

ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา

พฤษภาคม 2550

ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา

พฤษภาคม 2550

STRESS AND ADJUSTMENT OF THE FIRST YEAR UNDERGRADUATE
STUDENTS OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY



AN ABSTRACT
BY
USAKORN SAELAO

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

May 2007

ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์ กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ให้คำแนะนำ และเป็นผู้นำทางให้ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาจนสำเร็จ ตลอดจนสั่งสอนวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยอย่างเต็มความสามารถ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย จันทรมณี คณะกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้คำแนะนำในการแก้ไขและปรับปรุง เพื่อให้ปริญญาโทมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์พรสุข ทุ่งนรินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงพล ต่อนี้ รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร และอาจารย์ทัศนาก ทองภักดี ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ บิตามารดา และบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รัก ที่ให้การส่งเสริมสนับสนุน และให้กำลังใจที่สำคัญจนทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบคุณสำหรับนิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามข้อมูลในการวิจัยเป็นอย่างดี

อุษากร แซ่เหล้า

สารบัญ

| บทที่ | หน้า |
|--|------|
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ภูมิหลัง..... | 1 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย..... | 4 |
| ความสำคัญของการวิจัย..... | 4 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 5 |
| กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... | 5 |
| ตัวแปรที่ศึกษา..... | 5 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ..... | 5 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 8 |
| สมมติฐานของการวิจัย..... | 9 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 10 |
| ความเครียด..... | 10 |
| การปรับตัว..... | 23 |
| บุคลิกภาพ..... | 33 |
| การอบรมเลี้ยงดูบุตร..... | 38 |
| สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน..... | 42 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า..... | 45 |
| งานวิจัยในประเทศ..... | 45 |
| งานวิจัยต่างประเทศ..... | 49 |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า..... | 52 |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... | 52 |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... | 54 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 59 |
| การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล..... | 60 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|---|------|
| 4 การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 67 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 67 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 78 |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 89 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย และสมมุติฐาน..... | 89 |
| วิธีดำเนินการวิจัย..... | 90 |
| สรุปผลวิจัย..... | 91 |
| อภิปรายผล..... | 93 |
| บรรณานุกรม..... | 104 |
| ภาคผนวก..... | 112 |
| ประวัติย่อผู้วิจัย..... | 139 |

บัญชีตาราง

| ตาราง | หน้า |
|---|------|
| 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มคณะ..... | 53 |
| 2 จำนวนและร้อยละของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดูบุตร สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน..... | 69 |
| 3 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 | 71 |
| 4 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนกตามตัวแปรเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน..... | 72 |
| 5 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ และการอบรมเลี้ยงดู..... | 75 |
| 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายได้..... | 76 |
| 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรรายได้..... | 77 |
| 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรกลุ่มคณะ..... | 77 |
| 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรกลุ่มคณะ..... | 78 |
| 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน..... | 79 |
| 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน..... | 80 |

บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 12 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัว จำแนกตามตัวแปรเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน..... | 81 |
| 13 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของ นิติตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรเพศ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ และการอบรมเลี้ยงดู..... | 84 |
| 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของ นิติตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรรายได้..... | 85 |
| 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของ นิติตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรกลุ่มคณะ..... | 86 |
| 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของ นิติตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน..... | 86 |
| 17 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของ นิติตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน..... | 87 |
| 19 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนิติตชั้นปีที่ 1..... | 87 |
| 20 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพของ นิติตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ..... | 132 |
| 21 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการอบรมเลี้ยงดู ของนิติตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ..... | 133 |
| 22 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสัมพันธภาพ ระหว่างนิติตกับเพื่อนของนิติตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ... | 134 |
| 23 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดของ นิติตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ..... | 135 |
| 24 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวของ นิติตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ..... | 136 |

บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ | หน้า |
|------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า..... | 8 |
| 2 วงจรของสุขภาพ..... | 22 |



อุษากร แซ่เหล้า (2007). *ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ ประธานกรรมการ, รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์ กรรมการ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปร เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 353 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเครียด การปรับตัว บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way analysis of variance) และค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
2. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย การอบรมเลี้ยงดู มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้ สถานภาพสมรสของบิดามารดา การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย บุคลิกภาพ มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
4. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Usakorn Saelao. (2007). *Stress and Adjustment of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot University*. Master thesis, M.Sc.(Health Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. viriya sukwong, Assoc. Prof. venus pattamapartpong

The objectives of this study were to study and compare the stress and adjustment of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot University. The studied variables were sex, income, major group, address characteristics, marital status, personality, child rearing, the interpersonal relationships between students and including to analyze the relationships between stress and adjustment of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot University. The samples in this study were 353 of of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot University by Multistage random sampling. The questionnaire concerning stress, adjustment, personality, child rearing, the interpersonal relationships between students constructed by the researcher were used to collect the data. Percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test or one way analysis of variance and Pearson product moment correlation coefficient were used analyze the data by program computer.

The result of this study were as follows:

1. The stress of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot were at a little high above normal level and adjustment were at moderate level.

2. The stress score of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot of income, major group, address characteristics, child rearing, the interpersonal relationships between students showed difference in stress, at .05 level of significance. The stress score of sex, marital status, personality showed no difference in stress.

3. The adjustment score of the First Year Undergraduate Students of Srinakharinwirot of income, major group, child rearing, the interpersonal relationships between students showed difference in Adjustment, at .05 level of significance. The adjustment score of sex, major group, address characteristics, personality showed no difference in adjustment.

4. They were negative relationships between the stress and adjustment with statistical significance at .05 level.



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งไม่มีใครที่จะสมหวังกับทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อไม่สมปรารถนา กับสิ่งต่าง ๆ ที่คาดหวังไว้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจและเป็นความจริงในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ในแต่ละวันมนุษย์ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมในสังคมไทยยุคโลกาภิวัตน์ มีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนทั้งที่อยู่ในเมืองและชนบทเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผลกระทบต่อประชาชนในสังคมเมืองใหญ่ ๆ ซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มทวีเพิ่มสูงมากขึ้นในอนาคต สิ่งที่เห็นชัดเจนในสังคมปัจจุบันคือสภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นไปอย่างเร่งรีบ มีการแข่งขันและต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชน ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวม กล่าวคือส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน และสังคม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหาเรื่องความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ค่อนข้างรุนแรงและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง (กรมสุขภาพจิต 2541: 1)

ความเครียดเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยทั่วไปเรามักมองความเครียดในแง่ลบ แต่ในความเป็นจริงความเครียดมีทั้งคุณและโทษ ดังผู้เชี่ยวชาญด้านความเครียดหลาย ๆ ท่านกล่าวไว้ เช่น จากคู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541: 9) กล่าวว่า “ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกรู้อึทุกซี้ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ส่วนความเครียดที่เป็นอันตรายคือ ความเครียดที่อยู่ในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้”

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529: 491-494) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนที่มีการปรับตัว มีความสามารถในการควบคุมและ

การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ถ้าปรับตัวไม่ได้หาทางออกไม่ได้อาจทำให้เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท และโรคอื่น ๆ ซึ่งนับวันจะพบมากขึ้น จากสถิติการให้บริการผู้ป่วยนอกจิตเวชของกรมสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2540 (ตุลาคม 2539 – กันยายน 2540) พบว่าผู้ป่วยนอกใหม่จำนวน 105,685 คน ในจำนวนนี้เป็นวัยรุ่น จำนวน 28,564 คน (กรมสุขภาพจิต. 2541: 1) ตัวอย่างปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้แก่ ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาการปรับตัว และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น ผลการเรียน อาจารย์ผู้สอน การเตรียมตัวสอบ ระยะเวลาในการเรียน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อนักศึกษาเกิดความวิตกกังวลในการเรียนขึ้นแล้วนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญในการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ถ้าปล่อยให้ความวิตกกังวลในการเรียนเกิดขึ้นกับนักศึกษาแล้ว ย่อมนำมาซึ่งผลเสียต่อนักศึกษา และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายได้ ซึ่งจะมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง (กนกกร ลิปิรชานนท์; และคนอื่น ๆ. 2542: 17)

สาเหตุของความเครียดมาจากปัญหาหลาย ๆ อย่าง เช่น ระบบการเรียนการสอน การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษากับสถาบันการศึกษา การขาดความสอดคล้องระหว่างการเรียนในชั้นกับการฝึกปฏิบัติงานในคลินิก ความคาดหวังของครูที่มีต่อระดับความสามารถของนักศึกษา ความคาดหวังของสังคมต่อภาพลักษณ์ ความรู้สึกลึกซึ้งของนักศึกษาต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ปัญหาด้านการเรียน กฎระเบียบ และปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น (วัลลภา ต้นติสุนทร. 2532: 1-2) การที่นักศึกษามีความเครียด จะทำให้มีผลกระทบต่อการปรับตัว และปัญหาด้านการเรียน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อถึงคุณภาพของผู้สำเร็จการศึกษาด้วย

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยแห่งปัญหา วัยแห่งการปรับตัว และเป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ รวดเร็วและรุนแรง (สุชา จันทน์เอม. 2542: 135-136) วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยในสถานศึกษาต่าง ๆ โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษาในชั้นปีที่ 1 จะพบปัญหาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งด้านสถานที่ ครูอาจารย์ รูปแบบของการศึกษาและเพื่อน เพราะเป็นการเริ่มต้นการศึกษาในชั้นใหม่ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ถ้านิสิตนักศึกษาไม่

วัยรุ่นที่มีความสามารถในการรู้คิดโดยแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และรู้จักใช้วิธีการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมสามารถลดความเครียดและปรับตัวได้ และยอมทำให้ชีวิตก้าวหน้าต่อไป ส่วนวัยรุ่นที่ขาดความสามารถในการรู้คิดยอมแก้ไขปัญหาลดความเครียดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลให้ปรับตัวไม่ได้ เสียสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นวิกฤต (Garland; & Bush. 1986) เช่น ฆ่าตัวตาย โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ ทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวานกำเริบ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเริ่มในอวัยวะเพศกำเริบ โรคหอบหืด และมะเร็ง เป็นต้น (วิระ ไชยศรีสุข. 2533: 177)

บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อลดความตึงเครียดและความไม่สบายใจด้วยวิธีการที่แตกต่างกันแล้วแต่ปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครปรับตัวได้ก็ไม่เกิดปัญหา แต่ถ้าใครปรับตัวไม่ได้ก็ยอมเกิดปัญหาตามมา ผู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวจะสามารถดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทางได้อย่างประสบผลสำเร็จ ดังนั้น บุคคลจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัว เพื่อบรรเทาความเครียด ความคับข้องใจให้เบาบางลง เพื่อที่จะช่วยรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้ ความสามารถในการปรับตัวจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2530: 165)

นิสิตในสถาบันระดับอุดมศึกษา เป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติเป็นอย่างมาก ในขบวนการผลิตของสถาบันอุดมศึกษานั้น นิสิตถือว่าเป็นวัตถุประสงค์ที่มีความสำคัญที่สุด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากรฝ่ายกิจการนิสิตที่จะต้องศึกษาวิจัยเกี่ยวกับนิสิต เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลที่สำคัญในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ข้อมูลด้านภูมิหลัง ชั้นตอน และกระบวนการพัฒนาความแตกต่างระหว่างบุคคล ลักษณะการใช้ชีวิต ตลอดจนปัญหาและความต้องการในด้านต่าง ๆ (สำเนาวิ ขจรศิลป์. 2537: 88-89) จากสรุปผลการให้บริการของงานแนะแนวและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ในปีการศึกษา 1/2547 พบว่านิสิตได้เข้ามาขอรับบริการทั้งสิ้น 53 คน จำนวนรูปแบบปัญหา 66 ปัญหา โดยพบว่านิสิตไปขอรับคำปรึกษาปัญหาเรื่องการเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.61 รองลงมาเป็นปัญหาส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 15.15 ปัญหาด้านสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 12.12 ปัญหาด้านบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 9.09 และปัญหาด้านอาชีพ

จากข้อมูลปัญหาข้างต้นจะเห็นว่านิสิตมีปัญหาที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านอาชีพ ซึ่งปัญหาทั้ง 5 ด้านอาจส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดว่าเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วนิสิตจะมีความเครียดมากน้อยเพียงไรและมีการปรับตัวกับความเครียดเหล่านั้นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดตามตัวแปรเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวตามตัวแปรเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิต
2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการหาแนวทางส่งเสริมและช่วยเหลือให้นิสิตรู้จักการปรับตัวและจัดการกับความเครียด
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดและการปรับตัวอันนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 จำนวน 3,003 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane. 1973 : 886) จำนวน 400 คน

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งดังนี้

- 1.1 เพศ
- 1.2 รายได้
- 1.3 กลุ่มคณะ
- 1.4 ลักษณะการอยู่อาศัย
- 1.5 สถานภาพสมรสของบิดามารดา
- 1.6 บุคลิกภาพ
- 1.7 การอบรมเลี้ยงดู
- 1.8 สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

2. ตัวแปรตาม

- 2.1 ความเครียด
- 2.2 การปรับตัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเครียด** หมายถึง อาการและความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มีกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งส่งผลให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล โดยจะแสดงอาการต่าง ๆ ออกจากร่างกายที่มีลักษณะไม่เฉพาะเจาะจง และเป็นสัญญาณเตือนให้ร่างกายจะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดภาวะสมดุล โดยแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ

2. **การปรับตัว** หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการปรับตัวตามความต้องการของร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

3. **เพศ** หมายถึง เพศของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

3.1 เพศชาย

3.2 เพศหญิง

4. **รายได้** หมายถึง จำนวนเงินที่นิสิตได้รับเป็นค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน

