40 และนักศึกษานหญิง จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 72.60

#### 4.2 ระดับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านตนเอง และในภาพรวม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตารางที่ 4.2 - 4.5

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านการเรียน

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	n = 354		ระดับความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ชื่อเสียงของสถาบันมีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	3.04	0.99	ปานกลาง	5
2. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากเรียนและอยากจะลาออกจากการเป็นนักศึกษา	2.50	0.84	น้อย	17
3. ระบบการเรียนการสอนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดและวิตกกังวล	2.88	0.87	ปานกลาง	7
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหลักสูตรและเนื้อหาวิชาเรียนของสถาบันค่อนข้างล้าหลัง	2.67	0.81	ปานกลาง	13
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าระบบการคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันมีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	2.84	0.98	ปานกลาง	8
6. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องเรียนกับเพื่อนจำนวนมาก ๆ และมีการเปลี่ยนห้องเรียนบ่อย ๆ	2.14	0.98	น้อย	23
7. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลาว่าจะไม่สามารถเรียนให้จบตามหลักสูตรได้	2.73	1.11	ปานกลาง	10
8. ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการเรียน	2.32	0.93	น้อย	20

## ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
9. ขณะเรียนข้าพเจ้ารู้สึกกลัวและวิตกกังวลที่จะต้อง ตอบคำถามของอาจารย์	2.36	0.89	น้อย	19
10. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องพูดหน้าชั้นเรียน	2.69	1.04	ปานกลาง	12
11. เมื่อทราบว่าจะมีการสอบแต่ละครั้ง ข้าพเจ้ารู้สึก วิตกกังวลและเครียดมาก	3.22	0.95	ปานกลาง	3
12. ในเวลาเรียนข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าซักถามและ แสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	2.69	0.91	ปานกลาง	11
13. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลเมื่ออาจารย์มอบหมายงาน ให้ทำ	2.64	0.82	ปานกลาง	14
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดบ่อย ๆ เพราะเรียนหนัก	2.93	0.87	ปานกลาง	6
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรียนในสถาบันเป็นสิ่งที่น่า ตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก	3.38	0.85	ปานกลาง	2
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรียนไม่ทันเพื่อนและไม่เข้าใจเนื้อ หาในบทเรียน	2.81	0.90	ปานกลาง	9
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสามารถปรับตัวเข้ากับการเรียน การสอนในสถาบันได้	2.51	0.73	ปานกลาง	16
18. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรียนการสอนในสถาบันไม่ ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	1.79	0.73	น้อย	25
19. ข้าพเจ้าไม่อย่างมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน ทุกครั้ง	2.10	0.80	น้อย	24
20. นอกเหนือจากในเวลาเรียนแล้วข้าพเจ้ายังอยาก จะ ทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาแล้วเพิ่มเติมอีก	2.47	0.81	น้อย	18
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจุดหมายสำคัญของการเรียนเพียง เพื่อได้รับปริญญาบัตรเท่านั้น	2.22	0.94	น้อย	21
22. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนเป็นสาเหตุทำให้ผลการเรียน ของข้าพเจ้าตกต่ำลง	2.21	0.94	น้อย	22
23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสถานที่ อาคารเรียน และ บรรยากาศในสถาบัน มีผลต่อการเรียนของ ข้าพเจ้า	3.18	1.03	ปานกลาง	4

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
24. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้ว	3.56	0.95	มาก	1
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าถึงแม้ห้องเรียนในสถาบันจะแออัดมาก แต่ข้าพเจ้าก็สามารถปรับตัวได้	2.58	0.80	ปานกลาง	15
เฉลี่ยรวม	2.62	0.37	ปานกลาง	-

จากตารางที่ 4.2 พบว่าสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในด้านการเรียน โดยภาพรวม ( $\bar{x} = 2.62$ ) ระดับความรู้สึก อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวในด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ ระดับปานกลาง 15 ข้อ และระดับน้อย 9 ข้อ ระดับความรู้สึก 2 ลำดับแรก คือ ข้อ 15 ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนในสถาบันเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก ( $\bar{x} = 3.38$ ) ข้อ 24 ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ผลการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้ว ( $\bar{x} = 3.56$ ) ส่วนระดับความรู้สึก 2 ลำดับสุดท้ายคือ ข้อ 18 ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนการสอนในสถาบันไม่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ( $\bar{x} = 1.79$ ) ข้อ 19 ข้าพเจ้าไม่ยอมมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทุกครั้ง ( $\bar{x} = 2.10$ )

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ด้านสังคม

สภาพการปรับตัวด้านสังคม	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ	2.82	1.01	ปานกลาง	5
2. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องพูดคุยกับอาจารย์	2.33	0.81	น้อย	16
3. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่อาจารย์ชอบใช้คะแนน และกฎระเบียบบีบบังคับนักศึกษา	2.89	0.92	ปานกลาง	3
4. ข้าพเจ้ารู้สึก ไม่อยากตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวอาจารย์ไม่พอใจ	2.27	0.80	น้อย	17

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านสังคม	n = 354		ระดับ ความรู้สึกรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณครูให้ความสำคัญกับนักเรียน	2.59	0.81	ปานกลาง	9
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อยเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนจึงทำให้ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงออก	2.18	0.99	น้อย	19
7. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน	2.49	1.02	น้อย	11
8. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ	1.85	0.76	น้อย	26
9. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนต่างเพศ	2.05	0.91	น้อย	21
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเข้ากับเพื่อนได้ดีทั้งเพื่อนหญิงและเพื่อนชาย	2.09	0.91	น้อย	20
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเหงา ว่าเหว แม้จะอยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ	1.95	0.94	น้อย	24
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีเพื่อนสนิทในสถาบันที่เข้าใจและให้คำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา	2.36	0.98	น้อย	15
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อน ๆ มีความเห็นแก่ตัว	2.53	1.07	ปานกลาง	10
14. ข้าพเจ้าสบายใจไม่รู้สึกอึดอัดที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนต่างคณะ	2.71	1.13	ปานกลาง	8
15. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความภาคภูมิใจเมื่อได้รับเลือกให้เป็นผู้นำ	2.41	0.82	น้อย	13
16. ข้าพเจ้าวิตกกังวลตัวเองอยู่ตลอดเวลาเกรงว่าเพื่อนหรือบุคคลอื่นจะไม่ยอมรับ	2.81	0.96	ปานกลาง	6
17. เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้าอยากอยู่คนเดียวมากกว่าจะอยู่กับเพื่อน ๆ	2.84	1.16	ปานกลาง	4
18. ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจที่เห็นเพื่อนมีบางสิ่งบางอย่างเด่นกว่าข้าพเจ้า	2.02	0.87	น้อย	22
19. เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ค่อยกล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์	2.73	0.98	ปานกลาง	7
20. แม้จะต้องทำสิ่งที่ไม่มีดี ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อให้เพื่อน ๆ ยอมรับ	1.66	0.89	น้อย	27
21. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบช่วยเหลือผู้อื่นที่น้อยกว่าข้าพเจ้า	2.19	0.81	น้อย	18

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านสังคม	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
22. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจและเข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา	3.71	0.97	มาก	1
23. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากทักทายใครก่อน นอกจากเขาจะทักทายข้าพเจ้าก่อน	2.42	0.98	น้อย	12
24. เมื่อถูกผู้อื่นว่ากล่าว ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจโดยไม่ฟังเหตุผล	2.36	0.96	น้อย	14
25. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ และยินดีช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีปัญหา	1.92	0.75	น้อย	25
26. ข้าพเจ้าเข้าได้กับเพื่อนทุกคน แม้จะมีสถานภาพที่แตกต่างกัน	1.99	0.78	น้อย	23
27. กิจกรรมรับน้องใหม่ ข้าพเจ้ารู้สึกทำให้สุขภาพกายและจิตใจของข้าพเจ้าแย่ลง	2.98	1.27	ปานกลาง	2
เฉลี่ยรวม	2.41	0.41	น้อย	-

จากตารางที่ 4.3 พบว่าสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในด้านสังคมโดยภาพรวม ( $\bar{x} = 2.41$ ) ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวในด้านสังคมอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ ระดับปานกลาง 9 ข้อ และระดับน้อย 17 ข้อ ระดับความรู้สึก 2 ลำดับแรก คือ ข้อ 22 ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจและเข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ( $\bar{x} = 3.71$ ) ข้อ 27 กิจกรรมรับน้องใหม่ ข้าพเจ้ารู้สึกทำให้สุขภาพกายและจิตใจของข้าพเจ้าแย่ลง ( $\bar{x} = 2.98$ ) ส่วนระดับความรู้สึก 2 ลำดับสุดท้ายคือ ข้อ 20 แม้จะต้องทำสิ่งที่ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อให้เพื่อน ๆ ยอมรับ ( $\bar{x} = 1.66$ ) ข้อ 8 ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ( $\bar{x} = 1.85$ )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัว  
ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านตนเอง

สภาพการปรับตัวด้านตนเอง	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.67	0.98	ปานกลาง	7
ข้าพเจ้ารู้สึกเปลี่ยนแปลงความตั้งใจในการทำงานบ่อย ๆ	2.71	0.83	ปานกลาง	5
3. ข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรลงไปแล้วมักจะรู้สึกวิตกกังวลในภายหลัง	2.73	0.98	ปานกลาง	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย	3.02	1.15	ปานกลาง	2
5. ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เกือบตลอดเวลา	2.49	0.95	น้อย	10
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในบุคลิกลักษณะ รูปร่าง หน้าตาของข้าพเจ้า	2.41	0.93	น้อย	12
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	2.47	0.89	น้อย	11
8. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าที่จะทำอะไรตามลำพัง เพราะไม่มั่นใจในตนเอง	2.57	0.94	ปานกลาง	8
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนคิดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.94	1.17	ปานกลาง	3
10. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องมาจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเอง	3.16	0.99	ปานกลาง	1
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเอง	2.56	0.97	ปานกลาง	9
12. เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกว่ากระทำผิด ข้าพเจ้าจะละอายใจตนเอง	2.02	0.81	น้อย	13
13. ข้าพเจ้ารู้สึกละอายเมื่อต้องแต่งเครื่องแบบนักศึกษา ออกไปนอกสถาบัน	1.54	0.76	น้อย	15
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การได้ทำผิดกฎระเบียบของสถาบัน เป็นเรื่องโก้เก๋	1.46	0.77	น้อยที่สุด	16

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านตนเอง	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองค้อยกว่าคนอื่นในทุกด้าน	1.96	0.87	น้อย	14
16. เมื่อเข้าสู่ภายในสถาบัน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสภาวะทางอารมณ์ของข้าพเจ้าดีขึ้น	2.69	0.81	ปานกลาง	6
เฉลี่ยรวม	2.46	0.47	น้อย	-

จากตารางที่ 4.4 พบว่าสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในด้านตนเอง โดยภาพรวม ( $\bar{x} = 2.46$ ) ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวในด้านตนเองอยู่ในระดับปานกลาง 9 ข้อ ระดับน้อย 6 ข้อ และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ ระดับความรู้สึก 2 ลำดับแรกคือ ข้อ 10 บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องมาจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเอง ( $\bar{x} = 3.16$ ) ข้อ 4 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย ( $\bar{x} = 3.02$ ) ส่วนระดับความรู้สึก 2 ลำดับสุดท้ายคือ ข้อ 14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การได้ทำผิดกฎระเบียบของสถาบันเป็นเรื่องโก้เก๋ ( $\bar{x} = 1.46$ ) ข้อ 13 ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยเมื่อต้องแต่งเครื่องแบบนักศึกษาออกไปนอกสถาบัน ( $\bar{x} = 1.54$ )

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ภาพรวม

สภาพการปรับตัว	n = 354		ระดับ ความรู้สึก	ลำดับที่
	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านการเรียน	2.62	0.37	ปานกลาง	1
ด้านสังคม	2.41	0.41	น้อย	3
ด้านตนเอง	2.46	0.47	น้อย	2
เฉลี่ยรวม	2.50	0.35	ปานกลาง	-

เอกสารนี้เป็นเอกสารของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ จากตารางที่ 4.5 พบว่าสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ในภาพรวม ( $\bar{x} = 2.50$ ) ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

ด้าน พบว่า ด้านการเรียน ( $\bar{x} = 2.62$ ) ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสังคม ( $\bar{x} = 2.41$ ) ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย ด้านตนเอง ( $\bar{x} = 2.46$ ) ระดับความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า

#### 4.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านตนเอง และสรุปผลการเปรียบเทียบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตารางที่ 4.6 - 4.9

ตารางที่ 4.6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึก ต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านการเรียน

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณสมบัติของสถาบันมีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	3.02	1.00	ปานกลาง	3.09	0.96	ปานกลาง	-0.67
ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบเรียนและอยากจะลาออกจาก การเป็นนักศึกษา	1.52	0.85	น้อย	1.45	0.80	น้อยที่สุด	0.648
ระบบการเรียนการสอนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดและวิตกกังวล	2.88	0.87	ปานกลาง	2.87	0.89	ปานกลาง	0.116
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหลักสูตรและเนื้อหาวิชาเรียนของสถาบันค่อนข้างล่าช้า	2.71	0.83	ปานกลาง	2.56	0.75	ปานกลาง	1.57
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าระบบการคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันมีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	2.87	0.96	ปานกลาง	2.78	1.02	ปานกลาง	0.782

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นไว้สำหรับกรใช้งาน เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คิดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
6. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องเรียนกับเพื่อนจำนวนมาก ๆ และมีการเปลี่ยนห้องเรียนบ่อย ๆ	2.13	0.95	น้อย	2.17	1.04	น้อย	-0.36
7. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลาว่าจะไม่สามารถเรียนให้จบตามหลักสูตรได้	2.70	1.09	ปานกลาง	2.81	1.16	ปานกลาง	-0.79
8. ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการเรียน	2.31	0.87	น้อย	2.34	1.05	น้อย	-0.28
9. ขณะเรียนข้าพเจ้ารู้สึกกลัวและวิตกกังวล ที่จะต้องตอบคำถามของอาจารย์	2.34	0.87	น้อย	2.40	0.95	น้อย	-0.55
10. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องพูดหน้าชั้นเรียน	2.68	1.03	ปานกลาง	2.72	1.06	ปานกลาง	-0.33
11. เมื่อทราบว่าจะมีการสอบแต่ละครั้ง ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลและเครียดมาก	3.22	0.94	ปานกลาง	3.22	0.96	ปานกลาง	0.01
12. ในเวลาเรียนข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าซักถามและแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	2.69	0.90	ปานกลาง	2.69	0.94	ปานกลาง	0.06
13. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลเมื่ออาจารย์มอบหมายงานให้ทำ	2.63	0.80	ปานกลาง	2.67	0.86	ปานกลาง	-0.39
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดบ่อย ๆ เพราะเรียนหนัก	2.92	0.84	ปานกลาง	2.95	0.95	ปานกลาง	-0.35
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนในสถาบัน เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก	3.34	0.86	ปานกลาง	3.47	0.81	ปานกลาง	-1.38
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรียนไม่ทันเพื่อนและไม่เข้าใจเนื้อหาในบทเรียน	2.81	0.88	ปานกลาง	2.79	0.93	ปานกลาง	0.25

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
17. ข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถปรับตัวเข้ากับ การเรียนการสอนในสถาบันได้	2.53	0.73	ปานกลาง	2.48	0.75	น้อย	0.55
18. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนการสอนในสถาบันไม่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	1.79	0.72	น้อย	1.81	0.75	น้อย	-0.20
19. ข้าพเจ้าไม่อยากจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทุกครั้ง	2.15	0.80	น้อย	1.99	0.80	น้อย	1.73
20. นอกเหนือจากในเวลาเรียนแล้ว ข้าพเจ้า ยังอยากจะทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาแล้วเพิ่มเติมอีก	2.49	0.81	น้อย	2.41	0.81	น้อย	0.91
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจุดหมายสำคัญของการเรียนเพียงเพื่อได้รับปริญญาบัตรเท่านั้น	2.27	0.93	น้อย	2.11	0.96	น้อย	1.49
22. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนเป็นสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนของข้าพเจ้าตกต่ำลง	2.21	0.95	น้อย	2.20	0.92	น้อย	0.03
23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสถานที่ อาคารเรียน และบรรยากาศในสถาบัน มีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	3.20	0.97	ปานกลาง	3.12	1.16	ปานกลาง	0.66
24. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผลการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้ว	3.52	0.96	มาก	3.64	0.90	มาก	-1.09

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านการเรียน	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้ ก	โควต้า		ระดับ ความรู้ ก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้ถึงแม้ห้องเรียนใน สถาบันจะแออัดมาก แต่ข้าพเจ้าก็ สามารถปรับตัวได้	2.57	0.77	ปาน กลาง	2.63	0.88	ปานกลาง	-0.69
เฉลี่ยรวม	2.62	0.35	ปาน กลาง	2.61	0.40	ปานกลาง	0.12

\*  $P < 0.05$ 

จากตารางที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ในด้านการเรียนเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมและพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.7 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึก ต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านสังคม

สภาพการปรับตัวด้านสังคม	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้ ก	โควต้า		ระดับ ความรู้ ก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่อถูก อาจารย์ตำหนิ	2.73	0.97	ปาน กลาง	3.03	1.07	ปาน กลาง	- 2.57**
2. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องพูดคุยกับ อาจารย์	2.33	0.79	น้อย	2.33	0.85	น้อย	-0.09
3. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกท้อว่าอาจารย์ชอบใช้ คะแนน และกฎระเบียบบีบบังคับ	2.91	0.91	ปาน กลาง	2.86	0.92	ปาน กลาง	0.43

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านสังคม	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวอาจารย์ไม่พอใจ	2.24	0.77	น้อย	2.33	0.88	น้อย	-1.01
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอาจารย์ให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษา	2.54	0.79	ปานกลาง	2.71	0.83	ปานกลาง	-1.89
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อยเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนจึงทำให้ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงออก	2.15	0.99	น้อย	2.26	1.00	น้อย	-0.99
7. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน	2.41	0.97	น้อย	2.66	1.12	ปานกลาง	-2.09*
8. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ	1.85	0.74	น้อย	1.85	0.81	น้อย	-0.03
9. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนต่างเพศ	2.00	0.88	น้อย	2.17	0.96	น้อย	-1.55
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเข้ากับเพื่อนได้ดีทั้งเพื่อนหญิงและเพื่อนชาย	2.06	0.85	น้อย	2.19	1.02	น้อย	-1.19
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเหงา ว้าเหว่ แม้จะอยู่ท่ามกลางเพื่อนๆ	1.91	0.90	น้อย	2.05	1.04	น้อย	-1.28
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีเพื่อนสนิทในสถาบันที่เข้าใจและให้คำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา	2.35	0.95	น้อย	2.39	1.05	น้อย	-0.38
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนๆ มีความเห็นแก่ตัว	2.54	1.05	ปานกลาง	2.51	1.12	ปานกลาง	0.22
14. ข้าพเจ้าสบายใจไม่รู้สึกอึดอัดที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนต่างคณะ	2.66	1.12	ปานกลาง	2.81	1.15	ปานกลาง	-1.17
15. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความภาคภูมิใจเมื่อได้รับเลือกให้เป็นผู้นำ	2.43	0.83	น้อย	2.37	0.82	น้อย	0.64

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น มิใช่เผยแพร่เพื่อนำไปเผยแพร่ เช่น การทำ  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านสังคม	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โศกเศร้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
16. ข้าพเจ้าวิตกกังวลตัวเองอยู่ตลอดเวลา เกรงว่าเพื่อนหรือบุคคลอื่นจะไม่ยอมรับ	2.82	0.94	ปานกลาง	2.80	0.99	ปานกลาง	0.19
17. เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้าอยากอยู่คนเดียว มากกว่าจะอยู่กับเพื่อน ๆ	2.80	1.14	ปานกลาง	2.92	1.20	ปานกลาง	-0.84
18. ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจที่เห็นเพื่อนมี บางสิ่งบางอย่างเด่นกว่าข้าพเจ้า	2.01	0.86	น้อย	2.06	0.88	น้อย	-0.47
19. เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ค่อยกล้า ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์	2.68	0.98	ปานกลาง	2.84	0.99	ปานกลาง	-1.41
20. แม้จะต้องทำสิ่งที่ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยินดีที่ จะทำให้เพื่อน ๆ ยอมรับ	1.68	0.92	น้อย	1.62	0.83	น้อย	0.57
21. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อย กว่าข้าพเจ้า	2.19	0.78	น้อย	2.16	0.88	น้อย	0.45
22. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจและ เข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา	3.67	0.98	มาก	3.78	0.96	มาก	-0.92
23. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบทักทายใครก่อน นอกจากเขาจะทักทายข้าพเจ้าก่อน	2.42	0.96	น้อย	2.43	1.01	น้อย	-0.06
24. เมื่อถูกผู้อื่นว่ากล่าว ข้าพเจ้ารู้สึกน้อย ใจโดยไม่ฟังเหตุผล	2.37	0.95	น้อย	2.36	1.01	น้อย	-0.04
25. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ และยินดีช่วยเหลือเมื่อ เพื่อนมีปัญหา	1.94	0.73	น้อย	1.86	0.79	น้อย	0.90
26. ข้าพเจ้าเข้าได้กับเพื่อนทุกคน แม้จะมี สถานภาพที่แตกต่างกัน	2.01	0.75	น้อย	1.94	0.86	น้อย	0.81
27. กิจกรรมรับน้องใหม่ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการ ให้สุขภาพกายและจิตใจของข้าพเจ้าแย่ลง	2.91	1.25	ปานกลาง	3.16	1.31	ปานกลาง	-1.71
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>2.39</b>	<b>0.39</b>	<b>น้อย</b>	<b>2.46</b>	<b>0.45</b>	<b>น้อย</b>	<b>-1.42</b>

$$P < 0.05$$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.7 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ในด้านสังคมโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 ข้อ คือข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ และข้อ 7 ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึก ต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ด้านตนเอง

สภาพการปรับตัวด้านตนเอง	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.63	0.95	ปานกลาง	2.76	1.06	ปานกลาง	-1.18
2. ข้าพเจ้ารู้สึกเปลี่ยนแปลงความตั้งใจในการทำงานบ่อย ๆ	2.70	0.83	ปานกลาง	2.73	0.85	ปานกลาง	-0.34
3. ข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรลงไปแล้วมักจะรู้สึกวิตกกังวลในภายหลัง	2.74	1.01	ปานกลาง	2.73	0.92	ปานกลาง	0.04
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย	3.01	1.13	ปานกลาง	3.04	1.21	ปานกลาง	-0.19
5. ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลียเกือบตลอดเวลา	2.44	0.91	น้อย	2.59	1.04	ปานกลาง	-1.37
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในบุคลิก ลักษณะ รูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้า	2.37	0.93	น้อย	2.50	0.94	ปานกลาง	-1.25
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	2.49	0.89	น้อย	2.43	0.91	น้อย	0.59
8. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าที่จะทำอะไรตามคำฟัง เพราะไม่มั่นใจในตนเอง	2.54	0.93	ปานกลาง	2.63	0.97	ปานกลาง	-0.82
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนคิดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.94	1.15	ปานกลาง	2.94	1.23	ปานกลาง	0.06

แม้ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

สภาพการปรับตัวด้านตนเอง	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
10. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเอง	3.22	0.98	ปานกลาง	3.05	1.02	ปานกลาง	1.48
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเอง	2.56	0.94	ปานกลาง	2.56	1.06	ปานกลาง	-0.03
12. เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกว่ากระทำผิด ข้าพเจ้าจะละอายใจตนเอง	2.03	0.81	น้อย	1.98	0.81	น้อย	0.55
13. ข้าพเจ้ารู้สึกละอายเมื่อต้องแต่งเครื่องแบบนักศึกษาออกไปนอกสถาบัน	1.53	0.76	น้อย	1.55	0.77	น้อย	-0.16
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การได้ทำผิดกฎระเบียบของสถาบันเป็นเรื่อง โทษ	1.46	0.74	น้อยที่สุด	1.44	0.84	น้อยที่สุด	0.21
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นในทุกด้าน	1.93	0.83	น้อย	2.02	0.96	น้อย	-0.87
16. เมื่อเข้าสู่ภายในสถาบัน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสภาวะทางอารมณ์ของข้าพเจ้าดีขึ้น	2.67	0.81	ปานกลาง	2.71	0.79	ปานกลาง	-0.41
เฉลี่ยรวม	2.45	0.45	น้อย	2.48	0.52	น้อย	-0.45

\*  $P < 0.05$ 

จากตารางที่ 4.8 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ในด้านตนเองเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมและรายข้อแล้วพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.9 สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

สภาพการปรับตัว	สอบคัดเลือก		ระดับ ความรู้สึก	โควต้า		ระดับ ความรู้สึก	t.
	n = 246			n = 108			
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		
ด้านการเรียน	2.62	0.35	ปานกลาง	2.61	0.40	ปานกลาง	0.12
ด้านสังคม	2.39	0.39	น้อย	2.46	0.45	น้อย	-1.42
ด้านตนเอง	2.45	0.45	น้อย	2.48	0.52	น้อย	-0.45
เฉลี่ยรวม	2.49	0.34	น้อย	2.52	0.38	ปานกลาง	-0.76

\*  $P < 0.05$

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมและพิจารณารายด้านแล้วพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สำหรับบทนี้จะกล่าวโดยสรุปถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผล การวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นเนื้อหาสรุปของการวิจัย เรื่องศึกษาสภาพ การปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ โดยมีวัตถุประสงค์ของการ วิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาค ใต้ในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง

2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ ที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาค ใต้ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 5 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 4,148 คน โดยเป็นนักศึกษาที่ผ่านการสอบคัด เลือกเข้ามาศึกษาต่อจำนวน 2,889 คน และนักศึกษาที่คัดเลือกจากระบบโควต้า จำนวน 1,259 คน ผู้ วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดขนาดตามตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้ กลุ่มตัวอย่าง 354 คน แล้วเทียบบัญชีใดรายก็ตามสัดส่วนประชากรของแต่ละสถาบันแล้วเก็บข้อ มูล โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อ มูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถาม ความรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับ ตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง รวมข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 68 ข้อ แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยได้นำไปหาความเชื่อมั่น (Reliability) แบบสัมประสิทธิ์อัล ฟ่า (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบัก (Cronbach) กับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ สถาบันราชภัฏสงขลา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผลปรากฏว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อ มั่นเท่ากับ .8862