4.1 ต่ำกว่า 3,000 บาท

4.2 3,000 - 5,000 บาท

4.3 มากกว่า 5,000 บาท

5. **กลุ่มคณะ** หมายถึง กลุ่มคณะต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เปิดทำการสอนในปีการศึกษา 2549 จำแนกเป็น 6 กลุ่มคณะ ดังนี้

5.1 กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะพลศึกษา

5.2 กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์

5.3 กลุ่มวิชาวิศวกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะวิศวกรรมศาสตร์

5.4 กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

5.5 กลุ่มวิชาศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์

5.6 กลุ่มวิชาศิลปกรรมวิจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์ ประกอบด้วย คณะศิลปกรรมศาสตร์

6. **ลักษณะการอยู่อาศัย** หมายถึง สถานที่ที่นิสิตอาศัยอยู่ขณะที่เรียน ได้แก่

6.1 อาศัยในหอพักมหาวิทยาลัย

6.2 อาศัยนอกหอพักมหาวิทยาลัย

7. **สถานภาพสมรสของบิดามารดา** หมายถึง ลักษณะการครองชีวิตสมรสของบิดามารดา จำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

8.1 คู่

8.2 ม่าย/หย่า/แยก

8.3 เสียชีวิต

8. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของนิสิตที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งทำให้นิสิตนั้นมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ตามแบบสำรวจการกระทำกิจกรรมของเจนกินส์ (Jenkins' Activity Survey) แบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่

7.1 ลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่รักความก้าวหน้า ชอบฟันฝ่าอุปสรรค มีความก้าวร้าว โกรธง่าย ชอบทำงานให้ประสบความสำเร็จ และสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว และไม่ชอบการรอคอย

7.2 ลักษณะบุคลิกภาพแบบบี เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีความอ่อนคลาย ไม่รีบร้อน ไม่ก้าวร้าว จิตใจเยือกเย็น ทำงานไปเรื่อย ๆ อดทนรอคอยได้ ไม่ค่อยชอบการที่ต้องทำงานในเวลาอันรีบด่วน

9. การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง วิธีการที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองใช้เหตุผลปฏิบัติต่อบุตรทั้งวาจา และการกระทำ ทำให้นิสิตได้รับรู้ทั้งความรู้สึกและการกระทำดังกล่าว ซึ่งแบ่งการอบรมเลี้ยงดูเป็น 2 แบบ ได้แก่

9.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การเลี้ยงดูที่ผู้ปกครองอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจถึงการกระทำนั้น ๆ ว่าควรปฏิบัติหรือไม่ โดยไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินพฤติกรรมของเด็ก มีการชี้แจงเหตุผล รับฟังความคิดเห็นของเด็ก ไม่กระทำการใดโดยใช้ความคิดของตนเองเป็นหลัก

9.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล หมายถึง การเลี้ยงดูที่ผู้ปกครองยึดอารมณ์ของตนเองเป็นหลัก โดยไม่ได้คำนึงถึงข้อเท็จจริง มีการทำโทษโดยไม่ได้อธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจ

10. สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน หมายถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมที่นิสิตและเพื่อนปฏิบัติต่อกันด้านการเรียนและด้านส่วนตัวทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การช่วยเหลือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความใกล้ชิด ความห่วงใย ความสนิทสนมซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

10.1 ระดับดี

10.2 ระดับปานกลาง

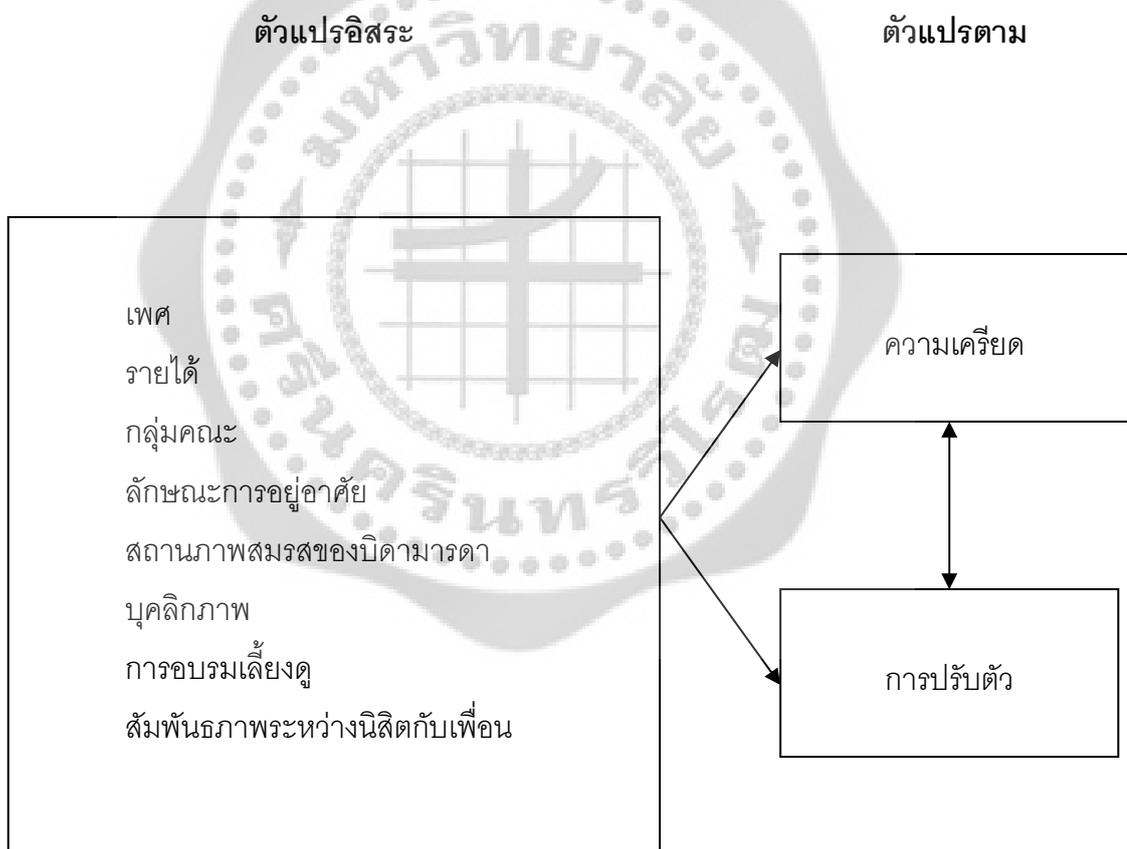
10.3 ระดับไม่ดี

11. นิสิต หมายถึง ผู้กำลังศึกษาที่ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

12. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายถึง สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา สังกัด สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนนิติระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ประกาศนียบัตรบัณฑิต ปริญญาโทและปริญญาเอก ประกอบด้วยคณะวิชา 12 คณะ 2 สถาบัน 3 สำนัก บัณฑิตวิทยาลัยและสำนักงานอธิการบดี มีที่ทำการอยู่ที่ถนนสุขุมวิท 23 แขวง คลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร และที่อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากความสำคัญของปัญหาที่กล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความเครียดและการปรับตัว ซึ่งสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นิสิตที่มีรายได้ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
3. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะที่ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
4. นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
5. สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะทำให้ นิสิตมีความเครียดแตกต่างกัน
6. นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
7. นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
8. นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
9. นิสิตที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
10. นิสิตที่มีรายได้ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
11. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะที่ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
12. นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
13. สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะทำให้ นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกัน
14. นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
15. นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
16. นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
17. ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความเครียด
2. การปรับตัว
3. บุคลิกภาพ
4. การอบรมเลี้ยงดู
5. สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

เซลเย่ (Selye. 1956: 53-54) กล่าวถึง ความเครียดว่า เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ

ลักแมนและซอเรนสัน (Luckman; & Sorenson. 1980: 10) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสิ่งคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer; & et al. 1984: 24) กล่าวถึง ความเครียดว่า เป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวก ซึ่งจะมี

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (Dorland. 1994: 158) อธิบายความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกใน ลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่พอใจ รู้สึกเสียใจ เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้า โรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็น เรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และ พลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

วณี เทศน์ธรรม (2541: 10) ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยา ตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และ ไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้สามารถรักษา ภาวะสมดุลของตนเองไว้

ชนิษฐา อารยภิญโญ (2542: 18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของ บุคคลที่มีต่อสิ่งที่มาบกรบกวนจิตใจ ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของ บุคคล มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคม

นลินี ธรรมอำนายสุข (2542: 28) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำ ให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความ สมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันไป ในแต่ละบุคคล

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และ พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ หากเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว จะก่อให้เกิดความ เปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ เซลเย่ (Selye' Stress Theory)

เซลเย่ (Selye, 1956: 133 – 140, 145 - 157) กล่าวว่า ร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคาม (Stressors) นั้นอาจเป็นไปได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งอาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ภาวะเตือน (Alarm reaction stage) คือ ภาวะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ภาวะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ภาวะ คือ

1.1 ภาวะตื่นตระหนกตกใจ (Shock phase) ในระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงระยะนี้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง

1.2 ภาวะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านช็อค ภาวะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านความรู้สึกลดตกใจ (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ ระบบต่างๆของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ภาวะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ภาวะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่าง ๆ ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้น ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ภาวะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการต่าง ๆ ที่เกิดในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรค และเสียชีวิตในที่สุด

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลาย ๆ ชนิดที่เกิดขึ้น

1.3 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีสาเหตุอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันไป เนื่องจากสถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแยกออกเป็น
 - 1.1 สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส
 - 1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ
 - 1.3 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน
2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความจำ ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง เป็นต้น

ฟาร์เมอร์และคนอื่น ๆ (Farmer; et al. 1984: 20-24) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

 1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับชีวิตบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อุดมโนทัศน์ของบุคคล (Self - Concept) สุขภาพและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล
 2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น
 3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรสและเพื่อน เป็นต้น
 4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ในการทำงานและดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

กรมสุขภาพจิต (2541: 10) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวไม่สมหวัง กลัวว่าไม่สำเร็จ หนักใจในงานหรือภาระต่าง ๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครอบครัว การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุราชการ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายใจที่ไม่รุนแรง ตลอดจนถึง การเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สมิต อาชวินิกกุล (2542: 9) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดลุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ กินไม่ได้นอนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ เป็นต้น ทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดได้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบ ๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมาก ๆ คนในสังคมเมืองใหญ่ ๆ ถูกกดดันให้ทำอะไร ๆ ด้วยความรีบร้อนแข่งขันกับคนอื่น ๆ บางคนทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตไป

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต บางคนวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่น่าจะกลัว บางคนชอบย่ำคิดย่ำทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้

3. เกิดความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียน หรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิ หรือถูกเพื่อนด่าว่า ล้อเลียน เป็นต้น

4. เกิดจากความขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ทำการบ้านบ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียน หรือถูกครูลงโทษ ทำให้ก่อกวนใจจนเกิดอาการเครียดทั้งทางกายและทางใจ

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน หรือดูถูกว่าทำงานไม่เป็นหรือทำงานไม่ได้ บางคนเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ชอบเก็บกด ไม่แสดงความไม่พอใจออกมา ได้แก่

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ (2543: 3) กล่าวว่า สาเหตุการเกิดความเครียดมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุภายในบุคคล ได้แก่ สภาวะทางสรีระวิทยา บุคลิกภาพการรับรู้ การแปลเหตุการณ์ของบุคคล สุขภาพ เป็นต้น

2. สาเหตุภายนอกบุคคล ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2545: 2) แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้อธิบายสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่าย ดังนี้

1. พวกเขา รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย
2. มีความรู้สึกเชิงแข่งขันสูงต้องการเอาชนะ
3. ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด เอาตัวเองเป็นหลัก
4. เป็นคนที่ชอบเก็บกด ไม่กล้าแสดงความรู้สึกจริง ๆ ของตนเอง แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
5. เป็นคนที่ยอมรับความตกต่ำของตนเองไม่ได้
6. เป็นคนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอมาก อ่อนไหวกับเรื่องต่าง ๆ
7. เป็นคนขี้อวด ขี้สงสัย ไม่ไว้ใจใคร
8. เป็นโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรง
9. อยู่ในสภาวะที่ทำให้ไม่สบายใจโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ต้องอยู่กับงานที่ไม่ชอบ หรือเพื่อนร่วมงานที่สร้างปัญหา

10. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ

สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดมี 2 ประการ ดังนี้

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศร้อนและหนาวจัด เสียง แสง การเคลื่อนไหว ขบวนการของโรค การเป็นไข้ การผ่าตัด ภาวะของร่างกายทำหน้าที่มากหรือน้อยเกินไป ความเจ็บป่วย พัฒนาการไม่สมวัย เป็นต้น

2. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หรือความรู้สึกไม่เป็นสุขอื่น ๆ ความคาดหวังของผู้ติดต่อพฤติกรรม การไม่เป็นที่ยอมรับ หรือการแยกจากกันของคนที่รัก ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น เป็นต้น

1.4 ชนิดของความเครียด

มีนเลอร์ และ คีน (Miller; & Keane. 1983) ได้จำแนกความเครียดออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้ 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งที่คุณค่าชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุณค่าที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุณค่าความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ ภัยพิบัติประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนในโรงงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งที่คุณค่าที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดูด่าก็จะรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งที่คุณค่าที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็ก่อให้เกิดความเครียดได้