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปจำนวนทั้งสิ้น 400 ฉบับ ได้ รับกลับคืนมาทั้ง 400 ฉบับ แต่เมื่อตรวจสอบเป็นแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์ 354 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 88.50 นำแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> (Statistical Package for the Social Sciences Personal/Computer Plus) โดยแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ แบบสอบถามตอนที่ 2 ระดับ ความรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

แล้วเปรียบเทียบระดับความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าศึกษาโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า ด้วยค่า t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

## 5.1 สรุปผลการวิจัย

### 5.1.1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นนักศึกษาของสถาบันราชภัฏสงขลา จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 สถาบันราชภัฏยะลา จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80 สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 17.20 สถาบันราชภัฏภูเก็ต จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 14.10 เป็นนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาศิลปศาสตร์ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30 สาขาการศึกษา จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 สาขาวิทยาศาสตร์ จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 30.20 เป็นนักศึกษาที่เข้าศึกษาต่อโดยการสอบคัดเลือก จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 69.50 จากระบบโควต้า จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 เป็นนักศึกษที่อายุน้อยกว่า 18 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 อายุระหว่าง 19 - 21 ปี จำนวน 337 คน คิดเป็นร้อยละ 95.20 อายุระหว่าง 22 - 24 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.40 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 27.40 และนักศึกษาหญิง จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 72.60

### 5.1.2 สรุประดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษปริญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาระดับความรู้สึกอันดับแรก คือ ด้านการเรียน รองลงมาคือ ด้านตนเองและลำดับสุดท้ายคือด้านสังคม ส่วนการพิจารณาเป็นรายด้านและรายข้อในด้านต่าง ๆ ปรากฏผลดังนี้

ด้านการเรียน พบว่าระดับความรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความรู้สึก 2 ลำดับแรก คือ ข้าพเจ้ารู้สึกที่ผลการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนในสถาบันเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก ส่วนระดับความรู้สึก 2 ลำดับสุดท้ายคือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนการสอนในสถาบันไม่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ข้าพเจ้าไม่อยากจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทุกครั้ง

ด้านสังคม พบว่าระดับความรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ระดับความรู้สึก 2 ลำดับแรก คือ ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจและเข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหากิจกรรมรับน้องใหม่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทำให้สุขภาพกายและจิตใจของข้าพเจ้าแยกลง ส่วนระดับความรู้สึก 2 ลำดับสุดท้าย คือ ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อให้เพื่อน ๆ ยอมรับ ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ แม้จะต้องทำในสิ่งที่ไม่ดี

ด้านตนเอง พบว่าระดับความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาต่อสภาพการปรับตัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ระดับความรู้สึก 2 ลำดับแรก คือ บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย ส่วนระดับความรู้สึก 2 ลำดับสุดท้าย คือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การได้ทำผิดกฎระเบียบของสถาบันเป็นเรื่องโก้เก๋ ข้าพเจ้ารู้สึกอายเมื่อต้องแต่งเครื่องแบบนักศึกษาออกไปนอกสถาบัน

**5.1.3 สรุปเปรียบเทียบระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควตา**

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือก และการคัดเลือกจากระบบ โควตาต่อสภาพการปรับตัว โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายด้านและรายข้อในด้านต่าง ๆ ปรากฏผลดังนี้

ด้านการเรียน พบว่าระดับความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือก และการคัดเลือกจากระบบ โควตาต่อสภาพการปรับตัว โดยภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านสังคม พบว่าระดับความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบ โควตาต่อสภาพการปรับตัว โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าระดับความรู้สึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นเวลานานเมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านตนเอง พบว่าระดับความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าเรียน โดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบ โควตาต่อสภาพการปรับตัว โดยภาพรวมและรายข้อแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## 5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ใน 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง ซึ่งได้นำประเด็นที่สำคัญมาอภิปรายผลตามลำดับจุดประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

### 5.2.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

จากการศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ มีจำนวนนักศึกษามากลำดับแรกคือ สถาบันราชภัฏสงขลา และลำดับสุดท้ายคือ สถาบัน

ราชภัฏภูเก็ต ทั้งนี้เนื่องมาจากการรับนักศึกษาของแต่ละสถาบันมีจำนวนมากขึ้นกับ ศักยภาพของสถาบันที่มี มีจำนวนนักศึกษาในสาขาศิลปศาสตร์มากที่สุด ในส่วนสาขาการศึกษา และสาขาวิทยาศาสตร์นั้นมีจำนวนใกล้เคียงกันเนื่องจากนโยบายการลดจำนวนของบุคลากรด้าน วิชาชีพครู และหันมาเน้นในสาขาศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์แทน เพื่อสนองความต้องการของ ตลาด เป็นนักศึกษาที่สอบคัดเลือกเข้ามาจำนวนมากที่สุด ซึ่งมากกว่านักศึกษาโควต้าประมาณ 2 เท่า ทั้งที่ทางสถาบันราชภัฏ ให้โควต้าแก่นักศึกษาในแต่ละปีนั้นประมาณ 40 - 60% แต่เนื่องจาก สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ นั้น เปิดรับสมัครสอบคัดเลือกนักศึกษาหลังจากสถาบันอุดมศึกษาอื่นทำ ให้นักศึกษาโควต้าที่รายงานตัวไว้ แล้วสละสิทธิ์เมื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยอื่นได้และเนื่องจาก โควต้าในบางสาขาวิชาไม่เป็นที่สนใจของนักศึกษาเท่าที่ควร จำนวนนักศึกษาอายุระหว่าง 19 - 21 ปี มีจำนวนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษา ธิการ (2540 : 43) กล่าวไว้ว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่อายุระหว่าง 17 - 25 ปี จัดเป็นช่วง วัยรุ่นตอนปลายจนถึงผู้ใหญ่ตอนต้นและมีจำนวนนักศึกษามากกว่านักศึกษาชาย ทั้งนี้อาจเป็น เพราะหลักสูตรและโปรแกรมวิชาต่าง ๆ ในสถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้ เอื้ออำนวยต่อนักศึกษาที่ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

### 5.2.2 ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบัน ราชภัฏเขตภาคใต้

ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราช ภัฏเขตภาคใต้ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัว โดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษายังไม่ทราบถึงประโยชน์ ที่ได้รับจากการปรับตัว กันยา สุวรรณแสง (2533 : 148) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปรับตัวที่เกิด ขึ้นว่า การปรับตัว เป็นการช่วยระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียดลงได้ ทำให้สบายใจขึ้น ช่วยให้คน เราไม่สะสมความอึดอัด คับข้องใจ ความผิดหวัง และไม่สบายใจ ถ้าไม่มีการปรับตัว คนเราก็ต้อง ทนเก็บความอึดอัดอยู่คนเดียว ถ้าไม่ระบายอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกไปเสียบ้าง ปล่อยให้สะสม คั่งค้างอยู่ในความรู้สึกนึกคิดมาก ๆ จะทำลายบุคลิกภาพ และบั่นทอนสุขภาพจิตให้เสียไปโดยเก็บ สะสมไว้มาก ๆ ถึงขนาดอาจกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภา ตันติสุนทร (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และ ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอุดรดิษฐ์ ก็ พบว่า นักศึกษาทุกชั้นปีมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียด โดยเฉลี่ยสูงสุด ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดเฉลี่ยต่ำสุดและสอดคล้องกับ สุรางค์ จันทน์ เอม (2524 : 69) ที่ได้แบ่งชนิดของการปรับตัวไว้ 3 ประเภท คือ การปรับตัวดี (Intergration) เป็น การที่ร่างกายได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการทำให้เกิดความตึงเครียดลดลงไป เช่น เวลาหิวได้ รับประทานอาหารทันที เป็นต้น การปรับตัวที่ขาดบูรณาการ (Non Intergration) นั้นเป็นการปรับตัว

ที่ขาดการผสมกลมกลืนหรือปรับตัวไม่คืนันเอง เพราะไม่อาจทำให้แรงผลักดันที่มีอยู่ในตัวหมดได้ เช่นความต้องการให้เงินเดือนขึ้น 2 ชั้น หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวกับคนอื่น เพื่อหาทางออก ก็ไม่อาจรับแรงผลักดันความอยากได้เงินเดือนขึ้นได้เลย การปรับตัวแบบไม่ได้ปรับตัว (Non Adjustment) ได้แก่ ผู้ที่มีความตึงเครียดอยู่ในใจแต่ไม่ยอมแก้ไข อาจจะรู้สึกแก้ไขก็ได้ จึงถือว่าปรับตัวแบบอยู่เฉย ๆ ถือว่าไม่ได้ใช้วิธีหนึ่งวิธีใด

เมื่อพิจารณาระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาศรีปริญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในแต่ละด้านเรียงลำดับระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัว พบว่าอันดับแรก คือ ระดับความรู้สึกในด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ สืบพงศ์ จินดาผล (2533 : 42) ได้ทำการศึกษาปัญหาทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ผลการวิจัยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีปัญหาทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พิมพ์มาศ ตันท์เจริญรัตน์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาวิทยาเขตตาก ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเทคโนโลยีมีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพรณ โครตจรัส (2524 : 1) ได้ศึกษาปัญหาของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากจำนวน 2,059 คน พบว่ามีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนเป็นอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 73.97) ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวรองลงมาคือ ในด้านตนเอง ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษายังไม่เข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา ไชยราชพงศ์ (2536 : 204) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้เนื่องมาจากสาเหตุจากตัวเด็กเอง เช่น การเป็นโรคต่าง ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่สมประกอบ ไม่เหมือนคนอื่นจึงเป็นคนที่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย ใจน้อย คุณเฉียวง่าย ความพิการของตนเอง หรือความบกพร่องของร่างกาย ทำให้เด็กยอมรับในตนเองไม่ได้ซึ่งสอดคล้องกับ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 15) กล่าวถึงปัญหานิสิตนักศึกษาไว้ว่าการที่นิสิตนักศึกษาที่มีจำนวนมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ด้าน ซึ่งอาจเนื่องมาจากตัวนิสิตเอง สอดคล้องกับ บัวทอง สว่างโสภากุล (2525 : 10) ได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นว่ามีความหวังใยในรูปร่างของตนเอง เช่น น้ำหนัก โครงสร้าง ท่าทางและความงุ่มง่ามของตน เป็นต้น สอดคล้องกับ สุชา จันทน์เฒ (2528 : 30) ได้กล่าวถึงปัญหาส่วนตัวที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางร่างกายและการเจริญเติบโตทางเพศ มีสาเหตุมาจากการเจริญเติบโตของวัยนี้ที่เร็วมาก รวมทั้งลักษณะที่ปรากฏภายนอก เช่น น้ำเสียง ความอ้วน ทำให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นต้น สอดคล้องกับ ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527 : 141) ได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นในด้านส่วนตัวและพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นปัญหา คือ ความก้าวร้าว ความรุนแรง การทำลาช ทะเลาะวิวาท การแต่งกายไม่เป็นระเบียบ ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวลำดับสุดท้ายคือ ระดับความรู้สึกในด้านสังคมซึ่งอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่มีธรรมชาติที่ชอบสมาคมกับเพื่อน ๆ วัยเดียวกันมากกว่าการอยู่กับผู้ใหญ่หรือครูอาจารย์ การอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เข้าใจกัน ช่วยการปรับตัว

ของนักศึกษาได้ และด้วยลักษณะนี้ถ้าครูอาจารย์จะสนับสนุนให้นักศึกษามีกลุ่มเพื่อนที่เหมาะสม ให้ได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหา ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของกันและกัน ช่วยกันทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อประโยชน์แก่พวกเขาตนเองและเพื่อประโยชน์แก่สังคม ก็จะเป็นการใช้โอกาสการเข้ากลุ่มเพื่อนของนักศึกษาให้เป็นประโยชน์ได้โดยเหมาะสม ซึ่งนักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ครูอาจารย์ ให้ได้เพราะเข้ามาอยู่ในสังคมใหม่ที่รู้จักมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริวรรณ สุขดี (2534 : 50) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาที่สังกัดกรมพลศึกษา พบว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษา มีปัญหาด้านสังคมอยู่ในลำดับสุดท้าย เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบดังนี้

ด้านการเรียน ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อระดับความรู้สึกในลำดับแรก คือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้ว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เมื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างมีการปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแปลกใหม่หลายประการ จากระบบการเรียนที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลใกล้ชิดพาผู้โลกที่ค่อนข้างอิสระ จากการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ที่มีการตัดสินใจด้วยตนเองน้อยมาสู่การตัดสินใจด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเลือกโปรแกรมการเรียน เลือกวิชาเรียน เลือกเวลาเรียนด้วยตนเอง (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532:1) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คุษฎี สรรประเสริฐ (2529 : 117) ที่ได้ทำการศึกษาสภาพแวดล้อมสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร ในทัศนะของนักศึกษาและอาจารย์พยาบาลพบว่า นักศึกษาและอาจารย์พิจารณาเห็นว่า ปัจจัยที่สนับสนุนด้านการเรียนการสอน ได้แก่ สภาพแวดล้อมของห้องสมุดยังไม่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษาเท่าที่ควร ห้องสมุดมีตำราเอกสารและวารสารเพื่อการศึกษาค้นคว้าอาจเป็นเพราะเกิดจากนักศึกษาบางคนไม่มีความตั้งใจที่จะศึกษาต่อในสถาบันราชภัฏอย่างจริงจัง หรือสอบคัดเลือกเข้าเรียนในคณะวิชาที่ตนเองไม่ชอบและไม่ถนัด จึงไม่ค่อยตั้งใจเรียน หรือนักศึกษาบางคนมีความสามารถทางสติปัญญาอยู่ในระดับไม่สูงนักก็จะรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียน ไม่อยากเรียน แต่ถูกผู้ปกครองบังคับ หรือไม่มีทางเลือกอย่างอื่น หรืออาจเกิดจากไม่ชอบวิธีการสอนของครู ทำให้ไม่สนใจที่จะเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาพรธรรม โคตรจรัส (2522 : 26) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิต โดยพิจารณาปัญหา 3 ด้าน คือ 1) ปัญหาเกี่ยวกับตัวนิสิตเอง 2) ปัญหาที่เกิดจากอาจารย์ และ 3) ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่อุปกรณ์และระบบการบริหาร สรุปได้ว่า ปัญหาเกี่ยวกับตัวนิสิตเองนั้น มีปัญหาด้านภูมิหลังของนิสิตได้แก่ พื้นความรู้ในบางวิชาไม่เพียงพอไม่นิยมศรัทธาในสถาบัน ปรับตัวกับระบบการเรียนไม่ได้ มาจากครอบครัวที่แตกแยก และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาความเข้าใจในการศึกษา ได้แก่ ความไม่เข้าใจนโยบายและวัตถุประสงค์ของการศึกษาระดับอุดมศึกษา ไม่เข้าใจวิธีการจัดการศึกษา ทักษะไม่ดีต่อวิชา บางวิชาและต่ออาจารย์ผู้สอนบางคน ไม่เข้าใจในวิธีการเรียนแบบอิสระ ไม่เห็นความสำคัญของการเรียนวิชาพื้นฐาน ปัญหากิจกรรมนอกหลักสูตร ได้แก่ ความไม่เข้าใจกันระหว่างนิสิตกับอาจารย์เกี่ยวกับ

กิจกรรมนอกหลักสูตร แบ่งเวลาให้แก่กิจกรรมมากเกินไป กิจกรรมบางประเภทไม่มีประโยชน์ ปัญหาทั่วไป ได้แก่ นิสิตไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน ขาดความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับอาจารย์ ไม่ได้ใช้เวลาว่างจากชั่วโมงเข้าชั้นเรียนให้เกิดประโยชน์มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ นิสิตรุ่นพี่ไม่สนับสนุนให้นิสิตรุ่นน้องมีความสนใจในการศึกษาหาความรู้และแสวงหาความเป็นเลิศทางวิชาการ เป็นต้น ปัญหาที่เกิดจากอาจารย์ มีปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ผู้บรรยาย ได้แก่ บางท่านสอนเร็วเกินไป ไม่เปิดโอกาสให้ซักถาม ไม่มีศิลปะในการพูดเสียงเบามาก ไม่ใช้อุปกรณ์การสอน สอนให้จำมากกว่าการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ไม่มีความเป็นกันเอง ดึงเครียด ไม่ค่อยเตรียมการสอน ไม่เคยปรับปรุงการสอนของตนเองเลย ไม่เคยทำการศึกษาค้นคว้าวิจัย ขาดความตั้งใจไม่รับผิดชอบการสอน แสดงท่าทีดูหมิ่นความคิดเห็นของนิสิต คิดว่าตนมีหน้าที่สอนเพียงอย่างเดียวไม่ให้คำปรึกษาหรือกับนิสิต เป็นต้น ปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ที่ปรึกษา ได้แก่อาจารย์บางท่านไม่เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนในการให้คำปรึกษาแก่นิสิตไม่ช่วยในการวางแผนการเรียน หรือให้นิสิตทำตามคำแนะนำของตนอย่างเคร่งครัด ส่วนใหญ่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับข้อบังคับของมหาวิทยาลัย ไม่ค่อยมีการติดต่อหรือสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาคนเก่ากับอาจารย์ที่ปรึกษาคนใหม่ และระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับนิสิตจะพบกันเฉพาะเวลาเปิดภาคการศึกษาเพื่อลงทะเบียนเท่านั้น ปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ที่ปรึกษา กิจกรรมนอกหลักสูตร ได้แก่ บางท่านไม่เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตน ตามความคิดของนิสิตไม่ทัน เป็นต้น ปัญหาเกิดกับสถานที่ อุปกรณ์ และระบบการบริหาร มีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ได้แก่ จำนวนห้องเรียนไม่เพียงพอ สำหรับการเรียนที่ กำลังขยายห้องเรียน หลายห้องไม่มีบรรยากาศเหมาะสมสำหรับการเรียน นิสิตหาที่สงบและสบายพอสมควรเพื่ออ่านหนังสือตำราไม่ค่อยได้ หอพักส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีระเบียบความสงบไม่ได้ ปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ ได้แก่ มหาวิทยาลัยยังมีตำรา เอกสาร วารสาร ที่นิสิตจะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในหลายสาขาไม่เพียงพอ ห้องเรียนส่วนใหญ่ยังขาดเครื่องโสตทัศนอุปกรณ์ ขาดเครื่องมือ อุปกรณ์และบริการสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา เช่น หนังสือคู่มืออาจารย์ระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับการจัดการศึกษา เป็นต้น ปัญหาเกี่ยวกับการบริหาร ได้แก่ นิสิตส่วนใหญ่มีความยุ่งยากเกี่ยวกับการลงทะเบียน มีการกำหนดตารางเรียนที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของนิสิต เป็นต้น ระดับความรู้สึกลำดับที่สองคือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนในการสถาบันเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น และต้องปรับตัวมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาเป็นวัยที่ยังไม่สิ้นสุดการพัฒนาในวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่มีปัญหามากที่สุดและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้นทั้งด้านการศึกษาและการเตรียมตัวเลือกอาชีพ นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระของผู้เรียนแล้ว สภาพแวดล้อม สังคม และลักษณะการเรียนก็เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากนักเรียนจำนวนมากต้องเปลี่ยนที่อยู่จากภูมิลำเนาเดิมมาอาศัยอยู่ตามหอพักของเอกชน ทำให้ต้องปรับตัวหลายด้าน จึงพบกับปัญหาดังกล่าวทั้งปัญหา

ที่มองเห็นและปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ ปัญหาเหล่านั้นอาจทำให้นักเรียนมีความรู้สึกยากลำบากในการปรับตัว ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ หากไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะนำไปสู่ความล้มเหลวในการเรียน ทำให้เกิดการสูญเปล่าทางการศึกษาขึ้น เสียเวลาและทรัพย์สิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิร ภูสาระ (อ้างในเสาวลักษณ์ เจนวนิวิยะกุล. 2525 : 89) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวในการฝึกสอนของนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่านักศึกษาชั้นปีแรก ๆ ที่เริ่มจะเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นการย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัยการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ก่อให้เกิดความเครียด เพราะต้องจากบ้านและยังมีวุฒิภาวะไม่สมบูรณ์ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมและการเรียนหลาย ๆ ด้าน จากวิธีการเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอนมากกว่าตัวนักเรียนเองมาสู่การที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ต้องเรียนรู้ในเรื่องการแบ่งเวลา การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์จึงทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเริ่มเข้าเรียนจะรู้สึกตื่นเต้น สนใจต่อทุก ๆ สิ่งรอบด้านมีความกระตือรือร้น ที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2530 : 43) แสดงให้เห็นว่านักศึกษารู้สึกตื่นเต้นสนใจต่อทุก ๆ สิ่งรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียนหรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย เขาอยากเรียน มีความตั้งใจในการศึกษาและอยากปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งจะสนิทสนมและเชื่อฟังคำสั่งสอนของอาจารย์

ระดับความรู้สึกสองลำดับสุดท้ายลำดับแรกคือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนการสอนในสถาบันไม่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษา ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกันในทุกด้าน ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มน้อยหรือมากขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของนักศึกษาเองว่ามีต่อกลุ่มเพื่อนมากน้อยแค่ไหนซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (2540 : 46) กล่าวว่านักศึกษายู่ในช่วงวัยที่ชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนและชอบร่วมกิจกรรมทางสังคม และมักพอใจกับการทำกิจกรรมทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษาจึงควรสนับสนุน ส่งเสริมให้นักศึกษาทำกิจกรรมให้มากขึ้น การเรียนรู้จากกิจกรรมมีความสำคัญพอ ๆ กับการเรียนรู้จากทฤษฎีในชั้นเรียน หรือบางทีอาจจะมากกว่าการเรียนรู้ในชั้นเรียนอีกด้วย จากการทำกิจกรรม นักศึกษาจะได้มีโอกาสเสริมสร้างพัฒนาตนเองทั้งด้านการอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ ความสนใจใฝ่รู้ ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล ความมีวินัย และอื่น ๆ อีกหลายประการ

ระดับความรู้สึกลำดับสุดท้ายคือ ข้าพเจ้าไม่อยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทุกครั้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในการเรียน เพราะแต่ก่อนมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน กระบวนการเรียนการสอนยังไม่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคนให้มีลักษณะมองกว้าง คิดไกล ใฝ่รู้ เนื่องจากการศึกษาในชั้นเรียนได้ล้อมกรอบตัวเองออกจากชุมชนและสังคม วิธีการเรียนการสอนยังมุ่งเน้นการถ่ายทอดเนื้อหาวิชามากกว่าการเรียนรู้จากสภาพที่เป็นจริงและไม่เน้นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนให้พัฒนาในด้านการคิด วิเคราะห์ การแสดงความคิดเห็น และการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งยังขาดการเชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีที่ทันสมัย

ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งก็สอดคล้องกับลำควน เกษตรสุนทร (2542 : 1) ได้กล่าวไว้ว่าวิกฤตที่สำคัญซึ่งส่งผลต่อการปฏิรูปกระบวนการเรียนการสอนจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 22 กล่าวว่า "การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ"

ด้านตนเอง ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับความรู้สึกในสองลำดับแรกคือ บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องมาจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเองและข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนใจร้อย อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่มีการเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและบทบาทของตนที่จะช่วยให้เกิดการยอมรับตนเอง การยอมรับตนเองหมายถึงการที่เรามองตัวเราอย่างที่เป็นจริงทั้งข้อดี และข้อบกพร่อง โดยปราศจากอคติเข้าข้างตัวเอง ตั้งอยู่บนรากฐานของเหตุและผล พิจารณาตามที่เป็นจริงและยอมรับในข้อเท็จจริงนั้น คนที่ยอมรับตนเองจะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี เพราะคนสุขภาพจิตดีนั้นเป็นผลมาจากการที่คนคนนั้นมีอีโกมโนทัศน์ (Self-concept) ตรงกับ ตน (Self) ที่เป็นจริง ฉะนั้นก่อนที่จะติดต่อกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ เราต้องยอมรับตนเองเสียก่อน การยอมรับตนเองจะช่วยให้เรามีใจตนเองมากขึ้น และรู้สึกคุณค่าของตนเอง เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยทำให้เรามีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สภาพที่เรายอมรับตนเองมักจะสะท้อนไปสู่ผู้อื่น ในขณะที่เราสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย ถ้าหากเราไม่ชอบตนเองเราก็มักจะแผ่ความรู้สึกไปสู่บุคคลอื่นด้วย ส่วนมากกว่าความคิดเกี่ยวกับสภาพของตนเองนี้ มักจะได้รับการเรียนรู้มาตั้งแต่เด็ก เมื่อเราเรียนรู้ว่าผู้อื่นไม่ชอบตัวเรา เราก็เลยเกลียดบุคคลอื่น ไปด้วย ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์ที่เราได้รับนั่นเอง (กฤษณา สักดิ์ศรี. 2534 : 245) สอดคล้องกับ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 15-23) ได้กล่าวถึงปัญหานิสิตนักศึกษาไว้ว่า นิสิตนักศึกษาแทบทุกคนมีปัญหาส่วนตัวติดต่อมาสู่สถาบันอุดมศึกษาด้วยเช่น ปัญหาทางสุขภาพ มีผู้กล่าวว่านิสิตนักศึกษากเกือบทุกคนเป็น หรือเคยเป็น โรคทางเดินอาหาร ปวดท้อง ท้องไม่ปกติ โรคกระเพาะ และโรคหวัด หรือแพ้อากาศอยู่เสมอ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย สุขภาพจึงมักจะไม่ค่อยดี ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย นอกจากปัญหาทางด้านสุขภาพทางกายแล้วนิสิตนักศึกษาอีกหลายคนมีปัญหาทางจิตเป็น โรคความเครียดสูงมีจิตวิตกกังวล ในรูปแบบต่าง ๆ ความเครียดและปัญหาทางจิตอาจเกิดขึ้นจากความวิตกกังวลเรื่องการเรียน เรื่องการปรับตัวกับเพื่อนหรือจากปัญหาทางครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัวอื่น ๆ ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง แต่ส่วนใหญ่จะไม่พอใจในความปรารถนาและทุกสิ่งในตัวเองนัก นอกจากนี้การเรียนในระดับอุดมศึกษาสาขาวิชาบางประเภทไม่ได้ช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้ค้นพบความสามารถของตนเอง บางครั้งทำให้นักศึกษาเข้าใจคิดว่าตนเองโง่มาก เพราะเพียงสาเหตุจากการสอบไล่ตกเพียง 1 วิชาเท่านั้นจึงเป็นสาเหตุให้ไม่สามารถพัฒนาความสามารถด้านอื่น ๆ ขึ้นมาได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับ

ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ (2523 : 140) ที่กล่าวว่าการศึกษาไทยในปัจจุบันและอนาคตต้องสอนให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านอารมณ์ สภาพแวดล้อมรอบกาย อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีสมรรถภาพในการปรับปรุงตนเองสิ่งแวดล้อมและสังคมไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นงามขึ้น จริงขึ้นไม่สอดคล้องกับกมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524 : 180) ที่ได้อธิบายว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ สอดคล้องกับ สุกัญญา ศิริตันดิกร (2524 : 31-32) ที่กล่าวว่านิสิตจะต้องได้รับการพัฒนาให้มีคุณลักษณะ ดังนี้คือ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพความเปลี่ยนแปลงและความกดดันทางเศรษฐกิจ สังคม เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามสมควร

ระดับความรู้สึกสองลำดับสุดท้ายคือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้ทำฝึกหัดระเบียบของสถาบันเป็นเรื่อง โก้เก๋ ข้าพเจ้ารู้สึกละเอียดเมื่อต้องแต่งเครื่องแบบนักศึกษาออกไปนอกสถาบัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจถึงกฎระเบียบต่าง ๆ ของสถาบัน มีการแยกแยะว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดควรกระทำและสิ่งใดไม่ควรกระทำหรืออาจจะเป็นเพราะอาจารย์ นักศึกษา มีความเข้าใจอันดีต่อกันเกี่ยวกับงานปกครองและวินัยนักศึกษา ซึ่งอาจใช้คู่มือนักศึกษาในเรื่องระเบียบข้อบังคับของสถาบันแจกให้ทุกคน โดยกำหนดระเบียบข้อบังคับของสถาบันเหมาะสมกับนักศึกษา ซึ่งก็สอดคล้องกับ จิรวัดน์ วีรังกร (2527 : 145) ที่กล่าวว่า การควบคุมดูแลความประพฤติของนักศึกษาให้วางแนวปฏิบัติให้สอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบัน การพิจารณาสอบสวนและลงโทษนักศึกษาที่กระทำผิดวินัยให้ดำเนินการด้วยวิธีที่เหมาะสม ดังนั้นสถาบันการศึกษาจึงต้องมีหน้าที่ปลูกฝังความเป็นพลเมืองดีให้นักศึกษาประพฤติดีควบคู่กับการให้ความรู้ โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษา การผลิตนักศึกษาที่มีวิชาชีพชั้นสูงที่จะประกอบสัมมาอาชีพ มีปัญญารอบรู้วิทยาการ พร้อมทั้งเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม (ลีปพนนท์ เกตุทัต. 2524 : 3) การที่จะให้นักศึกษามีความประพฤติดีนั้น สถาบันการศึกษาจึงต้องมีระเบียบวินัยเพื่อเป็นเครื่องควบคุมความประพฤติของนักศึกษา (พนัส หันนาคินทร์. 2529 : 293) การกำหนดระเบียบให้นักศึกษาปฏิบัติเพื่อสอนให้รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด แล้วจะได้ประพฤติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและงดเว้นไม่ประพฤติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง การกำหนดระเบียบให้นักศึกษาปฏิบัติจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะนักศึกษาจะได้รับการฝึกให้รู้จักควบคุมตนเองขณะที่เป็นนักศึกษาและเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ออกไปอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม เขาจะได้ไม่ประพฤติตนผิดระเบียบของสังคม (ธีรวุฒิ ประทุมทรัพย์. 2526 : 25) และการปฏิบัติตนของนักศึกษาตามระเบียบข้อบังคับของสถาบัน ย่อมจะธำรงไว้ซึ่งความสงบ เรียบร้อย ความสุข และความเสมอภาคแก่สมาชิกทุกคน (พนัส หันนาคินทร์. 2529 : 292)

ด้านสังคม ระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อระดับความรู้สึกลำดับแรกคือ ข้าพเจ้าอยากให้เพื่อนเห็นใจและเข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ทั้ง

นี้อาจเป็นเพราะในสภาพสังคมปัจจุบันกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ นักศึกษาจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนทั้งในและนอกโรงเรียน ซึ่งเมื่อนักศึกษามีปัญหา ก็จะหันไปปรึกษาจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าที่จะปรึกษากับบุคคลอื่น (สมศักดิ์ เกียรติदानุสรณ์. 2533 : 68) ซึ่งสอดคล้องกับ สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2533 : 147) กล่าวว่าเมื่อบุคคลที่มีปัญหาแล้ว มิได้รับการแก้ปัญหาหรือไม่อาจหาทางออกที่จะเหมาะสมได้ ผลกระทบที่มีต่อบุคคลได้แก่ความไม่สบายใจ อารมณ์เสียบ่อยครั้ง มีอาการหงุดหงิด ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ และอาจเป็นแผลในกระเพาะได้ ถ้าอาการดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้ง อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นโรคประสาทได้ เช่นบุคคลที่ถูกขัดใจบ่อย ๆ ย่อมทำให้ อารมณ์เสียและเกิดความเครียดได้ บุคคลที่โต้เถียงกับเพื่อนอย่างจริงจัง และเพื่อเอาชนะแต่ไม่อาจชนะได้จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้เป็นต้น ถ้าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ หรือสามารถแก้ปัญหาได้หรือยอมรับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ ความเครียดและความกังวลใจก็จะหมดไป สอดคล้องกับ สุภาพรธรรม โคตรจรัส (2531 : 197) ที่กล่าวว่า การปรับตัวคือความพยายามที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิตใจ ดังนั้นกลุ่มเพื่อนนักศึกษาเป็นสภาพแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีความเจริญงอกงามทั้งสติปัญญา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การปรับตัวเข้ากับเพื่อน การสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์และความเจริญก้าวหน้าให้กับตนเอง และสังคมครูอาจารย์จึงควรถือเป็นภาระหน้าที่สำคัญในการช่วยส่งเสริมการคบเพื่อนของนักศึกษาในทางที่ถูก สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนเป็นสังคมกลุ่มใหญ่และเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของนักศึกษาในสถาบัน อันนำไปสู่การส่งเสริมให้นักศึกษามีทัศนคติและค่านิยมแตกต่างกัน สอดคล้องกับ วัชรินทร์ แก้วลา (2531 : 22) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนจะช่วยนักศึกษาที่ประสบปัญหาการปรับตัวจากบ้านไปสู่สังคมในมหาวิทยาลัยให้สามารถปรับตัวได้ ช่วยให้ความสนับสนุนในการเรียนในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน เพื่อนจะให้ความเข้าใจในด้านอารมณ์จิตใจได้ดีกว่า และให้เรียนรู้ชีวิตการอยู่ร่วมกับนักศึกษาอื่น ๆ ช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติและค่านิยม ทำให้เกิดความคิดและประสบการณ์ใหม่ ๆ การได้สังคมกับกลุ่มเพื่อนทำให้นักศึกษามีทัศนคติและค่านิยมแตกต่างกันไป

ระดับความรู้สึกลำดับที่สองคือ กิจกรรมรับน้องใหม่ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำให้สุขภาพกายและใจของข้าพเจ้าแย่งลง ทั้งนี้กิจกรรมรับน้องใหม่เป็นกิจกรรมหนึ่งที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้จัดให้มีขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นประจำในช่วงของการเปิดภาคการศึกษาแรกของการศึกษา ในรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถาบัน กิจกรรมดังกล่าวนี้โดยจุดมุ่งหมายหรือเจตนารมณ์ที่แท้จริงแล้วก็เพื่อให้เป็นวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงาม เป็นการสร้างความอบอุ่น ความรักและความสามัคคีระหว่างนักศึกษารุ่นพี่กับรุ่นน้อง แต่ในทางปฏิบัติแล้วปรากฏว่า ในบางสถาบันบางครั้งได้เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้การรับน้องใหม่ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย ทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อ

นักศึกษาใหม่ ผู้ปกครอง และการศึกษาเล่าเรียนด้วย จึงนับเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งปัญหาการรับน้องใหม่นี้สื่อมวลชนให้ความสนใจมาก โดยมีการเสนอข่าวสารในแง่ลบ มีทั้งเรื่องจริงและไม่จริง และเป็นเรื่องที่ประชาชนให้ความสนใจมาก ทั้งนี้เนื่องจากไปกระทบถึงสมาชิกในครอบครัว โดยเป็นห่วงว่าจะได้รับการกระทำที่ทารุณโหดร้ายต่อบุตรหลานและญาติพี่น้องของตน ตามที่ สำเนาว่า ขจรศิลป์ (2531 : 110) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลเสียของการต้อนรับน้องใหม่ที่รุนแรง คือ การขู่ตะคอกด้วยเสียงอันดังหรือการอบรมด้วยเสียงอันดัง ทำให้น้องใหม่เสียสุขภาพจิตเกิดความรู้สึกต่อต้าน เกิดความคับข้องใจและความกังวลใจ จนทำให้นักศึกษาใหม่ทนไม่ได้ต้องลาออกจากมหาวิทยาลัย การบังคับให้น้องใหม่วิ่งเป็นหมูนั่นทำให้น้องใหม่เกิดอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย การลงโทษด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้น้องใหม่เกิดอาการบาดเจ็บทางร่างกายและเกิดความอับอาย การบังคับให้น้องใหม่เสพของมีเงินจนมีอาการมีเงินมา ในส่วนของผู้บริหารของสถาบันมีความเห็นว่ากรว่าทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำให้เกิดอาการทางร่างกายเนื่องจากความกดดันทางจิตใจและขาดอิสรภาพ การลงโทษด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้น้องใหม่เกิดอาการบาดเจ็บทางร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ วิมลพ ปิยะมโนธรรม (อ้างในครรชิต มงคลสินธุ์. 2536 : 2-3) ได้กล่าวถึงปัญหาของการต้อนรับน้องใหม่ต่อผู้บริหารกิจการนักศึกษาทั่วประเทศ เมื่อวันที่ 9 และ 11 กุมภาพันธ์ 2535 ณ ศูนย์ส่งเสริมและฝึกอบรมการเกษตรแห่งชาติ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ว่าปัญหาที่เกี่ยวกับการต้อนรับน้องใหม่คือ ทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บอาจถึงแก่ชีวิตได้ ทางด้านสุขภาพจิต ทำให้วิตกกังวลและส่งผลไปถึงสุขภาพทางกาย เกิดการแตกแยกในหมู่คณะ เนื่องจากกลุ่มที่เห็นด้วยกับกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยของวิธีการรับน้องใหม่ ส่งผลทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท และทำร้ายร่างกายต่อกัน นักศึกษาต้องลาออกกลางคัน เนื่องจากทนสภาพต่อวิธีการต้อนรับน้องใหม่โดยวิธีการที่รุนแรงไม่ไหว ทำให้สถาบันเสื่อมเสียชื่อเสียง และถูกตำหนิจากทบวงมหาวิทยาลัย นักเรียนที่เรียนดีบางส่วนไม่กล้าสมัครเข้าเรียน เกิดอันตรายจากการเดินทาง

การรับน้องใหม่ในมหาวิทยาลัยเป็นประเพณีที่ได้ทำต่อเนื่องกันมา โดยจุดประสงค์ที่แท้จริงแล้วเป็นจุดประสงค์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ วิจิตร ศรีสะอาด (อ้างในครรชิต มงคลสินธุ์. 2536 : 3) ได้กล่าวถึงปัญหาของการรับน้องใหม่ที่เสื่อมเสียมีอยู่สองประการคือ การรับน้องใหม่ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทำผิดวัตถุประสงค์ เช่นวัตถุประสงค์ที่ต้องการหล่อหลอมให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้เกิดความรักความสามัคคี แต่กลับทำไปในวัตถุประสงค์อื่น เช่น รุนนึ่งที่ถูกรุนนึ่งที่กระทำที่ทารุณเมื่อไปเป็นรุนนึ่งที่จะทารุณรุนนึ่งต่อไป ถึงแม้ว่าการรับน้องใหม่จะกระทำตามวัตถุประสงค์ แต่ใช้วิธีรุนแรงโดยอ้างว่าเป็นการสร้างสามัคคี ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ที่อาจอ้างได้ว่า จะทำให้น้องใหม่เคารพรุนนึ่ง แต่วิธีการไม่ตอบสนองวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ เดโช สวานานนท์ (อ้างในครรชิต มงคลสินธุ์. 2536 : 3) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการรับน้องใหม่ว่า กิจกรรมนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้กระทำการรับน้องใหม่ที่เกินขอบเขต ทำให้กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกของนักศึกษา ของผู้ปกครอง และของผู้ที่อยู่ในแวดวงการศึกษาโดยทั่วไป และยังได้กล่าวถึง