สมิต อาชวินิกกุล (2542: 4) แบ่งความเครียดเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนย้ายอย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุจากจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น แต่เมื่อคิดออกหรือตัดสินใจได้ ความเครียดก็จะหายไปทันที อาการของความเครียดระยะสั้นจะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซ้ำพรวดเด้งเร็ว รู้สึกปั่นป่วนในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง ฯลฯ

2. ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาภายในครอบครัว ถูกให้ออกจากโรงเรียน เงินไม่พอใช้จ่าย เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้จะจัดออกได้ยาก

จากชนิดของความเครียดที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

1.5 อาการของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540: 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยากหรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2537: 10-11) กล่าวถึง อาการของความเครียดโดยจำแนกออกเป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออกมาก แขนขาหรือมือมีอาการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย มือเท้าเย็น เป็นต้น
2. ด้านพฤติกรรม เช่น โมโหง่าย คิดมากขึ้นหรือตรงกันข้าม ไม่อยากอาหาร ตื่นและหลับง่ายขึ้น ลูกลี้ลุกกลน หุนหันพลันแล่น เป็นต้น
3. ด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ก้าวร้าวหรือเฉยชา เบื่อเศร้า ซอปลง คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอับอาย หงุดหงิด และอารมณ์เสื่อง่าย เป็นต้น
4. ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี ลืมง่าย คิดอะไรไม่ออกและอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย เป็นต้น
5. ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่ค่อยยุ่งกับใคร ไม่ค่อยมีผลงาน และต่อต้านที่ทำงาน เป็นต้น

สมชาย จักรพันธุ์ และคนอื่น ๆ (2538: 10-11) สรุปอาการของความเครียด ซึ่งแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น ร่างกายจะตื่นตัวพร้อมสำหรับการป้องกัน เราเรียกปฏิกิริยา 2 ชนิด ต่อสิ่งกระตุ้นนี้ให้เครียดว่า “สู้” หรือ “หนี” ซึ่งไม่ว่าจะเป็นวิธีใด ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงให้เห็นชัด ดังนี้

- 1.1 หัวใจเต้นแรง ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว
- 1.2 ความดันโลหิตสูง
- 1.3 หายใจเร็วและตื้น
- 1.4 พลังงานสำรองในตับจะถูกส่งเข้ากระแสเลือด
- 1.5 ม่านตาเปิดรับแสงมาก
- 1.6 ประสาททุกส่วนจะตื่น

1.7 ปวดศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอย ขมับ หน้าผาก ลำคอ ไหล่

1.8 กล้ามเนื้อหดเกร็ง ทำให้ปวดเมื่อยบริเวณแขน ขา ปวดหลัง

1.9 ระบบย่อยอาหารไม่ทำงานเลือดจะวกเข้ากล้ามเนื้อและสมอง

1.10 เหงื่อแตก ปากแห้ง

1.11 เส้นเลือดบริเวณปลายมือ ปลายเท้าหดตัว เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดเลือดออกมา
มาก ในกรณีได้รับการบาดเจ็บจากการต่อสู้หรือหนี การหดตัวของเส้นเลือดบริเวณนี้ทำให้มือเท้าเย็น

2. อาการทางด้านจิตใจ ในคนที่เครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ซึ่งแสดงออกทาง
พฤติกรรมอารมณ์ และความคิด ดังนี้

2.1 อาการทางพฤติกรรม

- นอนไม่หลับ นอนไม่เต็ม
- รับประทานอาหารมากเกินไปหรือแสดงออกตรงกันข้ามคือไม่เจริญอาหาร
- ชอบระเบิดอารมณ์
- มีการใช้ยา เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ลมประสาท ยาและสารเสพติด
- กระสับกระส่าย พุดติดขัด
- อาการสั่น เช่น มือสั่น แขนขาสั่น เดินตัวเกร็ง ชอบเคาะนิ้ว
- เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากสมาธิไม่ดี
- การมีเพศสัมพันธ์หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง

2.2 อาการทางอารมณ์

- หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย
- วิดกกังวล ก้าวร้าว เชื่องซึม
- เศร้า เบื่อหน่าย เหนื่อยอ่อน
- คับข้องใจ รู้สึกผิด ละอาย
- ชุนมัว ดูถูกตัวเอง
- หวาดกลัว ตีรังเครียด
- ประสาทอ่อน ตกใจง่าย โดดเดี่ยวอ้างว้าง
- หวันไหวเวลามีผู้ตีชมวิพากษ์วิจารณ์

2.3 อาการทางความคิด

- ไม่มีสมาธิ และไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
- หลงลืมง่าย และคิดอะไรไม่ค่อยออก
- มองตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ

- มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เช่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป อาการของความเครียดนั้นจะแสดงออกได้หลายทาง คือ แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และทางพฤติกรรม เช่น หงุดหงิด มีอาการกระสับกระส่ายเป็นประจำ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อย ๆ โมโหง่าย สับสนหรือมากขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและจิตของคน

1.6 ระดับความเครียด

กองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542: 14 - 15) กล่าวว่า ระดับของความเครียดแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น
2. ระดับปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ อันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจรู้สึกจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้
4. ระดับปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ตราบใดที่ความขัดแย้งต่าง ๆ ยังคงมีอยู่ลักษณะอาการต่าง ๆ จะเพิ่มรุนแรงมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตได้
5. ระดับมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่ต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งตามระดับความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแบ่งระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับมาก ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ความเครียดระดับปกติ และความเครียดระดับต่ำ

1.7 ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer; et al. 1984: 24) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความเครียดจะเกี่ยวกับความรู้สึก หรืออารมณ์ ได้แก่ อาการวิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์ซีมเศร้า รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่นปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ

นันทวรรณ นาวี (2536: 41-43) กล่าวว่า มนุษย์สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีในระดับหนึ่ง หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไป ผลที่เกิดขึ้นจากความเครียด ที่มีสาเหตุต่างๆกัน ก็จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงออกมา 3 ทางคือ

1. อาการทางร่างกาย ได้แก่ การขับฟัน กัดริมฝีปาก เข่าขา พลิกเท้า ความดันโลหิตสูง ท้องอืด โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง เป็นต้น
2. อาการทางจิต ได้แก่ กระสับกระส่าย ขาดความอดทน มีความสำนึกผิด ความละอาย หมดหวัง หดหู่ อารมณ์เหล่านี้ สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตได้ หากเกิดขึ้นและดำรงอยู่นาน
3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว นอนไม่หลับ ทำงานได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลุแก่วิเศษ แสดงกิริยาอาการที่เกินควร พูดเร็วหรือเสียงเกินดังเกินไป เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540: 9) ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้ผ่อนคลาย จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่นโรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ฯลฯ

สรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้น จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่นไม่ใ้ง่าย นอนไม่หลับ ก้าวร้าว หรืออาจทำร้ายตัวเอง หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.8 การวัดความเครียด

การวัดความเครียดนั้นยังไม่มีเครื่องมือที่วัดได้โดยตรง เพราะความเครียดเป็นเรื่องของความรูสึกนึกคิด เป็นนามธรรมไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถประเมินได้ทางอ้อมจากอาการทางกาย (Physical Symptoms) และปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction)

ซูทิติย์ ปานปรีชา (2529: 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่าบุคคลมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้นมี 2 วิธีดังนี้

วิธีแรก สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคนทั้งทางด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่นอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้า กระสับกระส่าย ตลอดจนการแสดง

วิธีที่สอง ใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้น เพื่อตรวจสอบหาความเครียด โดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบสำรวจนั้นๆ ทำให้บอกได้ว่า มีความเครียดมากหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด ตัวอย่าง แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพที่เรียกว่า Health Opinion Survey (HOS) แบบวัดอาการ เรียกว่า Symptom Check List-90 (SCL - 90) และตัวบ่งชี้ทางการแพทย์ของคอร์เนลล์ Cornell Medical Index (CMI) แบบทดสอบที่กล่าวมานี้โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว เนื่องจากมีคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคล และสำรวจความเครียดของชุมชนได้ด้วย

เทพวัลย์ สุชาติ (2530: 55) ได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดทั้ง CMI และ HOS มาใช้ในการศึกษาวิจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ โดยดัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลของความเครียดทั้ง 4 เรื่อง

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
2. ความซึมเศร้า (Depression)
3. ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability)
4. อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย (Somatic Complaints)

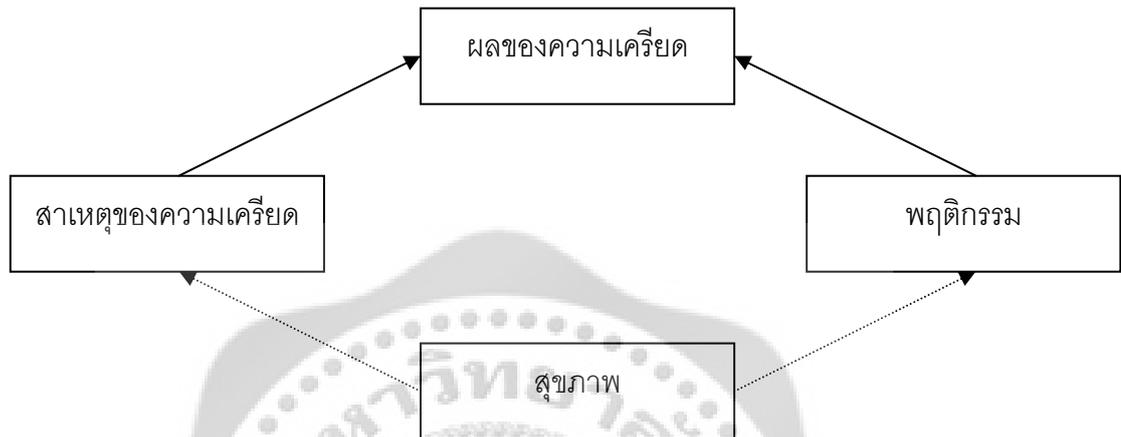
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542: 14 - 15) แบ่งการวัดความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 0 - 5
2. ความเครียดอยู่ในระดับปกติ มีคะแนนเฉลี่ย 6 - 17
3. ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีคะแนนเฉลี่ย 18 - 25
4. ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 26 - 29
5. ความเครียดอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 30 ขึ้นไป

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ปฏิบัติการที่บุคคลแสดงออก สามารถวัดได้จากแบบทดสอบ ซึ่งจะทราบได้ว่า บุคคลใดมีความเครียดมากหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแบ่งระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับมาก ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ความเครียดระดับปกติ และความเครียดระดับต่ำ

1.9 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan; & Hekeler. 1984: 20-24) กล่าวถึง วงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 2 วงจรสุขภาพ

วงจรสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of stress) มีสาเหตุตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ
2. ผลของความเครียด (The effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว มีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องบั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลที่เกิดความเบื่อหน่าย อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดพฤติกรรม การนอนมาก ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
4. สุขภาพ (Health) หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียด อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังแสดงไว้ในรูปเส้นประ ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

จะเห็นได้ว่าการเกิดความเครียด มีลักษณะเป็นวงจรต่อเนื่อง คือเมื่อมีสาเหตุทำให้เกิดความเครียดจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งหากเกิดผลกระทบทางลบจะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต และกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีความเครียดของ เซลเย่ (Selye' Stress Theory) มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ในด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีสิ่งคุกคาม และความเครียดในแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2. การปรับตัว

2.1 ความหมายของการปรับตัว

เบอร์นาร์ด (Bernard. 1960) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

ลาซารัส (Lazarus. 1969: 18) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่ามีกำเนิดเริ่มแรกมาจากวิชาชีววิทยา กล่าวคือ ดาร์วิน (Dawin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) ในทฤษฎีวิวัฒนาการในปี ค.ศ. 1859 โดยดาร์วินได้สรุปความคิดเห็นว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลก ที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นจึงดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) ในทางชีววิทยามาใช้ว่า “การปรับตัว” (Adjustment) โดยศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวในแง่จิตวิทยา ลาซารัส ได้สรุป ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

กิลเมอร์ (Gilmer. 1971: 73) ได้อธิบายว่าการปรับตัวเป็นความพยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการสิ่งเร้าและโอกาสที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ หรืออาจจะกล่าวในอีกความหมายหนึ่งว่า เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นการปรับตัวเข้ากับปัญหา รวมความหมายถึงการปรับสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ให้เข้ากับความต้องการด้วย

โคลีเมน และ แฮมเมน (Colemen; & Hammen. 1981: 109) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่ปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนี้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น

ณัฐพล แก้วจำปา (2540: 11) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความ

ซาติซาย หมั่นสมัค (2542: 16) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหา ด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

สุภาณี เจียมศักดิ์ (2543: 19) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง พฤติกรรม การตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงสภาวะความสมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม

สุคนทิพย์ หนูนพล (2544: 26) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติ โดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนสามารถทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544: 105) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งทางกายและทางใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ซาตรี ลักษณะศิริ (2546: 38) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้อย่างมีความสุข

ราทัส (Rathus. 1995: 10-13) ได้กล่าวถึงความหมายของการปรับตัวตามแนวคิดของนักจิตวิทยา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของการปรับตัวตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงการที่เราสามารถปรับระดับความต้องการตามธรรมชาติให้อยู่ในขีดที่สนองความพอใจของตนเองในระดับหนึ่ง ขณะเดียวกันวิธีสนองความต้องการนั้นเป็นสิ่งที่สังคมและตนเองยอมรับได้ด้วยกลวิธาน การป้องกันตัว (Dafense machanism)

2. ความหมายของการปรับตัวตามทฤษฎีลักษณะการ

ทฤษฎีลักษณะการมีทัศนคติต่อการปรับตัวว่า เป็นความลงตัวของระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person – Environment fit)