กรรมการรับน้องใหม่นั้นมีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนว่าเพื่อทำอะไร คณะกรรมการการศึกษาสภาผู้แทนราษฎรไม่มองว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ควรกระทำ แต่มองว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นเบื้องต้น นอกเหนือจากนั้นยังมองไปอีกว่ากิจกรรมการรับน้องใหม่นั้นเป็นวัฒนธรรมต่างถิ่น เป็นการแทรกแซงหรือรุกรานทางวัฒนธรรมที่สำคัญชัดเจน เช่น วัฒนธรรมการแต่งกาย และวัฒนธรรมการบริโภค

ระดับความรู้สึกสองลำดับสุดท้าย ลำดับแรกคือ แม้จะต้องทำสิ่งที่ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อให้เพื่อน ๆ ขอมรับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามีคุณธรรม จริยธรรมอยู่ในใจ รู้จักผิดชอบชั่วดี ดังนั้นจึงทำให้นักศึกษามีความเห็นที่ สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้จึงมีผลทำให้นักศึกษาปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถาบันได้เป็นอย่างดี

ระดับความรู้สึกลำดับสุดท้ายคือ ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ได้ดี สอดคล้องกับ แสงเดือน ทวีสิน (2539 : 274) ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนจะต้องประกอบด้วย ผู้เรียนหลาย ๆ คนมารวมกัน ผู้เรียนจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนเหมือนกัน นอกจากนั้นผู้เรียนจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และเมื่อเกิดปัญหาในกลุ่มก็มีความพยายามช่วยกันแก้ไข ลักษณะดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงกระบวนการทำงานกลุ่ม ซึ่งมีครูผู้สอนอยู่ในฐานะผู้นำ (Leadership) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ในเรื่องกระบวนการทำงานกลุ่ม เพื่อจะได้มีความสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม ทั้งนี้เพราะนักจิตวิทยาเชื่อว่ากลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีที่ย่อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จมากกว่ากลุ่มที่ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอิทธิพลของกลุ่มที่มีต่อบุคคลในช่วงวัยรุ่นนั้นมีค่อนข้างมาก ถ้าครูผู้สอนสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม ได้จะเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผลในการเรียนได้มากยิ่งขึ้น แสดงว่านักศึกษารู้จักที่จะหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งกับผู้อื่น อันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตน เรียนรู้ในสิทธิของผู้อื่น รู้มารยาททางสังคม ทำให้ลดปัญหาที่จะเกิดกับกลุ่มเพื่อนลงได้

### 5.2.3 ผลการเปรียบเทียบระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวของนักศึกษาริษยาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้สึกของนักศึกษาที่เข้าเรียนโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควต้า ต่อสภาพการปรับตัว โดยภาพรวมและรายด้าน ทั้งสองกลุ่มมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสภาพปัจจุบันระบบการศึกษาในแต่ละสถาบันไม่แตกต่างกัน ทั้งยังมีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่เข้ามาช่วยในการเรียนการสอน มีแหล่งค้นคว้าข้อมูลมากมาย มีระบบการประกันคุณภาพการศึกษา หรืออาจเป็นเพราะสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาจัดบรรยากาศ ที่จะเอื้อให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่เหมาะสมให้มีบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล เป็นสถานศึกษาที่ธำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมไทยอันดีงาม ขอมรับความหลากหลายของวัฒนธรรมที่เข้ามา

มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักศึกษา ขณะเดียวกันสนับสนุนให้นักศึกษาไตร่ตรองหาเหตุผลในการเลือกรับปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิต ครูอาจารย์ก็ต้องมีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อนักศึกษาด้วยบรรยากาศของสถานศึกษาและการวางตนของครูอาจารย์ดังกล่าว จะเสริมสร้างให้นักศึกษาเจริญเติบโตได้อย่างสมเพศ สมวัย มีสุขภาพอนามัยดี มีความร่าเริงแจ่มใส มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น ทำดี แก้ปัญหาได้ มีคุณธรรม มีน้ำใจ รู้จักทำงานเป็นกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจต่อชาติบ้านเมือง รักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ขยัน ประหยัด อุตุน รับผิดชอบ มีวินัย พึ่งตนเองได้ และมีพฤติกรรมทางสังคมอย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. 2540 : 49) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธันย์ วรรณโชค (2536 : 63) ได้ศึกษาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2535 มหาวิทยาลัยนเรศวร ทุกคณะวิชาที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบโควตาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคม กับการปรับตัวด้านการศึกษาไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาระดับความรู้สึกในรายด้านพบว่า นักศึกษาสอบคัดเลือกและนักศึกษาโควตาทั้งสองกลุ่มมีระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวดังนี้

ลำดับแรกคือ ด้านการเรียนมีระดับความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามีหน้าที่หลักคือการเรียน ดังนั้นจึงมีความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวในด้านการเรียนเป็นลำดับแรก สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การปรับตัวด้านการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ คุชฎี สรรประเสริฐ (2529 : 116) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร ในทัศนะของนักศึกษาและอาจารย์พยาบาลพบว่า นักศึกษาและอาจารย์สถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร มีทัศนะต่อสภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน โดยส่วนรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง การที่นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่านักศึกษามีปัญหาด้านนี้พอสมควรหรือเป็นบางครั้ง

ลำดับที่สองคือ ด้านตนเอง นักศึกษาสอบคัดเลือกและนักศึกษาโควตาทั้งสองกลุ่มมีระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวด้านตนเอง อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเพราะเป็นผลพัฒนาการเกี่ยวกับความเป็นตัวเองของบุคคลในระยะวัยรุ่น ที่สามารถเป็นตัวของตัวเองทั้งทางอารมณ์ทางเศรษฐกิจ ทางด้านความคิดและการใช้สติปัญญา (บุญชัย เสรีวงศ์สัตย์. 2536 : 137) แสดงว่า นักศึกษาสามารถที่จะพึ่งตัวเองได้ดีพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับคณะอนุกรรมการกลุ่มวิชาการ (2525 : 74) กล่าวถึงการพึ่งตนเอง หมายถึง การที่นิสิตสามารถศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จด้วยตนเอง ขอมรับ และเคารพในตนเอง มีความคิด อุดมการณ์และความเชื่อมั่น รู้จักใช้ตามที่ตนมีอยู่ ทำงานให้สำเร็จตามความประสงค์ รวมทั้งพยายามเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของตนยิ่งขึ้น

ส่วนระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวต่อลำดับสุดท้ายคือ ด้านสังคมทั้งนี้เป็นเพราะนักศึกษาสอบคัดเลือกและนักศึกษาโควต้าทั้งสองกลุ่มสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ค่อนข้างดีใกล้เคียงกัน เนื่องจากในขณะที่นิสิตเข้ามาใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย แต่ละคนมีจุดมุ่งหมายมาศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จ แต่ในขณะที่เดียวกันทุกคนยังมีความต้องการขั้นมูลฐานทางสังคม เช่น ต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อน ต้องการความอบอุ่นในการอยู่ร่วมกัน ต้องการความเห็นใจจากกันและกันต้องการความสะดวกสบาย ความมีอิสระเสรีในความคิด การกระทำในเมื่อทุกคนต่างเข้าใจในความต้องการของกันและกัน และรู้จักเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายให้และฝ่ายรับ ปัญหาจึงไม่เกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีกว่าทุกด้านซึ่งสอดคล้องกับคณะอนุกรรมการ วิชาการ (2526 : 119) ได้กล่าวถึง ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม นำเหตุตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้เกิดขึ้นแก่ชุมชนและสังคม ซึ่งไม่สอดคล้องกับ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 35) ได้สำรวจปัญหาด้านต่าง ๆ ของนิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ปี พ.ศ.2523 โดยวิธีการสัมภาษณ์นิสิตชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 ชั้นละ 20 - 25 คน เฉพาะในส่วน of ลักษณะนิสิตปีที่ 1 สรุปได้ว่าปีที่ 1 ก่อนข้างจะมีความไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ค่อยกล้าตอบปัญหาต่าง ๆ มีปัญหาการปรับตัว ก่อนข้างเหงา เพราะไม่ค่อยมีเพื่อน ต้องการความเอาใจใส่ดูแลจากอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อนข้างสูง ยังปรับตัวกับการเรียนระดับอุดมศึกษาไม่ได้ เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบดังนี้

ด้านการเรียน ด้านตนเอง พบว่าระดับความรู้สึกของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มต่อสภาพการปรับตัวโดยภาพรวมและรายข้อไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านสังคมระดับความรู้สึกของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีระดับความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวในแต่ละด้านเหมือน ๆ กันไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน ด้านตนเอง และด้านสังคม ต่างมีระดับความรู้สึกที่มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันมาก ในแต่ละข้อ ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนย์ วรรณ-โชค (2535 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคม กับด้านการศึกษาของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้ามาเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย กับนิสิตที่สอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อในด้านสังคมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ข้างพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ และข้างพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งเมื่ออยู่รวมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน โดยที่นักศึกษาสอบคัดเลือก มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่านักศึกษาโควต้าทั้งสองข้อนอกนั้นไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาโควต้าเป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติดี เป็นส่วนมาก จึงมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และตั้งความหวังไว้ก่อนข้างสูงกว่านักศึกษา

สอบคัดเลือก เมื่อถูกอาจารย์ว่ากล่าวหรือต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาก่อน จึงมีความรู้สึกเสียใจ ว่าเหวเหมือนถูกทอดทิ้งและผิดหวังมาก เนื่องจากไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนเองมีหรือตั้งใจไว้

### 5.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยเรื่องศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง พบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผลการเรียนไม่เป็นที่พอใจทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนเต็มความสามารถแล้ว นักศึกษารู้สึกว่าการเรียนในสถาบันเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก รองลงมาคือ ด้านตนเอง ได้แก่ นักศึกษารู้สึกว่าตนเองเป็นทุกข์เนื่องมาจากสาเหตุจากตัวของตัวเอง เป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย ลำดับสุดท้ายคือ ด้านสังคม ได้แก่ นักศึกษารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจเมื่อมีปัญหา กิจกรรมรับน้องใหม่ ทำให้สุขภาพกายและจิตใจของนักศึกษาแย่ลง และเมื่อเปรียบเทียบกับผลการวิจัยระหว่างนักศึกษาสอบคัดเลือกกับนักศึกษาโควตาก็พบว่าทั้งสองกลุ่มมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษานักศึกษามีข้อเสนอแนะผู้บริหารสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ และการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

1.1 ผู้บริหารสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในด้านการเรียนของนักศึกษาในสถาบันให้มากที่สุด โดยกำกับดูแลให้อาจารย์ผู้สอนให้ความสนใจต่อนักศึกษาที่ตนดูแลรับผิดชอบ ในด้านการเรียนให้มากที่สุดหรืออาจให้คำแนะนำ ทบทวนบทเรียนให้ มีเวลาและความเป็นกันเอง

1.2 ผู้บริหารสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ อาจปรับเปลี่ยนรูปแบบในการคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ โดยอาจจะใช้วิธีสอบคัดเลือกหรือการคัดเลือกจากระบบโควตา วิธีหนึ่งวิธีใด หรืออาจจะใช้ทั้งสองวิธีก็ได้เพราะนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีสภาพการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเองไม่แตกต่างกัน

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ

2.1 สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ ควรมีนโยบายที่เกี่ยวข้องในด้านการเรียนของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้เป็นพิเศษ โดยอาจขอความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาอื่น

2.2 สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ สามารถปรับเปลี่ยนนโยบายในการคัดเลือกนักศึกษาของสถาบันราชภัฏเขตภาคใต้ เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าศึกษาต่อโดยการสอบคัดเลือกและการคัดเลือกจากระบบโควตา ทั้งสองกลุ่มมีสภาพการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

## 5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

5.4.1 ควรศึกษาวิจัยเจาะลึกลงไป โดยเฉพาะในด้านการเรียนเพื่อศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา

5.4.2 ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติมตัวแปรอื่นที่คิดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา เช่น เพศ อายุ สาขาวิชาที่ศึกษา

5.4.3 ควรศึกษาวิจัยสภาพการปรับตัวของนักศึกษาในด้านการเรียน ด้านตนเอง และด้านสังคม ในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบกับสถาบันราชภัฏ เขตภาคใต้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. 2524. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

กลุ่มวิชาการ, คณะอนุกรรมการ. 2525. คู่มือปลูกฝังคุณธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการ  
วัฒนธรรมแห่งชาติ.

98 ปีกระทรวงศึกษาธิการ. 2533. เหลียวหลังมองอนาคต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.

กันยา สุวรรณแสง. 2533. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุง  
สาส์น.

กฤษณา สักดีศรี. 2530. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วน นิยมวิทยา.

\_\_\_\_\_. 2532. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : รวมสาส์น.

\_\_\_\_\_. 2534. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ โรงพิมพ์อักษรพิทยา.

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองศิริราชสมบัติครบ 50 ปี. 2539. ในหลวงกับการศึกษาไทย.  
กรุงเทพฯ.

ครรชิต มงคลสินธุ์. 2536. "การศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้บริหารเกี่ยวกับกิจกรรมรับ  
น้องใหม่ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่." ปริญญาานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต เอกการอุดมศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. 2530. "สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐ  
บาลในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิรวัดน์ วีรังกร. 2527. "การวิเคราะห์โครงสร้างและกระบวนการบริหารงานบุคลากรนิสิตนักศึกษา  
ในวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉวี วิชญเนตินัย. 2529. บุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชา  
การ วิทยาลัยครูจันทระเกษม.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. 2527. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทของครู. เชียงใหม่ : โครงการตำรา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูศักดิ์ ปานปรีชา. 2529. จิตวิทยาทั่วไป. พระนคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวกุล. 2530. ผลของประสบการณ์กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อทัศน  
คติส่วนบุคคลตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก. เชียงใหม่, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทองคูณ หงส์พันธุ์. 2531. วิธีทางแห่งบัณฑิต การครองคน ครองตน และครองงาน. นครราชสีมา :  
สมบูรณอภิปิณฑการพิมพ์.

ธนา โกมลภิส. 2527. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร.

ธัญญา บุญผาเวส และคณะ. 2534. จิตวิทยาเบื้องต้น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชั้นั วรณ โชคค. 2536. "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ธีรวุฒิ ประทุมณพรัตน์. 2526. การบริหารกิจการนักศึกษา. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิณ และเพ็ญแข ประจนปัจจนึก. 2520. จริยธรรมของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

คุณฎี สรรประเสริฐ. 2529. "สภาพแวดล้อมสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานครในทัศนะของนักศึกษาและอาจารย์พยาบาล." ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เดโช สวานานนท์. 2519. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

นิภา นิธยาชน. 2520. "การปรับตัวและบุคลิกภาพ." จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต กรุงเทพฯ มหานคร : สารศึกษากการพิมพ์.

—. 2530. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเอสพรีนติ้งเฮ้าส์.

—. 2530. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอ.พรีนติ้ง เฮ้าส์.

บุญชัย เสริวงวงศ์ศักดิ์. 2536. "การศึกษาปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร." ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต เอกการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

บรรจง หมายมัน. 2524. มนุษยสัมพันธ์. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาสงครณ.

บังอร ชูพงศ์. 2523. "การศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร." ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

บัญญัติ ขงย่วน. 2530. "การทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก." ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

บัวทอง สว่างโสภากุล. 2525. การแนะแนว. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประยูร ศรีประสาธน์. 2526. เส้นทางดำเนินการเพื่อปรับปรุงระบบและวิธีการคัดเลือกเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.

ประสาน หอมพล และทิพวรรณ หอมพล. 2521. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิศิษฐ์การพิมพ์.

ประสาร มฤคพิทักษ์. 2531. ชีวิตลิขิตไว้. กรุงเทพฯ : สารทัศน์.

ปราณี รามสูตร. 2518. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์.

ปัญญา ธีระวิทย์เลิศ. 2527. "การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ประเภทที่ผ่านการสอบคัดเลือกพร้อมกับประเภทโควต้าของบางแสน รุ่นปีการศึกษา 2523 – 2526." ใน รวมบทความอภินิพนธ์ ปีการศึกษา 2526. หน้า 230. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เป็รื่อง กุมท. 2519. การวิจัยสื่อและนวัตกรรมการสอน. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8. 2540 - 2544. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. กรุงเทพฯ.

พนัส หันนาคินทร์. 2529. หลักการบริหารโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช.

พิมพ์มาศ ดันท์เจริญรัตน์. 2532. "ปัญหาของนักศึกษาเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาวิทยาเขตตาก."

ปริญญาณีพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2527. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรชูลี อาชวบำรุง. 2540. รายงานกระแสการปฏิรูปอุดมศึกษาของโลก. กรุงเทพฯ : จัดพิมพ์โดย สำนักพัฒนานโยบายและวางแผนการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

พระราชวรเมณี. 2528. ปรัชญาการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2531. เพื่ออนาคตของการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : ผู้จัดพิมพ์ กองทุนศาสตราจารย์ ดร.อุบล เรียงสุวรรณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. 2523. เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานบัณฑิตศึกษา คุรุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. 2524. หลักและวิธีการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

\_\_\_\_\_. 2524. หลักและวิธีการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

มนูญ ดนะวัฒนา. 2526. จิตวิทยาพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

มานพ ภาษิตวิไลธรรม. 2526. การวิจัยติดตามผลการรับนักศึกษาเข้าศึกษาในวิทยาลัยครูสงขลาโดย

ไม่ต้องผ่านการสอบคัดเลือก. ม.ป.ท.

มาลินี อยู่โพธิ์. 2525. "การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้าน  
สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน." ปรึญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
วิโรฒ ประสานมิตร.

บุพดี ธรรมชาติ. 2536. มนุษยสัมพันธ์. สงขลา : วิทยาลัยครูสงขลา.

รัตนา ชัญญุทิพย์. 2522. "ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูพฤติกรรมครอบครัวตอบสนองระหว่าง  
บุคคลและการปรับตัวของนักเรียน ชั้น มศ.3." ปรึญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

รำไพทิพย์ ชีรนิตติ. 2534. บุคลิกภาพและการปรับตัว. สงขลา : จัดพิมพ์โดยคณะครุศาสตร์ศส  
วิทยาลัยทักษิณ วิทยาลัยครูสงขลา.

\_\_\_\_\_. 2534. จิตวิทยาการเรียนการสอน. คณะวิชาครุศาสตร์ สหวิทยาลัยทักษิณสงขลา.

เริงชัย หมื่นชนะ และคณะ. 2538. มนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.

ลำดวน เกษตรสุนทร. 2542. การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้สู่ชั้นเรียน. สงขลา : พิมพ์ที่ชลบุตร  
กราฟฟิค.

วัชรินทร์ แก้วลา. 2531. "สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนในทัศนะของนักศึกษา." วิทยาลัยครู  
นครราชสีมา. ปรึญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วณิช บรรจง. 2516. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครพิมพ์.

วนิดา เสนีเศรษฐ์ และชอบ อินทร์ประเสริฐกุล. 2530. มนุษยสัมพันธ์ในองค์กร. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.

วิทยา เทพยา. 2521. มนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : แพรววิทยา.

วิจิตร ศรีสะอาด. 2527. "ปัญหาและแนวทางในการสอบคัดเลือกนิสิตนักศึกษาระดับ  
มหาวิทยาลัย." การวัดผลการศึกษา. 37(8) : 23 - 37.

วิไลวรรณ พิธิยานุวัฒน์ และสมหวัง พิธิยานุวัฒน์. 2519. วิธีประเมินสภาพแวดล้อมของ  
มหาวิทยาลัย. วารสารครุศาสตร์ 4.

วิวัฒน์ชัย กุลมาตย์. 2526. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วีระ บุญชะกาญจน. 2516. จิตวิทยาการศึกษา. ภาพลัทธิ : โรงพิมพ์จินตทัศน์การพิมพ์.

วลีวรรณ ศรีเศษะวิวัฒน์. 2536. "ปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษา กลุ่ม  
ภาคเหนือ." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต เอกการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัย  
นเรศวร.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2535. ผลกระทบของการรับน้องใหม่ที่มีผลต่อสภาพจิตใจ. การบรรยายพิเศษ  
ระหว่างวันที่ 1 และ 11 กุมภาพันธ์ 2535 ณ ศูนย์ส่งเสริมและฝึกอบรมการเกษตรแห่งชาติ  
อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2530. งานบุคคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา  
คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลลภา ดันติสุนทร. 2532. "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ตัดสรกับความคิดและระหว่างความคิดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอัครดิดด์." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริลักษณ์ เทพหัสดินทร์ ณ อยุธยา. 2523. "การศึกษาค้นคว้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่."  
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ศิริวรรณ สุขดี. 2534. "การศึกษาค้นคว้าของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาที่สังกัด  
กรมพลศึกษา." ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2531. รู้เขารู้เราด้วยจิตวิทยาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2532. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูสวนสุนันทา.

สมจิตต์ สีนุชชัย. 2532. "ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัว  
ในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมใจ ศรีสินรุ่งเรือง. 2529. "ศึกษาค้นคว้าประกอบที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้น  
ปีที่ 2." ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.

สมชาย ธีชญานกุล. 2530. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โครงการตำรามหาวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. 2532. "การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เพื่อลดปัญหาการ  
ปรับตัว ในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1." วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา  
บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมศักดิ์ เกียรติदानุสรณ์. 2533. ปัญหาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของ  
นักเรียนนักศึกษา. กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา.

สร้อยตระกูล อรรถมานะ. 2525. หลักมนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สิปปนนท์ เกตุทัตต์. 2524. "แนวคิดในการสร้างบัณฑิต." ในการพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษา.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สีปพงศ์ จินดาพล. 2533. "การศึกษาค้นคว้าทางด้านการเรียนและการปรับตัวของนิสิต มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา." ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต เอกการอุดมศึกษา,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.

สุกัญญา สิริตันติกร. 2524. "เทคนิคและกระบวนการในการสอนระดับอุดมศึกษา." ในการ  
พัฒนาการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชา จันทร์เอม. 2528. วิจัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุชา ไอยราพงศ์. 2536. จิตวิทยาการเรียนการสอน. สงขลา : คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏ  
สงขลา.

—. 2541. การพัฒนาตน. สงขลา : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์  
สถาบันราชภัฏสงขลา.

สุภาพรธรรม โคตรจรัส. 2522. รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาการปรับตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

—. 2524. รายงานการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลง  
กรณ์มหาวิทยาลัย.

—. 2531. "การปรับตัว." ในจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ จันทร์อม. 2524. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

สุรัชย์ โภคิยะกุล. 2526. "การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัวสำหรับนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร." ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุรศักดิ์ หลาบมาลา. 2523. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

สุโขทัยธรรมมาราช. มหาวิทยาลัย. 2534. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์การ  
หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาราช.

สุโท เจริญสุข. 2520. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : แพรววิทยา.

เสาวลักษณ์ เจนวิริยะกุล. 2535. "การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาล  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น." ปรินูญานิพนธ์วิชาเอกวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนคร  
ินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

แสงเดือน ทวีสิน. 2539. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ หจก.เอ็กซ์เพรสมีเดีย.

สำเนา ขจรศิลป์. 2531. บทบาทและทิศทางของงานกิจการนักศึกษา. รายงานการสัมมนาบทบาท  
และทิศทางการอุดมศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. กระทรวงศึกษาธิการ. 2540. คู่มือครูเพื่อการพัฒนาจิต  
พิสัยในระบบการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

เอกสารบัณฑิตพัฒนาศาสตร์. 2539. "วิจัยทัศน : ราชภัฏกับการพัฒนา." กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุ  
สภาลาดพร้าว.

อภิญา สวารชร. 2530. มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน. กองฝึกอบรมการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

ไทย. อัดสำเนา.

อุทัย เลาหวิเชียร และวราเดช จันทรสร. 2531. การบริหารมหาวิทยาลัยในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :  
พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหายบล็อกและการพิมพ์.

Cronbach, Lee J. 1970. *Bessentials of Psycholglical Testing*. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harper and Row.

John Best W. 1981. *Researh in Education*. 4<sup>th</sup> ed. New Delhi : Prentice - Hall of India.

Krejcic Robert V. and Morgan Earyle W. 1970. "Determining Sample Size for Research

Activites." *Journal of Education and Psychological Measurement*. 30 : 607 - 610

Roy, S.C. and S.L, Roberts. 1981. *Theory Construction in Nursing : and Adaptation Model*.