3. ความหมายของการปรับตัวตามทฤษฎีการเรียนรู้

3.1 พฤติกรรมนิยม มีทัศนคติต่อความหมายของการปรับตัว หมายถึง มีความคาดหวังที่แม่นยำเกี่ยวกับโลกและทักษะที่จำเป็น เพื่อจะได้รับสิ่งเสริมแรง

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีทัศนคติต่อความหมายของการปรับตัว หมายถึง การมีตัวแบบที่สมบูรณเพื่อจะเลียนแบบ เช่น หนังสือ ทีวี ภาพยนตร์ เพื่อว่าเราจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ที่จะเผชิญอิทธิพลของเราไปยังสิ่งแวดล้อม

3.3 ทฤษฎีมนุษยนิยม เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนจะมีทัศนคติต่อชีวิตในลักษณะเฉพาะบุคคล เราแต่ละคนมีความเข้าใจโลกในแบบเฉพาะของตนเอง ทัศนคติส่วนบุคคลที่มีต่อโลกทำให้เราตีความและประเมินประสบการณ์ของตนเองในวิธีเฉพาะ กลุ่มนี้เชื่อในเรื่องแรงจูงใจที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึกตามที่ฟรอยด์เสนอ รวมทั้งได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้แล้วนักมนุษยนิยมยังเล็งเห็นคุณภาพที่สำคัญของมนุษย์คือ ความสามารถที่จะตระหนักรู้ในตนเอง และตัดสินใจเลือกได้อย่างเสรี โดยนัยนี้ การปรับตัวที่ดีจึงเกิดขึ้นได้เมื่อเราสามารถยอมรับตัวตนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของเราอย่างที่มีมันเป็นและกระหายที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเรียนรู้ที่จะแสดงความสามารถและความถนัดซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวของเรานี้ออกมา

ชาติชาย หมั่นสมัค (2542: 16) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

สรุปได้ว่าการปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติโดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2 แนวคิดที่เกี่ยวกับการปรับตัว

โรเจอร์ส (Rogers. 1967: 108) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตนและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลาง ได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ คือบุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินผลจากการปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดขึ้นเป็นตัวเรา (self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะความสามารถของตน บทบาทต่าง ๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด

บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และมีการรับรู้ความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก

ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ

อีริกสัน (Erikson, 1968: 152-157) นักจิตวิทยาสังคม ได้กล่าวถึง การปรับตัวว่าเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤตการณ์ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการพัฒนาการโดยอาศัยประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคม มาแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การที่บุคคลไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคในช่วงแรกของชีวิตได้ จะส่งผลให้แก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปในชีวิตไม่ได้ด้วย ดังนั้นการปรับตัวของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับการปรับตัวขั้นแรก และการปรับตัวได้ดีในวัยรุ่นส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดีในอนาคตด้วย

ช่วงของวัยรุ่นอายุ 12 – 18 ปี ตามทฤษฎีของอีริกสัน บุคคลจะมีพัฒนาเอกลักษณะหรือความสับสนในบทบาทวัยเด็ก เกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ สะสมข้อมูลของตนเองและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มีความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศ ในช่วงนี้ อิด (Id) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่น ใจร้อน ใจลอย ความอดทนที่จะรอคอยมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่าง ๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน อีโก้ (Ego) วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการของสังคม เขามีอิสระพอสมควรแต่ยอมรับฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ ซึ่งหมายถึงว่าการเข้าใจตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในรูปแบบใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพอย่างไร ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนได้ ซึ่งจะทำให้ที่สุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ จะสับสนในเอกลักษณ์ ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล มีความต้องการภายในมากกว่า ไม่สามารถปรับความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัว และความต้องการทางสังคม จะทำตามใจตนเป็นอันธพาล ช่วงนี้เพื่อนมีอิทธิพลมาก พ่อแม่มีบทบาทในการสั่งสอนน้อยลง อาจต้องออกจากกลุ่มเพื่อนเพราะความแตกต่างจากกลุ่ม หันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของสังคม ในทางตรงกันข้ามอาจรับแสวงหาเอกลักษณ์โดยหันไปหากลุ่มที่มีความสนใจร่วมกันทำให้มีเวลาศึกษาความคิดแบบนามธรรม ทำให้เข้าใจความดี ความเลว จนพัฒนาเอกลักษณ์สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

รอย (Roy) ได้อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลย์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified whole) องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาพปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบไปยังจิตใจและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นใจในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัว จะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพและไม่ยอมรับความจริง เศร้าซึม กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน (Roy, S.C. 1984: 30) คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนอง เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลย์

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะความเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งเร้าผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่าง ๆ ต้องอาศัย

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงด้านจิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองบุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่าง ๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) เป็นสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่งคือ การที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความเหมาะสมระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Dependence) การพึ่งพาผู้อื่น (Independence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

จากทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่าขบวนการปรับตัวของบุคคล มีตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา ในแต่ละช่วงอายุมีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกันและมีอิทธิพลในช่วงอายุต่อมา การปรับตัวของบุคคลนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม ช่วงวัยรุ่นถือเป็นช่วงของการปรับตัวที่มีความสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวทางสังคม เพราะเป็นพื้นฐานในการปรับตัวในวัยต่อมา ในการดำรงชีวิตการทำงาน การมีครอบครัว รวมทั้งเป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง

2.3 สาเหตุของการปรับตัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530: 71) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั่นเอง หรือจากสภาพแวดล้อมและเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจหรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะความวุ่นวายใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีคงอยู่ต่อไป และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้ ความคิด และพฤติกรรม

กัญญา สุวรรณแสง (2533: 65-66) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวเกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and needs) กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความต้องการไม่ว่าจะมีความต้องการทางกาย ทางจิตใจ ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองของความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นทางสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนที่มีปัญหาการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเปลี่ยนแปลงของการเมือง เศรษฐกิจ เทคโนโลยี เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไปจึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จรรยา (2534: 265) ได้อธิบายสาเหตุของการปรับตัวไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัวมี 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1. สาเหตุทางกายภาพ เช่น อากาศร้อนเกินไป หรืออากาศหนาวจัดเกินไป หรือร่างกายได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น ทำให้ร่างกายต้องปรับสภาพให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอาจปรากฏออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยล้า ความเฉื่อยชา หรือความตกใจกลัว เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตวิทยา แม้จะไม่มีผลกระทบต่ออาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยตรง แต่ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ได้แก่

2.1 ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นจากการมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย ผลที่เกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ ก้าว วิตกกังวล เครียด ฯลฯ ซึ่งสัมพันธ์กับสรีระของบุคคล ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ กัน อุปสรรคหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่

2.1.1 สาเหตุทางกายภาพ (Physical Factors) เป็นความคับข้องใจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตเป็นอุปสรรค ตัวอย่างเช่น สภาพดินฟ้าอากาศ – ฝนแล้ง น้ำท่วม เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจแก่เกษตรกร คนที่รีบเดินทางแต่ฝนตกหรือรถเสีย ทำให้ล่าช้า ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่คน ๆ นั้น เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุทางจิตวิทยา (Psychological Factors) เป็นความคับข้องใจซึ่งเกิดจากอุปสรรคดังนี้

2.1.2.1 สาเหตุทางสังคม (Social Factors) เป็นความคับข้องใจอันเป็นผลมาจากการอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ในสังคมต้องมีความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกัน สาเหตุทางสังคมย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง ความกดดันให้เกิดความคับข้องใจ ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีน้องใหม่ ความรักความเอาใจใส่จากมารดาจึงถูกแบ่งไป ทำให้เด็กเกิดความต้องการทางใจและความต้องการทางสังคม หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเต็มที่ ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ เป็นต้น

2.1.2.2 สาเหตุสภาพส่วนบุคคล (Personal Factors) เป็นความคับข้องใจอันเกิดจากความจำกัด ความบกพร่อง หรือการขาดทางร่างกาย เช่น มีความพิการ เกิดการเจ็บป่วยเป็นเวลานาน การขาดเสน่ห์หรือความงาม การขาดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น หากวางเป้าหมายไว้เกินสภาพส่วนบุคคล ย่อมทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ ตัวอย่างเช่น คนที่เชาวน์ปัญญาไม่ดี เรียนไม่เก่ง แต่อยากเรียนระดับอุดมศึกษา คนที่ไม่สวย อยากเป็นเทพี เป็นต้น

2.2 ความขัดแย้ง (Conflict) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นมีสาเหตุ 2 สาเหตุขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่า ๆ กัน เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน และไม่สามารถเลือกตอบสนองสาเหตุทั้งหมดในครั้งเดียวกันได้ จึงจำเป็นต้องเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์หรือเป้าหมายที่ต้องการที่พึงปรารถนาที่น่าสนใจดึงดูดใจหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน บุคคลต้องการจะหลีกเลี่ยงทั้งหมด แต่ก็จำเป็นต้องเลือกสภาพใดสภาพหนึ่ง นอกจากนี้ความขัดแย้งยังเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือเป้าหมายเดียวกัน แต่มีทั้งต้องการ ไม่ต้องการ พึงปรารถนา – ไม่พึงปรารถนา ดึงดูดใจ – ไม่ดึงดูดใจอยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดทัศนคติสองทางก้ำกึ่ง สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน คนเราจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด

สรุปได้ว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของเรานั้นเกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย จิตใจและสังคม เมื่อความต้องการสมหวังก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุขและถ้าเมื่อใดความต้องการไม่สมหวังก็จะเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่เป็นสุข สาเหตุต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.4 ประเภทของการปรับตัว

วารุณี แจ่มกระจาย (2540: 26) ได้กล่าวถึงประเภทของการปรับตัวว่า แบบแผนพฤติกรรม การปรับตัวของบุคคลขึ้นอยู่กับอิทธิพลต่างๆ มากมายหลายด้าน โดยมีภาวะทางภายในเชิงชีววิทยา เป็นพื้นฐาน และมีปัจจัยอื่นทางสภาวะแวดล้อม หรือสังคม วัฒนธรรม ลักษณะครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และอุดมคติ อีกทั้งสภาวะต่างๆ อันประกอบขึ้นเป็น “คน” ภายในตัวแต่ละบุคคลก็เป็น ปัจจัยที่มีอิทธิพลร่วมด้วย

กรพินธุ์ วัฒนสุข (2542: 5 - 6) จำแนกประเภทของการปรับตัวเป็น 3 ประเภท คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบสู้ หมายถึง การเพ็งความพยายาม หรือหาวิธีการเพื่อเอาชนะอุปสรรค หรือลงมือกระทำเพื่อแก้ปัญหาการเรียน โดยหาข้อมูลเพิ่มเติม พัฒนาความสามารถของตนเอง ขอคำแนะนำจากอาจารย์ ขอคำอธิบายเพิ่มเติมจากผู้สอน เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น กว่าเดิม ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยในการฝึกปฏิบัติ
2. การเผชิญปัญหาแบบรอมชอม หมายถึง การแก้ปัญหาการเรียนโดยใช้การผสมผสานวิธีการเผชิญปัญหาแบบสู้และแบบถอยหนีเข้าด้วยกัน เช่น ขอร้องให้เพื่อนที่เรียนเข้าใจอธิบายเป็นครั้งคราว ถามเพื่อนเป็นครั้งคราว ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นครั้งคราว เรียนเท่าที่เรียนได้ ปรีกษาและขอกำลังใจจากเพื่อน เป็นต้น
3. การเผชิญปัญหาแบบถอยหนี หมายถึง การหลีกเลี่ยงปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ โดยไม่พยายามปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเอง ไม่สนใจปัญหานั้น ได้แก่ ไม่เข้าชั้นเรียน ไม่ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ขวนเพื่อนคุย ไม่วางแผนการเรียน หลับในชั้นเรียน ไม่สนใจเรียน แกล้งป่วย หลบหน้าอาจารย์ ไม่ยอมแก้ไขชิ้นงาน ให้เพื่อนทำงานแทน และไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น

2.5 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

กันยา สุวรรณแสง. (2533: 65) กล่าวว่า การที่บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ได้ดีนั้น ต้องอาศัยการรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งอาศัยหลัก 3 ประการ ดังนี้

1. หลักแห่งความจริง (Realism) จะต้องยอมรับและยึดหลักความจริง ก่อนทำต้องคิดพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่ามีเหตุผลและเป็นทางที่เป็นไปได้จริง ๆ แล้วจึงตัดสินใจกระทำลงไป มิฉะนั้นอาจจะต้องสูญเสียบางประการ

2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) พร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้ง ตลอดเวลาที่กำลังดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยงอันตราย ต้องกล้าหาญพอและพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว กล้าเสี่ยง

3. การยอมรับตัวเอง (Self - acceptance) ต้องพิจารณาดูตัวเองว่ามีความมุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง ต้องรู้จักจุดอ่อนของตนเอง รู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสิ่งใดบ้างที่จะนำไปสู่ความพลาดหวัง และเรียนรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่กับผู้อื่นได้ ต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองดี ทั้งในด้านความถนัดสามารถ ความต้องการและจุดอ่อนของตน จะได้ประมาณได้ว่าควรดำเนินการอย่างไรจึงจะดีที่สุด

วลัยพร ขวัญพัฒนาพงศ์ (2546: 19) สรุปลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ว่า บุคคลที่มีการปรับตัวได้ควรมีลักษณะดังนี้ คือ กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับชีวิต รู้จักชีวิต รู้จักขอบเขตความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ เข้ากับผู้อื่นได้ มีวุฒิภาวะสมกับวัย สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้อย่างถูกต้อง ดำเนินชีวิตอยู่บนรากฐานของมโนธรรม

สรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี ควรเป็นผู้ที่เข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่สร้างความวุ่นวายให้แก่ตนเองและผู้อื่น

2.6 ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี

ประสาธ อิศรปริดา (2523: 206) กล่าวถึงการปรับตัวที่ไม่ดีว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมสัญญาณอันตรายที่สังเกตได้ ดังนี้

1. ขาดความรับผิดชอบและพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป
2. มีความรู้สึกไม่เพียงพอ และรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยอย่างรุนแรง
3. แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว และหยาบค้าย
4. ใช้กลไกการป้องกันตัวมากเกินไป เช่น ใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง กล่าวโทษผู้อื่น หรือฝันกลางวันมากเกินไป เป็นต้น
5. มีความกังวลใจ วิตกกังวล และรู้สึกว่าไม่อบอุ่นอย่างมาก
6. มีลักษณะต่อต้านอำนาจ หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากเกินไป

นิภา นิธยานน (2530: 60) ได้กล่าวถึงลักษณะความยุ่งยากในการปรับตัวว่าปรากฏอาการดังต่อไปนี้

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมเบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม

4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

สรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ มักเจ็บป่วยโดยไม่มีสาเหตุ มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากมาตรฐานของสังคม

จากลักษณะการปรับตัวดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีนั้น คือ การที่บุคคลสามารถที่จะเข้าใจตนเอง ทั้งทัศนคติ ความสามารถ บุคลิกภาพของตนเอง รวมทั้งสามารถที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นได้ ที่สำคัญเมื่อบุคคลนั้นอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือวิกฤติ บุคคลนั้นสามารถที่จะปรับตัวและอยู่ในสถานการณ์นั้นได้ โดยไม่ทำให้ตนเองและบุคคลอื่นเดือดร้อน

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้

3. บุคลิกภาพ

3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” หรือ Personality มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona ซึ่งมีความหมายว่า Mask แปลว่า หน้ากาก สำหรับตัวละครใช้สวมหน้าเวลาแสดงออกใจ เพื่อจะแสดงตามบทบาทที่กำหนดให้ในละครกรีกและโรมัน บุคลิกภาพของคนเหมือนหน้ากากตัวละคร เพราะในชีวิตจริงบุคคลย่อมแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกัน

การให้นิยามของคำว่า “บุคลิกภาพ” มีความหลากหลายมากมาย เพราะบุคลิกภาพมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้น นักวิชาการจึงให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของตน

ลัวน สายยศและอังคณา สายยศ (2543: 216) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะโดดเด่นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกแบบนั้นอยู่ประจำกับสถานการณ์เฉพาะอย่างจนเกิดเป็นนิสัยถาวร

โสภ ชาติพันธ์ (2539: 23) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อบุคคลนั้น ๆ ในด้านการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และต่อการแสดงพฤติกรรม บุคลิกภาพเป็นสิ่งช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงานหรือในเรื่องการ

พสุ เดชะรินทร์ (2536: 88) กล่าวว่า การที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป ย่อมนำไปสู่ความสามารถที่จะต่อต้านและรับมือกับความเครียดแตกต่างกันไป บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความเครียดที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุดก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพแบบ A หรือ B จากการวิจัยที่ทำกันอย่างแพร่หลายพบว่า มนุษย์โดยส่วนใหญ่แล้วจะสามารถแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B

ศรีเรือง แก้วกังวาน (2539: 5-6) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพคือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนภายนอกและภายใน โดยส่วนภายนอกคือ ส่วนที่มองเห็น เช่น รูปร่างหน้าตา กริยามารยาท การแต่งตัว วิธีการพูดจา ส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา อารมณ์ ความถนัด ลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกออกเป็น ส่วน ๆ ออกจากกันและกันได้โดยเด็ดขาดทุก ๆ ส่วนของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบต่อกัน บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอมที่เป็นนามธรรมและวัตถุ บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นพื้นผิวและส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วนของบุคลิกภาพถูกซ่อนเร้นหรือปิดบังโดยจงใจและไม่จงใจ บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนร่วมซึ่งเป็นลักษณะสากลและส่วนที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว

จากคำจำกัดความดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ผลรวมของพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้น อันได้แก่ ลักษณะท่าที การแสดงออก รูปร่างหน้าตา ความรู้สึกนึกคิด ฯลฯ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกนั้นจะต้องมีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อการกำหนดแบบแผนวิธีการคิดและพฤติกรรมของบุคคล และบุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นเช่นใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับสังคม วัฒนธรรมและการรับรู้ตนเอง (Self - Concept) ดังนั้นแต่ละบุคคลจึงมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน

3.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพและพัฒนาการของบุคลิกภาพ

“บุคลิกภาพ” คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ที่ทำให้คนอื่นประทับใจ ซึ่งหมายถึงบุคลิกภาพที่ดีหรือมีประสิทธิภาพ (Lazarus. 1971: 1) บุคลิกภาพเป็นเรื่องที่มีขอบเขตกว้างขวางมาก โดยครอบคลุมลักษณะต่างๆของบุคคล เช่นพฤติกรรม เจตคติ ค่านิยม แรงจูงใจ ความสามารถทางสติปัญญา และความเชื่อ ซึ่งเป็นการยากที่จะศึกษาบุคลิกภาพได้ครบถ้วน ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาจึงศึกษาบุคลิกภาพด้านใดด้านหนึ่งตามความสนใจของตนมากกว่าที่จะ

1. กลุ่มที่ใช้วิธีการศึกษาพฤติกรรมของแต่ละบุคคล (Idiographic approach) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ มูนน์ (Munn. 1969) วัตสัน (Gilmer. 1970; citing Watson n.d.) กิลเมอร์ (Gilmer. 1970) และฮอลพอร์ต (Allport. 1937)

กลุ่มนี้ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคล ลักษณะภายนอกที่ปรากฏ การรับรู้ตนเอง เป็นลักษณะเฉพาะที่สามารถวัดได้ และมีความถาวรเป็นหน่วยผสมผสานที่ทรงพลังของระบบทางกาย และจิตใจในตัวบุคคล ซึ่งกำหนดลักษณะการปรับตัวเป็นแบบเฉพาะของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและเกิดจากการที่บุคคลพยายามพัฒนาตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่

2. กลุ่มที่ใช้วิธีการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลโดยรวม (Nomothetic Approach) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ แคทเทลล์ (Cattell) กิลฟอร์ด (Guilford) และเอ็ดเวิร์ด (Edward) (Aiken. 1991: 323 - 325)

กลุ่มนี้ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง สิ่ง que ช่วยให้น่าทำนายได้ว่าบุคคลจะทำอย่างไรในสถานการณ์ที่กำหนดให้เป็นลักษณะนิสัย (Traits) ที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และเน้นว่าบุคลิกภาพเกิดจากโครงสร้างทางกายภาพและประสบการณ์ในอดีต อันมีผลต่อโครงสร้างทางอารมณ์และลักษณะนิสัยของบุคคลนั้น

3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพ

ฟ็องพรอน เกิดพิทักษ์ (2530: 41-44) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพประกอบด้วย พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ

1. พันธุกรรม สิ่ง que ถ่านทอดทางพันธุกรรม ส่วนมากเป็นลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสูง ต่า ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องทางกายบางชนิด เช่น ตาบอดสี สีระชะล้าน นิ้วเกิน มือติดกัน ฯลฯ ซึ่งลักษณะทางกายเหล่านี้เป็นอิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2. สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบุคลิกภาพ สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการพัฒนาการทางกาย ทางจิตใจและบุคลิกภาพคือบุคคลอื่น ๆ รอบตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคนและวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์คนอื่น ๆ นี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ทัศนคติ และพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์

3. ช่วงเวลาของชีวิตมนุษย์ แสดงถึงระดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจอันเกิดจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และแม้ว่าระยะสำคัญของพัฒนาการของพัฒนาการของมนุษย์ส่วนมากจะอยู่ในช่วงชีวิตวัยเด็กเป็นส่วนมาก

พสุ เดชะรินทร์ (2536: 88) กล่าวว่า การที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป ย่อมนำไปสู่ความสามารถที่จะต่อต้านและรับมือกับความเครียดแตกต่างกันไป บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความเครียดที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุด ก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพแบบ A หรือ B จากการวิจัยที่ทำกันอย่างแพร่หลายพบว่า มนุษย์โดยส่วนใหญ่แล้วจะสามารถแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B

อุษา เชาวลิต (2540: 186) กล่าวว่า บุคคลที่ดีต้องมีลักษณะบุคลิกภาพทั้งแบบเอและแบบบี คือ เป็นผู้มีความกระตือรือร้น คล่องแคล่วว่องไว มีความรับผิดชอบ มีการตัดสินใจดี มีแผนการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความกล้าหาญ มีความร่าเริงแจ่มใส มีสติรอบคอบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสุภาพเรียบร้อย ความเป็นระเบียบ มีความอดทนเสียสละ และมีความยืดหยุ่นรอคอยได้

ประวัติความเป็นมาของบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี

บุคลิกภาพแบบเอ เป็นบุคลิกภาพที่ค้นพบในราว ค.ศ. 1960 อันเนื่องมาจาก โรสแมน (Roseman) ได้เริ่มสังเกตอาการผู้ป่วยโรคหัวใจว่า มีบุคลิกภาพบางอย่างที่แปลกไปจากผู้ป่วยโรคอื่นๆ จากการสังเกตการณ์บางอย่างในคลินิกโรคหัวใจของเขาพบว่า แก้วอี้ที่ผู้ป่วยโรคหัวใจนั่งตรวจนั้นมีรอยลึกตรงขอบแก้วอี้ ซึ่งทำให้เขาคิดว่า คนเช่นนี้จะต้องเป็นคนรีบร้อน เพราะคนที่ทำอะไรรีบร้อนมักนั่งแก้วอี้แค่ว่าตรงขอบเพื่อจะได้ลุกขึ้นโดยเร็ว คล้ายกับลักษณะของคนพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ทันที จากนั้นความคิดนี้ทำให้เขาคิดว่า น่าจะมีบุคลิกภาพบางอย่างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตของเขาอีกว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจบางคนนั้นไม่มีปัจจัยเสี่ยง (Risk Factor) ที่เคยเชื่อกันว่า เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจเลย แต่เดิมนั้นพบว่าการมีโคเรสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ การเป็นโรคเบาหวาน และความอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และในที่สุดก็พบว่า มีบุคลิกภาพชนิดหนึ่งซึ่งมีผลต่อมาทำให้เขาเชื่อว่าเป็นบุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพตรงข้ามเรียกว่าเป็นบุคลิกภาพแบบบี การค้นพบบุคลิกภาพแบบเอนั้น ถือว่าเป็นการค้นพบที่สำคัญ เพราะบุคลิกภาพแบบเอ เป็นปัจจัยเสี่ยงกว่าปัจจัยทางกายภาพทุกปัจจัย ถ้าเปรียบเทียบระหว่าง ผู้เป็นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคไขมันในหลอดเลือดสูงกับคนที่ไม่มีบุคลิกภาพแบบเอแล้ว คนที่มีบุคลิกภาพแบบเอจะถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สุดของการเกิดโรคหัวใจ (รังสิต ห่มระฤก. 2532: 10)

เจนกินส์กล่าวถึงลักษณะบุคลิกภาพแบบเอว่าเป็นลักษณะภายในที่ผลักดันให้บุคคลมีความต้องการพัฒนาตนเอง อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการศึกษาต่อ และจิตลักษณะอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการศึกษาต่อ

สรุปลักษณะของบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีได้ดังนี้

บุคลิกภาพแบบเอ (Type a Behavior Pattern Personality) หมายถึงบุคลิกภาพเร่งร้อน ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มากๆ ในเวลาน้อยมีความรู้สึกเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีความมานะพยายามในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว หนีไม่ได้รับการทำงานล่าช้า มีความต้องการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่น และกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกได้ง่าย

คนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ A จะมีแนวโน้มเกิดความเครียดได้มาก เนื่องจาก

1. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะทำงานตลอดเวลา และชอบทำงานภายใต้ความกดดัน หรือเงื่อนไขต่าง ๆ
2. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะเอางานกลับไปทำที่บ้าน หรือในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์
3. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะแข่งขันกับตนเอง และตั้งมาตรฐานต่าง ๆ ไว้สูง
4. บุคคลเหล่านี้มักจะมีความหงุดหงิด ไม่สบายใจ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงานและมักจะอารมณ์เสียเกี่ยวกับการทำงานของผู้อื่นโดยเฉพาะ

บุคลิกภาพแบบบี (Type b behavior pattern personality) หมายถึง บุคลิกภาพที่มีความผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ก้าวร้าว มีลักษณะเฉื่อย ๆ หนึ่งอย่าง ชอบการพักผ่อนและดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ ไม่ค่อยการทำงานในเวลาอันรีบด่วน

การวัดบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี

การวัดบุคลิกภาพทั้ง 2 แบบนี้ปัจจุบันมี 3 แบบวัด คือ (อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. 2533: 21)