N.J. : Prentice Hall.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของนักศึกษา

2. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพการปรับตัวของท่านในขณะที่ศึกษาในสถาบันราชภัฏ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้น การตอบของท่านจึงไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนหรือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น จะนำมาใช้ในการวิจัยเท่านั้น และจะเก็บเป็นความลับ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านกรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงที่ตรงกับความรู้สึกของท่านและตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือด้วยดี ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อย่างยิ่ง

นายพิทยา ตุกเตียน

ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

### 1. เพศ

- ( ) ชาย  
( ) หญิง

### 2. อายุ

- ( ) ไม่เกิน 18 ปี  
( ) 19 - 21 ปี  
( ) 22 - 24 ปี  
( ) 25 ปี ขึ้นไป

### 3. ศึกษาในสถาบันราชภัฏ

- ( ) สุราษฎร์ธานี  
( ) นครศรีธรรมราช  
( ) ภูเก็ต  
( ) สงขลา  
( ) ยะลา

### 4. สาขาวิชาที่ศึกษา

- ( ) การศึกษา  
( ) วิทยาศาสตร์  
( ) ศิลปศาสตร์

### 5. รูปแบบการเข้าศึกษาในสถาบันราชภัฏโดย

- ( ) การสอบคัดเลือก  
( ) การคัดเลือกจากระบบโควต้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตอนที่ 2 ความรู้สึกของนักศึกษา

**คำชี้แจง** มีคำถาม 68 ข้อ โดยแบ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับสภาพการปรับตัวใน 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านตนเอง ในคำถามแต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก ซึ่งเรียงลำดับค่าน้ำหนักจาก มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ให้ท่านเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

### ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	สภาพการปรับตัวด้านการเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกอยากเรียนให้ได้เกียรตินิยม			✓		

### คำอธิบาย

จากตัวอย่างนี้ ผู้ตอบเลือกทำเครื่องหมายลงในช่อง ปานกลาง แสดงว่าผู้ตอบมีความรู้สึกต่อสภาพการปรับตัวด้านการเรียน ระดับปานกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สภาพการปรับตัวด้านการเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าของสถานบันมีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากเรียนและอยากจะทำอย่างอื่นจากการเป็นนักศึกษา	.....	.....	.....	.....	.....
3	ระบบการเรียนการสอนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดและวิตกกังวล	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหลักสูตรและเนื้อหาวิชาเรียนของสถาบันค่อนข้างล้าหลัง	.....	.....	.....	.....	.....
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าระบบการคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันมีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	.....	.....	.....	.....	.....
6	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องเรียนกับเพื่อนจำนวนมาก ๆ และมีการเปลี่ยนห้องเรียนบ่อย ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
7	ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลาว่าจะไม่สามารถเรียนให้จบตามหลักสูตรได้	.....	.....	.....	.....	.....
8	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อการเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
9	ขณะเรียนข้าพเจ้ารู้สึกกลัวและวิตกกังวลที่จะต้องตอบคำถามของอาจารย์	.....	.....	.....	.....	.....
10	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องพูดหน้าชั้นเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
11	เมื่อทราบว่าจะมีการสอบแต่ละครั้ง ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลและเครียดมาก	.....	.....	.....	.....	.....
12	ในเวลาเรียนข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าซักถามและแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
13	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลเมื่ออาจารย์มอบหมายงานให้ทำ	.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดบ่อย ๆ เพราะเรียนหนัก	.....	.....	.....	.....	.....
15	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรียนในสถาบันเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและต้องปรับตัวมาก	.....	.....	.....	.....	.....
16	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรียนไม่ทันเพื่อนและไม่เข้าใจเนื้อหาในบทเรียน	.....	.....	.....	.....	.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้ใช้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่อนุญาตให้ทำซ้ำหรือเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17	ข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนการสอนในสถาบันได้	.....	.....	.....	.....	.....
18	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนการสอนในสถาบันไม่จำเป็นต้องมีการพึ่งพาค่ายซึ่งกันและกัน	.....	.....	.....	.....	.....
19	ข้าพเจ้าไม่ยอมมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
20	นอกเหนือจากในเวลาเรียนแล้วข้าพเจ้ายังอยากจะทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาแล้วเพิ่มเติมอีก	.....	.....	.....	.....	.....
21	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจุดหมายสำคัญของการเรียนเพียงเพื่อได้รับปริญญาบัตรเท่านั้น	.....	.....	.....	.....	.....
22	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นสาเหตุทำให้ผล การเรียนของข้าพเจ้าตกต่ำลง	.....	.....	.....	.....	.....
23	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสถานที่ อาคารเรียน และบรรยากาศในสถาบัน มีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า	.....	.....	.....	.....	.....
24	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนยังไม่เป็นที่พอใจ ทั้งที่พยายามตั้งใจเรียนจนเต็มความสามารถแล้ว	.....	.....	.....	.....	.....
25	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงแม่ห้องเรียนในสถาบันจะแออัดมาก แต่ข้าพเจ้าก็สามารถปรับตัวได้	.....	.....	.....	.....	.....

### สภาพการปรับตัวด้านสังคม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องพูดคุยกับอาจารย์	.....	.....	.....	.....	.....
3	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่อาจารย์ชอบใช้คะแนน และกฎระเบียบบังคับกับนักศึกษา	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ยอมตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวอาจารย์ไม่พอใจ	.....	.....	.....	.....	.....
5	ข้าพเจ้ารู้สึกที่อาจารย์ให้ความสำคัญกับนักศึกษา	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อยเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงออก	.....				
7	ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
8	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนต่างเพศ	.....	.....	.....	.....	.....
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเข้ากับเพื่อนได้ดีทั้งเพื่อนหญิงและเพื่อนชาย	.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้ารู้สึกเหงา ว่าเหว่ แม้จะอยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามิเพื่อนสนิทในสถาบันที่เข้าใจและให้คำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา	.....	.....	.....	.....	.....
13	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อน ๆ มีความเห็นแก่ตัว	.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้าสบายใจไม่รู้สึกอึดอัดที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนต่างคณะ	.....	.....	.....	.....	.....
15	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความภาคภูมิใจเมื่อได้รับเลือกให้เป็นผู้นำ	.....	.....	.....	.....	.....
16	ข้าพเจ้าวิตกกังวลตัวเองอยู่ตลอดเวลา เกรงว่าเพื่อนหรือบุคคลอื่นจะไม่ยอมรับ	.....	.....	.....	.....	.....
17	เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้าอยากอยู่คนเดียวมากกว่าจะอยู่กับเพื่อน ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
18	ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจที่เห็นเพื่อนมีบางสิ่งบางอย่างเด่นกว่าข้าพเจ้า	.....	.....	.....	.....	.....
19	เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ค่อยกล้าขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์	.....	.....	.....	.....	.....
20	แม้จะต้องทำสิ่งที่ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อให้เพื่อน ๆ ยอมรับ	.....	.....	.....	.....	.....
21	ข้าพเจ้ารู้สึกชอบช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยกว่าข้าพเจ้า	.....	.....	.....	.....	.....
22	ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เพื่อนเห็นใจและเข้าใจเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา	.....	.....	.....	.....	.....
23	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากหักทลายใครก่อน นอกจากเขาจะหักทลายข้าพเจ้าก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
24	เมื่อถูกผู้อื่นว่ากล่าว ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจโดยไม่ฟังเหตุผล	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
25	ข้าพเจ้ารู้สึกชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ และยินดีช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีปัญหา	.....	.....	.....	.....	.....
26	ข้าพเจ้าเข้าได้กับเพื่อนทุกคน แม้จะมีสถานภาพที่แตกต่างกัน	.....	.....	.....	.....	.....
27	กิจกรรมรับน้องใหม่ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทำให้สุขภาพกายและจิตใจของข้าพเจ้าแย่ลง	.....	.....	.....	.....	.....

### สภาพการปรับตัวด้านตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเปลี่ยนแปลงความตั้งใจในการทำงานบ่อย ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
3	ข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรไปแล้วมักจะรู้สึกวิตกกังวลในภายหลัง	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนใจร้อน อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย	.....	.....	.....	.....	.....
5	ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เกือบตลอดเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
6	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในบุคลิกลักษณะ รูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้า	.....	.....	.....	.....	.....
7	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	.....	.....	.....	.....	.....
8	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่กล้าที่จะทำอะไรตามลำพัง เพราะไม่มั่นใจในตนเอง	.....	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนคิดมากโดยไม่ทราบสาเหตุ	.....	.....	.....	.....	.....
10	บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นทุกข์เนื่องจากสาเหตุจากตัวข้าพเจ้าเอง	.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ปรับตัวไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเอง	.....	.....	.....	.....	.....
12	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกว่ากระทำผิด ข้าพเจ้าจะละอายใจตนเอง	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13	ข้าพเจ้ารู้สึกอายเมื่อต้องแต่งเครื่องแบบ นักศึกษาออกไปนอกสถาบัน	.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การได้ทำผิดกฎระเบียบของสถาบัน เป็นเรื่องโก้เก๋	.....	.....	.....	.....	.....
15	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นในทุกด้าน	.....	.....	.....	.....	.....
16	เมื่อเข้าสู่ภายในสถาบัน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสภาวะ ทางอารมณ์ของข้าพเจ้าดีขึ้น	.....	.....	.....	.....	.....



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
เรื่อง ผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ขอประกาศรายชื่อหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์ หลักครุศาสตร์ อุตสาหกรรมมหัศจรรย์ สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา ที่ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการ ดังนี้

ได้รับอนุมัติเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2542

1. นายพิทยา คุณเดียน ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้" โดยมี รศ.ดร.สมพร ไชยะ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รศ.อำนาจ ยัสโยธา เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม

ทั้งนี้ให้นักศึกษาค้นคว้าและเขียนวิทยานิพนธ์ โดยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ให้เสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนดในระเบียบของบัณฑิตวิทยาลัย

ประกาศ ณ วันที่ ๒1 ตุลาคม พ.ศ.2542

(รศ.ดร.มนัส สัจวรศิลป์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการเรียนการสอนให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องแจ้งผู้อำนวยการทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
ณ บัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 1504/ 4212

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนจลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๒ ตุลาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รศ.ทัศนีย์ ประธาน

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถาม ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม ของนักศึกษา ชื่อ นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังในความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี ลิกิจวัฒน์นะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อปฏิบัติราชการแทนคณบดี กรุณาให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากงานบัณฑิตศึกษา ห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ 4212

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๕ ตุลาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผศ.พรรณี ธรรมโชติ

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถาม ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม ของนักศึกษา ชื่อ นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังในความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรรณี ลีกิจวัฒน์นะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ 4212

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๕ ตุลาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผศ.โชคชัย วัฒนะวิบูลย์

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถาม ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม ของนักศึกษา ชื่อ นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังในความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี สীগิจวัฒนนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานานาชาติ ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ 4212

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนจลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๕ ตุลาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผศ.เดือน พรหมเมศ

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถาม ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม ของนักศึกษา ชื่อ นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังในความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี สীগิจวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานที่ปฏิบัติราชการแทนคณบดี กรุณาให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรงานบัณฑิตศึกษา ห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ 4212

คณะกรรมการอุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๕ ตุลาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผศ.สุชา ไอยราพงศ์

ด้วยคณะกรรมการอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถาม ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม ของนักศึกษา ชื่อ นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้"

คณะกรรมการอุตสาหกรรม หวังในความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี สীগิจวัฒน์นะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเท่านั้น ไม่สามารถนำออกเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่าการนำออกเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจะมีให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ 4212

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๕ ตุลาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รศ.ปรีชา ทิชนพวงศ์

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถาม ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม ของนักศึกษา ชื่อ นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังในความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี สীগิจวัฒน์นะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040

ที่ ทม 1504/ 4695



คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๘๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏสงขลา

ด้วย นายพิทยา ตุกเตียน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑  
สถาบันราชภัฏเขตภาคใต้”

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดพิจารณาอนุญาต  
ให้นักศึกษาได้ทดลองใช้แบบสอบถามเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี ลีจิวัดมณะ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา ปฏิบัติราชการแทนคณบดี ของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ ๖280

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๒

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

ด้วย นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งเป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
 หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
 เြียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ  
 เขตภาคใต้" ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์แล้วเมื่อวันที่ 20 กันยายน ๒๕๔๒

ในการทำวิจัยเรื่องนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่าน  
 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาอนุญาตให้นักศึกษาทำการ  
 เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน  
 มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายคณัย ดิษยบุตร)

รักษาราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานภายในของหน่วยงานที่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่างานบัณฑิตศึกษา อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ ๖280

คณะกรรมการอุดมศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๒

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

ด้วย นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งเป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ  
เขตภาคใต้" ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์แล้วเมื่อวันที่ 20 กันยายน ๒๕๔๒

ในการทำวิจัยเรื่องนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่าน  
คณะกรรมการอุดมศึกษา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาอนุญาตให้นักศึกษาทำการ  
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายदनัย ดิษยบุตร)

รักษาราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ ๕280

คณะกรรมการอุดมศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๕๕ ธันวาคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏภูเก็ต

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

ด้วย นายพิทยา ตุกเตียน ซึ่งเป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ  
เขตภาคใต้" ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์แล้วเมื่อวันที่ 20 กันยายน ๒๕๕๒

ในการทำวิจัยเรื่องนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่าน  
คณะกรรมการอุดมศึกษา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาอนุญาตให้นักศึกษาทำการ  
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายदनัย ดิษยบุตร)

รักษาราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานในเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ ๖280

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

22 ธันวาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏสงขลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

ด้วย นายพิทยา ตุกเดียน ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ  
เขตภาคใต้" ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์แล้วเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2542

ในการทำวิจัยเรื่องนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่าน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาอนุญาต ให้นักศึกษาทำการ  
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเป็นเอกสารของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(นายคณัย ดิษยบุตร)

รักษาราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642



ที่ ทม 1504/ ๖280

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

๒๒ ธันวาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏยะลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

ด้วย นายพิทยา ดุกเตียน ซึ่งเป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาสภาพการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ  
เขตภาคใต้" ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์แล้วเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2542

ในการทำวิจัยเรื่องนี้นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่าน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาอนุญาต ให้นักศึกษาทำการ  
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายदनัย ดิษยมุต)

รักษาราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงผู้เป็นเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
รักษาราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 2663,2642

## ประวัติผู้เขียน

นายพิทยา ตุกเตียน เกิดวันที่ 14 ตุลาคม พ.ศ. 2512 ที่จังหวัดนราธิวาส สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร สาขาช่างอุตสาหกรรมศึกษา (ช่างโลหะ) ปีการศึกษา 2536 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ สาขาช่างโลหะปีการศึกษา 2534

เข้ารับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2537 ณ สถาบันราชภัฏสงขลา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 5 สังกัดคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมสถาบันราชภัฏสงขลา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้