แบบวัดที่ 1 แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (Structured Interview : SI) ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ เป็นการถามโดยผู้ตอบรายงานพฤติกรรมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้คนที่มีบุคลิกภาพแบบเอไม่สามารถทนได้ เช่นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ สถานการณ์ที่มีการแข่งขันอย่างมาก ตัวอย่างคำถามได้แก่ “ท่านมีความรู้สึกอย่างไร ถ้าต้องร่วมงานกับคนที่ทำงานล่าช้า และต้องรอคอนเป็นเวลานาน” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาสาสมัครที่เรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น ผลที่ได้จากแบบวัดนี้สรุปได้ว่า คนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ รายงานว่าตนเองก้าวร้าว โมโหง่าย มุ่งสัมฤทธิ์ สุขุมทำงานหนักมากกว่าคนที่มึลักษณะบุคลิกภาพแบบบีแบบสัมภาษณ์นี้เป็นการวัดการแสดงออกทางกายภาพ

แบบวัดที่ 2 มาตรวัดลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ แบบของเฟรมมิ่งแฮม (Framingham Type A Scale: FTAS) เป็นแบบวัดรายงานตนเอง เช่นเดียวกับแบบวัดที่ 1 ประกอบด้วยความถาม 10

แบบวัดที่ 3 แบบสำรวจการกระทำของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey หรือ JAS) อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (2533: 21) และชมพูนุท พงษ์ศิริ (2545: 8-9) ได้สร้างแบบสอบถาม บุคลิกภาพ โดยปรุปรุมาจากแบบสำรวจการกระทำกิจกรรมของเจนกินส์ ประกอบด้วย ข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามปรนัยและได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถามดังกล่าว ซึ่งแบบสอบถาม จะสอบถามความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์การแข่งขัน ปรากฏว่า คนที่ได้คะแนนจาก แบบสอบถามนี้สูงจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ A ส่วนผู้ที่ได้คะแนนแบบวัดนี้ต่ำจะเป็นบุคคลที่มี บุคลิกภาพแบบ B

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจว่าบุคลิกภาพจะเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จ และการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงทำการศึกษาค้นคว้าตัวแปรด้านนี้ด้วยอีก ตัวแปรหนึ่ง

4. การอบรมเลี้ยงดู

4.1 ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

เซียร์และคณะ (Sears; et al. 1957) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ตลอดวัยเด็ก ซึ่งจะผลบางประการต่อพฤติกรรมของเด็ก ในปัจจุบันและศักยภาพของการกระทำใน อนาคต ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลส่วนหนึ่งจึงเป็นผลสืบเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูของ พ่อแม่ในสถาบันครอบครัวอันเป็นสถาบันทางสังคมอันดับแรกที่เด็กเป็นสมาชิก ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ได้เหมาะสมเพียงใดนั้น พ่อแม่จำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับการพัฒนาของเด็กในแต่ละ วัย และในแต่ละสถานการณ์แวดล้อม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินท์ ชูชม และงามตา วนิชทานนท์ (2528: 38) ได้ให้ ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึง การที่ผู้ใกล้ชิดเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้ง ทางด้านคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายต่อเด็กทั้งทางด้านความรู้สึก และอารมณ์ของ ผู้กระทำตลอดจนเป็นทางที่ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัลและลงโทษเด็กได้ นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสให้ เด็กได้ดูแบบอย่างการกระทำของผู้เลี้ยงดูตนเอง

มูสเซน (Mussen. 1963: 71-73) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิตควรมี พื้นฐานของความรัก และความอบอุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยการเรียนรู้ทางสังคมครั้งแรกของเด็กจะเกิดขึ้น จากการใช้ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นสภาพแวดล้อม วิธีการอบรมเลี้ยงดู ทักษะ

บัลดวิน (Baldwin. 1980: 499) กล่าวว่า ลักษณะบุคลิกภาพทั้งหมดของเด็กเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กมีความสัมพันธ์กับวิธีการอบรมเลี้ยงดู และวิธีการลงโทษของพ่อแม่โดยตรง ซึ่งพ่อแม่ที่ใช้วิธีการลงโทษทางกายกับเด็กบ่อยครั้ง และรุนแรงมากขึ้นตามลำดับจะมีผลให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมต่อต้านสังคม

สรุปได้ว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดา หรือผู้ดูแลปฏิบัติต่อเด็ก และการเรียกร้องให้เด็กปฏิบัติต่อตน และผู้อื่นในทำนองต่าง ๆ ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตเด็ก ทำให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว และเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ ของผู้อบรมเลี้ยงดู

4.2 ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

ในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพทุกด้านของลูก ซึ่งความคิดนี้ปรากฏในทฤษฎีจิตวิทยาที่สำคัญ ๆ เช่น

ส่วนทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริคสัน (Erikson. 1968: 96-99) และดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินทร์ ชูชม และงามตา วณิชานนท์ (2528: 5) กล่าวว่า เด็กทารกที่ได้รับความสุข ความพอใจจากการดูแลอย่างใกล้ชิดของมารดาตั้งแต่แรกเกิด จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรักใคร่ไว้วางใจ มารดา และเมื่อเติบโตขึ้นจะเผยแพร่ความรู้สึกรักใคร่ไว้วางใจนี้ไปยังผู้อื่น และสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ซึ่งจะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีในเวลาต่อมา เกี่ยวกับการมีสุขภาพจิตที่ดีของเด็กโดยตรง

นอกจากแนวความคิดของนักทฤษฎีบุคลิกภาพทั้ง 2 คน ดังกล่าวแล้วยังมีนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ไว้เช่น

มุสเซน (Mussen. 1963: 71-73) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิตควรมีพื้นฐานของความรัก และความอบอุ่นเป็นสำคัญ โดยการเรียนรู้ทางสังคมครั้งแรกของเด็กจะเกิดขึ้นจากการมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นสภาพแวดล้อม วิธีการอบรมเลี้ยงดู ทัศนคติและค่านิยมของพ่อแม่จึงผลโดยตรงต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมทั้งลักษณะนิสัยของเด็กในอนาคตของเด็กต่อไปด้วย

บัลดวิน (Baldwin. 1980: 499) กล่าวว่า ลักษณะบุคลิกภาพทั้งหมดของเด็กเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กมีความสัมพันธ์กับการอบรมเลี้ยงดูและวิธีการลงโทษของพ่อแม่โดยตรง ซึ่งพ่อแม่ที่ใช้วิธีการลงโทษทางกายกับเด็กบ่อยครั้งและรุนแรงมากขึ้นตามลำดับจะมีผลให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมต่อต้านสังคม

สรุปว่า นักจิตวิทยาต่างมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมจากพ่อแม่เป็นปัจจัยสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็กให้มีการพัฒนาการไปในทางที่ดีงามและในทำนองเดียวกันการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมก็จะทำให้บุคลิกภาพของลูกเสียหายได้

4.3 รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการวิจัยถึงลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามวิธีการและจุดประสงค์ของแต่ละงานวิจัย ดังเช่น

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1973: 303-304) ได้แบ่งลักษณะการควบคุมวัยรุ่นของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว และบุคลิกภาพของวัยรุ่นออกเป็น 4 แบบดังนี้

1. แบบเข้มงวดกวดขัน (Authoritarian Control) ในบ้านที่เข้มงวดกวดขันจะทำให้วัยรุ่นเป็นคนที่ยอมตาม และกลัวที่จะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ที่คาดหวังให้ความรับผิดชอบมากขึ้นตามวัย ในขณะที่วัยรุ่นเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ นั้นวัยรุ่นจะเกิดความไม่พอใจพ่อแม่ขึ้นเรื่อย ๆ การเลี้ยงดูแบบนี้จะขัดขวางไม่ให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเองตามที่เขาต้องการ ด้วยเหตุผลนี้วัยรุ่นจึงสะสมความขุ่นเคืองใจอย่างรุนแรง และจะแสดงการต่อต้านโดยการไม่พูดไม่จา กับพ่อแม่หรือไม่ปรึกษาหารือ ไม่ขอคำแนะนำเมื่อเวลามีปัญหา ซึ่งผลของการควบคุมเข้มงวดกวดขัน จะทำให้เกิดความบาดหมางที่รุนแรงระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ได้

2. แบบประชาธิปไตย (Democratic control) วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมแบบประชาธิปไตย จะมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นกับผู้ปกครองได้มากกว่าแบบแรก จากการที่วัยรุ่นชื่นชมและยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ จะทำให้วัยรุ่นอยากเข้าหาพ่อแม่เพื่อปรึกษาหารือหรือเวลาที่มีปัญหา วัยรุ่นจึงมีทัศนคติที่ดีต่อพ่อแม่มากกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมแบบเข้มงวดกวดขัน นอกจากนี้วัยรุ่นจะชื่นชมชีวิตในบ้านชื่นชมในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ และไม่ดังเลที่แสดงออกถึงความยอมรับนับถือและความชื่นชมที่เขามีต่อพ่อแม่ ผลก็คือทำให้บรรยากาศของบ้านมีความอบอุ่นและมีการยอมรับ

3. แบบปล่อยปละละเลย (Permissiveness) คือไม่มีการควบคุม ผลของการไม่ควบคุมแบบนี้จะทำให้วัยรุ่นไม่ยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ ไม่ชื่นชมยินดีในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้มีแรงจูงใจที่จะช่วยตัวเองในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นจึงคาดหวังแบบเห็นแก่ตัวให้พ่อแม่ทำอะไรในขณะที่เขาทำอะไรตอบแทนพ่อแม่เพียงเล็กน้อยหรือไม่ตอบแทนอะไรเลย วัยรุ่นที่ได้รับอนุญาตให้ทำอะไรก็ได้ ตามใจทุกอย่างจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่มีความมั่นใจ เมื่อใดที่วัยรุ่นทำสิ่งที่ผิดเขาจะรู้สึกขุ่นเคืองใจต่อต้านพ่อแม่และตำหนิว่าเป็นความผิดของพ่อแม่ที่ไม่แนะนำหรือห้ามปรามเขา

4. แบบไม่สม่ำเสมอ (Inconsistent control) การควบคุมไม่สม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็นการควบคุมแบบผ่อนผัน หรือแบบเข้มงวดกวดขัน เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากความไม่สม่ำเสมอจากพ่อแม่ วัยรุ่นและญาติพี่น้องจะช่วยทำการต่อต้านพ่อแม่และปกป้องวัยรุ่นที่ไม่ได้รับความ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรุณรัตน์ ชูชม และงามตา วรินทร์านนท์ (2528: 3-5) แบ่งการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามแบบสังคมไทยออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่บิดามารดารายงานว่าเป็นการปฏิบัติต่อบุตรตน ได้แสดงความรักใคร่ เอาใจใส่ทุกข์สุขของบุตร มีความใกล้ชิดและได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับบุตร ให้การช่วยเหลือสนับสนุนและยอมรับในความสามารถของบุตร การอบรมนี้เป็นการให้ในสิ่งที่บุตรต้องการ ดังนั้นบุตรที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะให้ความรัก ความสำคัญต่อบิดามารดา ยอมรับการอบรมสั่งสอนโดยง่าย มีความรับผิดชอบให้ความร่วมมือกับผู้อื่นมาก และมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง บิดามารดาที่อธิบายให้เหตุผลแก่บุตรในขณะที่มีการส่งเสริม หรือขัดขวางการกระทำของบุตรหรือลงโทษบุตร มีการให้รางวัลและลงโทษบุตรอย่างเหมาะสมการกระทำของบุตรมากกว่าที่จะปฏิบัติต่อบุตรตามอารมณ์ของตนเอง ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูวิธีนี้จะช่วยให้บุตรได้เรียนรู้ และรับทราบถึงสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ มีความสำนึกในหน้าที่ ความรับผิดชอบสูง และสามารถต้านทานสิ่งยั่วยู่ได้

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การออกคำสั่งให้เด็กทำตามแล้วผู้ใหญ่คอยตรวจตราใกล้ชิด ว่าทำตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าไม่ทำตามก็จะลงโทษเด็ก ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะยับยั้งการพึ่งตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ของเด็กไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อย หมายถึง การปล่อยให้เด็กคิดและตัดสินใจเองว่าควรทำหรือไม่ควรทำสิ่งใด และเปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษจิตมากกว่าทางร่างกาย หมายถึง บิดามารดาใช้วิธีลงโทษทางจิตหรือทางกายเมื่อบุตรทำผิด ซึ่งการลงโทษทางกายจะเป็นวิธีการปรับพฤติกรรม ที่บิดามารดามักใช้อย่างจริงจังใช้มาก และบ่อยกว่าการให้รางวัลเมื่อเด็กทำดี การลงโทษทางกายมีประโยชน์เพียงเล็กน้อย คือ สามารถยับยั้งพฤติกรรมได้ชั่วคราว แต่มีผลเสียต่อเด็กมาก เพราะทำให้เด็กก้าวร้าว ขบรังแก ช่มชู้ผู้ที่อ่อนแอกว่า ส่วนการลงโทษทางจิตจะให้ผลดีในการช่วยเสริมสร้างจริยธรรมของเด็ก

5. การอบรมเลี้ยงดูให้พึ่งตนเองเร็ว หมายถึง การที่บิดามารดาเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเองหรือภายใต้การนำและฝึกฝนจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูวิธีนี้ทำให้เด็กช่วยเหลือตนเองได้เร็ว และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานไป

ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ (2530: 30) แบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 7 แบบ คือ แบบใช้อำนาจควบคุม (Autriatrain) แบบเข้มงวดกวดขัน (Firm Discipline) แบบลงโทษทางกาย

พรรณนิภา ม่วงคราม (2537: 44) กล่าวถึง ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู โดยแบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ

1. แบบประชาธิปไตย หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่าจะตนเองได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม มีเหตุผล ยอมรับนับถือความสามารถและความคิดเห็นของเด็ก
 2. แบบควบคุม หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับอิสระเท่าที่ควร ต้องอยู่ในระเบียบวินัยตามที่ถูกปกครองต้องการ ยึดความพอใจตนเองเป็นสำคัญ และมักจะออกคำสั่งให้ปฏิบัติตามเสมอ
 3. แบบปล่อยปละละเลย หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกตนเองถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแลเอาใจใส่ ปล่อยให้ทำอะไรตามใจชอบ ไม่ให้ความอบอุ่นเท่าที่ควร
 4. แบบให้ความคุ้มครอง หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่า พ่อแม่แสดงความรักและความห่วงใยจนเกินไป ให้ความช่วยเหลือเกินความจำเป็น มักจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเด็กทุกเรื่อง
- ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล

5. สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

5.1 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อนิสิตหลายประการด้วยกัน ดังนั้นนิสิตจึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งทำให้นิสิตมีชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างเป็นสุข กลุ่มเพื่อนจึงมีผลต่อสุขภาพจิตของนิสิตด้วย นิสิตทุกคนต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ถ้าหากว่ามีคนชอบพอรักใคร่ และเพื่อน ๆ ยอมรับพร้อมที่จะช่วยเหลือยามที่มีทุกข์ สุขภาพจิตของนิสิตก็จะดี ไม่มีความวิตกกังวล แต่ในทางตรงข้าม หากนิสิตรู้สึกว่ากลุ่มเพื่อนไม่ชอบนิสิต เพื่อน ๆ เมินเฉย ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อน ๆ นิสิตก็จะเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งก็สามารถส่งผลให้เกิดความเครียดได้

5.2 ลักษณะความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อน

ไพฑูริย์ สีนลารัตน์ (2524: 12) ได้แบ่งความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ คือ ความสัมพันธ์ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของความรู้สึกและความผูกพันระหว่างเพื่อนกับเพื่อน เป็นการตัดสินใจพิจารณาโดยอาศัยความรู้สึกและอารมณ์เป็นหลัก กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบนี้เป็นกิจกรรมทางความรู้สึก อารมณ์ เช่น การบันเทิง การ

2. ความสัมพันธ์ทางสติปัญญาตั้งอยู่บนเหตุผลและหลักการ อาศัยความรู้ ความคิดเหตุผล และสติปัญญาเป็นเครื่องเชื่อมโยง เช่น ความรู้สึกระหว่างเพื่อนร่วมงาน ระหว่างอาจารย์กับศิษย์ที่ ใฝ่หาความรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตัดสินใจพิจารณาปัญหาใด ๆ ก็อาศัยเหตุผลและ หลักการและความรู้เป็นหลัก ผู้มีเหตุผลที่ดีกว่าย่อมถูกต้อง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์นี้ ได้แก่ การอภิปราย พูดคุย ถกเถียง ประชุม หรือสัมมนากันในเรื่องของวิชาความรู้ พบว่าลักษณะ วัฒนธรรมของกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบอย่างเดี่ยวที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนิสิต ลักษณะ ของนิสิตที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมานสามัคคีของกลุ่ม

นอกจากนี้ยังพบว่า สัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนทำให้บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวไม่เกิดความรู้สึก ถูกทอดทิ้งให้หว่าเหว่เกินไป เมื่อมีปัญหาก็สามารถพูดระบายความเครียดหรือความกดดัน การคบ เพื่อนจะช่วยให้ได้ปรับทุกข์ แล้วยังสามารถช่วยให้การทำงานกลุ่ม กิจกรรมการเรียนดำเนินไปได้ดีอีก ด้วย

5.3 หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ

ความสามารถที่จะให้ผู้อื่นยอมรับเป็นเพื่อนนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคม ของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่ง โคลแมน และ แฮมแมน (อุษา เชาวลิต. 2540: 53; อ้างอิงจาก Coleman and Hammen. 1974.

Contemporary Psychology and Effective Behavior. pp. 178 - 179) ได้กล่าวถึงหลักฐานใน การสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วม

สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้ง สองฝ่าย ไม่ว่าจะเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สัมพันธภาพไม่อาจคงอยู่ได้ ดังนั้นการมีวัตถุประสงค์และ ความต้องการร่วมกัน จึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล

สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้างลงได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิและไม่ยอมให้อีก ฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทอาจเลิกคบได้ การปฏิบัติต่อกันแบบประชาธิปไตยด้วยความ เคารพในสิทธิเสรีภาพของกันและกันจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องยอมรับและ เห็นด้วยกับความคิดหรือความเชื่อของเรา

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพทางสังคมโดยทั่วไปมักมีโครงสร้างและลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน บิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้อื่นที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้น ๆ เป็นราย ๆ ไปเป็นส่วนใหญ่ โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้นอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย สัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่ทั้งสองฝ่ายได้รับ

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร

องค์ประกอบในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกัน เช่น ผู้มีระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจเดียวกัน มักมีภาษาที่สื่อสารความหมายระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความหมายผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ปัจจัยในสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็เหตุการณ์หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความมั่นใจ ความกลัวหรือความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความหมายที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในข้อความต่าง ๆ มีความหมายสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ อาจทำให้รับรู้ตีความหมายพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง

5.1 การรับรู้ความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงความเป็นจริงยอมนำไปสู่ความยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธภาพจะยืดยาวได้ ถ้าสนองความต้องการและก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้นจึงต้องพยายามขจัดปัญหาในกาติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิการของผู้อื่น

อาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจแสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือแสดงความซาบซึ้งแสดงความขอบคุณในคุณ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจว่าสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนจะเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับความคิดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงทำการศึกษาตัวแปรด้านนี้ด้วยอีกตัวแปรหนึ่ง

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิด

รัชนี อัครวงษ์นิรันดร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2536: 113-118) ได้ศึกษาระดับความคิด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 จำนวน 217 คน โดยใช้แบบสอบถาม HOS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงที่สุด และนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 6 มีคะแนนความเครียดต่ำสุด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา โรคประจำตัวของนิสิต สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน และการสามารถคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสวระ มุขดี (2539: 78-86) ได้ศึกษาระดับความคิด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด 613 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจความเครียด HOS ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุด ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเรียงตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับพี่น้อง และปัญหาด้านการเงิน

วณี เทศน์ธรรม (2541: 78) ได้ศึกษาเรื่องความคิดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ศรีรัษฎา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1,2,3 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 155 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ศรีรัษฎา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4,2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ ในด้านสัมพันธภาพพบว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษา

นลินี ธรรมอำนวนยสุข (2541: 213) ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 461 คน เป็นนักเรียนชาย 338 คน นักเรียนหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างก็มีประสบการณ์และสิทธิเท่าเทียมกัน ด้านอายุพบว่า นักเรียนที่มีอายุมากทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย และในด้านระดับชั้น พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กาญจนา เดชคุ้ม (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ และรายได้ของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 850 คน เป็นนักเรียนชาย 361 คน นักเรียนหญิง 489 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามสาเหตุของความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย และนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544: 120-122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 จำนวน 97 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ ระดับพื้นฐานการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันเพื่อนร่วมชั้นต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่างกัน และความเครียดกับสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยปัจจัยด้านอายุ

ชาตรี ลักษณะศิริ (2546: 98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา และศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะมุ่งอนาคตและความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: 37) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2546 จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความเครียด ที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวัดความเครียดของสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีเพศ บุคลิกภาพ และรายได้ต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภัสสรภา จันทรวงศา (2548: 68) ได้ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 343 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด จำแนกตามเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดเชิงบวก ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในการเรียนในระดับปานกลาง และสูงตามลำดับ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

จิราภรณ์ เอมเยี่ยม (2536: 81 - 84) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 393 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปกติ และการปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ณัฐพล แนวจำปา (2540: 63) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพกับสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน การปรับตัวของนักศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลางและต่ำมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะเป็นกลุ่มที่มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและต่ำ

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540: 104) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง มี ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนโดยรวมและรวมด้านอยู่ในระดับปานกลาง และมีปัญหาการปรับตัว ด้านการเรียนโดยรวมด้านจำแนกตามตัวแปรอยู่ในระดับกลาง ส่วนนักศึกษาที่เรียนในคณะต่างกัน มี ปัญหาการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับนักศึกษาที่มีภูมิลำเนา การศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษา ที่พักอยู่บ้านตนเองมีปัญหาการปรับตัวในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยกว่านักศึกษาที่อยู่หอพัก

สุมาลี สุวรรณภักดี. (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าปัจจัยด้านลักษณะนิสัยในการเรียน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมวิทยาลัย และปัจจัยด้านการเข้า ร่วมกิจกรรมนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

ชาติชาย หมั่นสมัค (2542: 123 - 126) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการ สมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ ประจำปีการศึกษา 2541 จำนวน 178 คน ผลการศึกษา พบว่า การปรับตัวของนักศึกษาเมื่อจำแนกตามเพศ ชั้นปี สถานภาพสมรสของบิดามารดา และฐานะ ทางเศรษฐกิจของบิดามารดา มีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายระดับปาน กลาง (3,001 – 5,000 บาทต่อเดือน) และสูง (มากกว่า 5,001 บาทต่อเดือน) มีการปรับตัวอยู่ใน ระดับดี และนักศึกษาเพศหญิงและเพศชาย มีการปรับตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนทิพย์ หนูนพล (2544: 88) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาสายสามัญ จำนวน 187 คน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง กว่าปกติเล็กน้อย และนักศึกษาที่มีเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน และฐานะทาง เศรษฐกิจที่ต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีอายุ นิสัยทางการเรียน อาชีพของ นักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวที่ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดรอุรรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544: 83 - 85) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา โครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน

กฤตินี ตรวงสิทธิรักษ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 230 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับน้อย นิสิตเพศชายมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนิสิตเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนิสิตที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีภูมิลำเนาต่างกัน และมีผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

กาญจนา ศรีวรกุล (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 230 คน ในด้านการปรับตัวด้านการเรียน พบว่านักศึกษาชายมีการปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนดีกว่านักศึกษาหญิง แต่ไม่พบความแตกต่างในด้านรวม ในด้านเอกลักษณ์แห่งตน พบว่านักศึกษาชายมีเอกลักษณ์รวมทุกด้าน และด้านความสามารถในการทำงาน ด้านการเรียนรู้อุปาทานสูงกว่านักศึกษาหญิง เอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันเชิงบวก

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

แมคแคย์ (Mckay. 1978: 312) ได้ศึกษาโดยการสำรวจความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอนุปริญญา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาพยาบาลจำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับนักเรียนความเหน็ดเหนื่อยจากการงานที่ต้องทำ การถูกจำกัดขอบเขตของการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่ตนเองต่ำ้อย

ซีวิก (Zweig. 1988: 1-124) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครจำนวน 101 คน ในรัฐนิวยอร์ก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติกับนักศึกษาพยาบาล จึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เบคและศรีวัสตวะ (Beck; & Srivastava. 1991: 127-133) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ สาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

กิลล์ (Gill. 1962: 144 - 149) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 450 คน โดยแยกนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กับผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักเรียนที่เรียนดีสามารถแก้ปัญหาด้านการปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ

เดวิทและคณะ (David; et al. 1992: 542 - 557) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 166 คน ที่ศึกษาในระดับไฮสกูลของรัฐบาล เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แบบวัดการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น แบบวัดความซึมเศร้าทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของวัยรุ่น

เฮร์ทาโด, คาร์เตอร์ และสปัลเลอร์ (Hurtado; Carter; & Spuler. 1996: 135 - 154) ได้ศึกษาปัญหาและความสำเร็จในการปรับตัวของนักศึกษาละตินในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เพื่อประเมินปัญหาและความสำเร็จของการปรับตัวของนักศึกษา โดยศึกษาการปรับตัวในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้ คือ การปรับตัวทางด้านวิชาการ การปรับตัวทางด้านสังคม การปรับตัวทางด้านจิตใจของแต่ละบุคคล และการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และใช้แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดของเบคเกอร์และซีริค (Bager; & Siryk. 1984: 1989) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ถูกเหยียดสีผิวและสัญชาติมักเป็นนักศึกษาที่มาจากชนชั้นต่ำ การที่นักศึกษาถูกเหยียดหยามนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของนักศึกษาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม และยังมีผลกระทบไปถึงการปรับตัวทางด้านวิชาการและสังคมอีกด้วย ส่วนนักศึกษาที่เรียนดี พบว่ามีปัญหาการปรับตัวในด้านการเข้ากลุ่มเพื่อน เนื่องจากมีแรงกดดันว่าได้รับสิทธิพิเศษในการเข้าศึกษา ทำให้มีปัญหาทางด้านมนุษยสัมพันธ์ขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อน และขาดความมั่นใจต่อผู้บริหารในวิทยาลัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีหลายปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดและการปรับตัว ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลมีหลายระดับ มากน้อยแตกต่างกัน และการปรับตัวก็มี



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 3,003 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งกำลังศึกษาในปีการศึกษา 2549 จำนวน 3,003 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane, 1973: 886) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังสูตร

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane, 1973: 886) ให้มีความคลาดเคลื่อนได้ .05 จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

| | | |
|-------|-------|---------------------------------|
| เมื่อ | n แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง |
| | N แทน | ขนาดของประชากร |
| | e แทน | ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง |

ผลการคำนวณจากประชากร 3,003 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 353 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ดังต่อไปนี้

1. สํารวจนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 3,003 คน
2. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 คน
3. แบ่งคณะเป็นกลุ่มคณะ ซึ่งมีทั้งหมด 6 กลุ่มคณะ
4. คัดสรรส่วนร้อยละของจำนวนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนนิสิตที่เป็นประชากรในแต่ละคณะ
6. เลือกนิสิตในแต่ละคณะโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ตามจำนวนสัดส่วนที่กำหนดจนครบ ดังรายละเอียดตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มคณะ

| กลุ่มคณะ | คณะ | ประชากร (คน) | กลุ่มตัวอย่าง (คน) |
|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| 1.วิทยาศาสตร์สุขภาพ | แพทยศาสตร์ | 126 | 15 |
| | ทันตแพทยศาสตร์ | 52 | 6 |
| | พยาบาลศาสตร์ | 89 | 10 |
| | เภสัชศาสตร์ | 80 | 9 |
| | สหเวชศาสตร์ | 62 | 7 |
| | พลศึกษา | 361 | 42 |
| 2.วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ | วิทยาศาสตร์ | 537 | 66 |
| 3.วิศวกรรมศาสตร์ | วิศวกรรมศาสตร์ | 250 | 29 |

ตาราง 2 (ต่อ)

| กลุ่มคณะ | คณะ | ประชากร (คน) | กลุ่มตัวอย่าง (คน) |
|---------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| 4.มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | มนุษยศาสตร์ | 513 | 60 |
| | สังคมศาสตร์ | 497 | 58 |
| 5.ศึกษาศาสตร์และการศึกษาคณะ | ศึกษาศาสตร์ | 109 | 13 |
| 6.ศิลปกรรม ทัศนศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ | ศิลปกรรมศาสตร์ | 327 | 38 |
| รวม | | 3,003 | 353 |

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

1. เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ได้แก่ เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)
2. เป็นแบบสอบถามบุคลิกภาพ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิด 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบวัดบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีของอูซา เชาวลิต (2540: 225 - 227) เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี

2.1 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-----------------|-----|---|-------|
| จริงมากที่สุด | ให้ | 5 | คะแนน |
| จริงมาก | ให้ | 4 | คะแนน |
| จริงปานกลาง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ค่อนข้างไม่จริง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่จริง | ให้ | 1 | คะแนน |

ข้อที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-----------------|-----|---|-------|
| จริงมากที่สุด | ให้ | 1 | คะแนน |
| จริงมาก | ให้ | 2 | คะแนน |
| จริงปานกลาง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ค่อนข้างไม่จริง | ให้ | 4 | คะแนน |
| ไม่จริง | ให้ | 5 | คะแนน |

2.2 การแปลความหมาย

บุคลิกภาพแบบเอ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่า \bar{X} ของกลุ่ม

บุคลิกภาพแบบบี หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามต่ำกว่า \bar{X} ของกลุ่ม

3. เป็นแบบสอบถามการยอมรับเลี้ยงดู มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิด 3 ระดับ ได้แก่ บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบวัดการยอมรับเลี้ยงดูของชมพูนุท ศรีเสาวลักษณ์ (2530: 24) เป็นเครื่องมือวัดการยอมรับเลี้ยงดู

3.1 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-------------|-----|---|-------|
| บ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| นาน ๆ ครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่เคยเลย | ให้ | 1 | คะแนน |

ข้อที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-------------|-----|---|-------|
| บ่อยครั้ง | ให้ | 1 | คะแนน |
| นาน ๆ ครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่เคยเลย | ให้ | 3 | คะแนน |

3.2 การแปลความหมาย

การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามสูงกว่า 50.5 ของกลุ่ม

การเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามต่ำกว่า 50.5 ของกลุ่ม

4. เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

4.1 เกณฑ์ในการให้คะแนน

| ข้อที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้ | | | |
|---------------------------------------|-----|---|-------|
| มากที่สุด | ให้ | 5 | คะแนน |
| มาก | ให้ | 4 | คะแนน |
| ปานกลาง | ให้ | 3 | คะแนน |
| น้อย | ให้ | 2 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | ให้ | 1 | คะแนน |

| ข้อที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้ | | | |
|--------------------------------------|-----|---|-------|
| มากที่สุด | ให้ | 1 | คะแนน |
| มาก | ให้ | 2 | คะแนน |
| ปานกลาง | ให้ | 3 | คะแนน |
| น้อย | ให้ | 4 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | ให้ | 5 | คะแนน |

4.2 การแปลความหมาย แปลตามค่าคะแนนของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9)

คะแนน 57 – 75 หมายถึง สัมพันธภาพอยู่ในระดับดี

คะแนน 36 – 56 หมายถึง สัมพันธภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 15 – 35 หมายถึง สัมพันธภาพอยู่ในระดับไม่ดี

5. เป็นแบบสอบถามความเครียด มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ เป็นบ่อย ๆ เป็นครั้งคราว และไม่เคยเลย ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต 2541: 44)

5.1 เกณฑ์ในการให้คะแนน

| | | | |
|---------------|----------|---|-------|
| เป็นประจำ | ให้คะแนน | 3 | คะแนน |
| เป็นบ่อย ๆ | ให้คะแนน | 2 | คะแนน |
| เป็นครั้งคราว | ให้คะแนน | 1 | คะแนน |
| ไม่เคยเลย | ให้คะแนน | 0 | คะแนน |

5.2 การแปลความหมาย

| | | |
|-----------------------|---------|--|
| คะแนนเฉลี่ย 30 ขึ้นไป | หมายถึง | ความเครียดอยู่ในระดับมาก |
| คะแนนเฉลี่ย 26 - 29 | หมายถึง | ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย 18 - 25 | หมายถึง | ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| คะแนนเฉลี่ย 6 - 17 | หมายถึง | ความเครียดอยู่ในระดับปกติ |
| คะแนนเฉลี่ย 0 - 5 | หมายถึง | ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ |

6. เป็นแบบสอบถามการปรับตัว ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง และนาน ๆ ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

6.1 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-------------|----------|---|-------|
| เป็นประจำ | ให้คะแนน | 3 | คะแนน |
| บางครั้ง | ให้คะแนน | 2 | คะแนน |
| นาน ๆ ครั้ง | ให้คะแนน | 1 | คะแนน |

ข้อที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

| | | | |
|-------------|----------|---|-------|
| เป็นประจำ | ให้คะแนน | 1 | คะแนน |
| บางครั้ง | ให้คะแนน | 2 | คะแนน |
| นาน ๆ ครั้ง | ให้คะแนน | 3 | คะแนน |

6.2 การแปลความหมาย แปลตามค่าคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัว (วิเชียร เกตุสิงห์ 2538: 9)

| | | | |
|-------------|-------------|---------|------------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย | 2.34 - 3.00 | หมายถึง | การปรับตัวอยู่ในระดับดี |
| คะแนนเฉลี่ย | 1.67 - 2.33 | หมายถึง | การปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย | 1.00 - 1.66 | หมายถึง | การปรับตัวอยู่ในระดับไม่ดี |

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อนกับนิสิต ความเครียด และการปรับตัว เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตและเป็น ข้อมูลพื้นฐานของเนื้อหาในแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาการสร้างแบบสอบถามตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหาและความมุ่งหมายที่ ต้องการทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบและ นำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้องและเหมาะสม และนำมาปรับปรุงแก้ไข
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 50 คน
7. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำมาใช้จริง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต ความเครียด และการปรับตัว ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านตรวจทานแก้ไข เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเป็นรายข้อ แล้วบันทึกผล ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม โดยใช้สูตร IC และเลือกข้อ คำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 ผู้วิจัยตัดข้อคำถามนั้นออก

2. การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต ความเครียด และการปรับตัว โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 50 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item Total Correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 132)

2.1 แบบสอบถามบุคลิกภาพ ได้ข้อคำถาม 10 ข้อ จากข้อคำถาม 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.37 - 0.64

2.2 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต ได้ข้อคำถาม 15 ข้อ จากข้อคำถาม 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.33 - 0.65

2.3 แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูบุตร ได้ข้อคำถาม 15 ข้อ จากข้อคำถาม 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.17 - 0.57 (ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า .20 ได้นำมาปรับปรุงแก้ไขแล้ว)

2.4 แบบสอบถามความเครียด ได้ข้อคำถาม 20 ข้อ จากข้อคำถาม 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.27 - 0.68

2.5 แบบสอบถามการปรับตัว ได้ข้อคำถาม 14 ข้อ จากข้อคำถาม 17 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.25 - 0.70

3. การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต ความเครียด และการปรับตัว โดยนำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ใช้ได้ไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 125) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.82, 0.81, 0.87, 0.85, 0.82 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยเครื่องมือ คือแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม - 25 มีนาคม 2550

3. เมื่อดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้นแล้วนำแบบสอบถามมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดให้นำมาลงรหัส
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ตามตัวแปรอิสระและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างนิสัยกับเพื่อน ความเครียดและการปรับตัว นำมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 4, 6, 7, 9, 12, 14 และ 15
 - 2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3, 5, 8, 10, 11, 13, 16 ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD
 - 2.5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 17

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

3.1.1 หาค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538: 259)

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

| | | | |
|-------|---|-----|------------------------------------|
| เมื่อ | p | แทน | ค่าร้อยละ |
| | F | แทน | ความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นค่าร้อยละ |
| | N | แทน | จำนวนความถี่ทั้งหมด |

3.1.2 หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2540: 36)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

| | | | |
|-------|-----------|-----|-----------------------------|
| เมื่อ | \bar{X} | แทน | ค่าคะแนนเฉลี่ย |
| | $\sum X$ | แทน | ค่าผลรวมของคะแนน |
| | n | แทน | จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง |

3.1.3 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 65)

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

| | | | |
|-------|--------------|-----|---------------------------------|
| เมื่อ | S | แทน | ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน |
| | $\sum X^2$ | แทน | ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง |
| | $(\sum X)^2$ | แทน | ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง |
| | n | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง |

4.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

4.2.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face validity) ซึ่งสามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ออกมาในเชิงปริมาณหรือตัวเลขดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 117)

4.2.1.1 หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ที่ต้องการจะวัด โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเนื้อหาแล้วแต่ละท่านพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด

4.2.1.2 นำคะแนนที่ได้มาแทนค่าโดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 117)

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

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยใช้เกณฑ์ของค่า IC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

4.2.1.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 132)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} - \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
 \bar{X}_H แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

| | | |
|-------------|-----|-----------------------------|
| \bar{X}_L | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ |
| S_H^2 | แทน | คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง |
| S_L^2 | แทน | คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ |
| n_H | แทน | จำนวนนักศึกษาของกลุ่มสูง |
| n_L | แทน | จำนวนนักศึกษาของกลุ่มต่ำ |

โดยใช้เกณฑ์ของค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป

4.2.1.4 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์

(α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 125)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

| | | | |
|-------|--------------|-----|-------------------------------------|
| เมื่อ | α | แทน | สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น |
| | n | แทน | จำนวนข้อแบบสอบถามทั้งหมด |
| | $\sum S_i^2$ | แทน | ผลรวมคะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ |
| | S_t^2 | แทน | คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด |

5.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบ

5.3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของ 2 กลุ่ม โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 135)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

| | | | |
|-------|-------------|------|----------------------------------|
| เมื่อ | t | แทน | ค่าที่พิจารณาใน t - distribution |
| | \bar{X}_1 | แทน | ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 |
| | \bar{X}_2 | แทน. | ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2 |
| | S_1^2 | แทน | ค่าความแปรปรวนกลุ่มที่ 1 |
| | S_2^2 | แทน. | ค่าความแปรปรวนกลุ่มที่ 2 |
| | n_1 | แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 |
| | n_2 | แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2 |

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

5.3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 252)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

| | | | |
|-------|--------|-----|--|
| เมื่อ | F | แทน | ค่าสถิติแสดงความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ตัวอย่างที่มากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป |
| | MS_b | แทน | ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม |
| | MS_w | แทน | ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม |

ถ้าพบว่าผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 252)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_w}{n}}$$

| | | | |
|-------|------------------------|-----|---|
| เมื่อ | n | แทน | $\frac{K}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \dots + \frac{1}{n_k}}$ |
| | k | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
| | n_1, n_2, \dots, n_k | แทน | จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึงกลุ่มตัวอย่างที่ k ตามลำดับ |
| | q | แทน | q - Statistic จากตาราง |
| | MS_w | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังบวก (Mean square) |
| | n | แทน | จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน |

5.3.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

| | | | |
|-------|------------|-----|---|
| เมื่อ | r_{xy} | แทน | สัมประสิทธิ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y |
| | N | แทน | จำนวนคนหรือจำนวนคู่ของข้อมูล |
| | $\sum X$ | แทน | ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร X |
| | $\sum Y$ | แทน | ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร Y |
| | $\sum XY$ | แทน | ผลรวมของผลคูณของคะแนนของตัวแปร X กับคะแนนตัวแปร Y เป็นคู่ ๆ ในรูปคะแนนดิบ |
| | $\sum X^2$ | แทน | ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร X |
| | $\sum Y^2$ | แทน | ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร Y |

5.3.4 ทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตร

$$t = \frac{r \sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad df = N-2$$

| | | |
|-------|-------|------------------------------------|
| เมื่อ | t แทน | ค่าของการแจกแจงใน t - distribution |
| | r แทน | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ |
| | N แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง |



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการแปลความหมายข้อมูล ดังต่อไปนี้

| | | |
|-----------|-----|--|
| n | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง |
| \bar{X} | แทน | ค่าคะแนนเฉลี่ย |
| S | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| t | แทน | ค่าที่ใช้วิเคราะห์ t-distribution |
| F | แทน | ค่าที่ใช้วิเคราะห์ F- distribution |
| P | แทน | โอกาสที่จะเป็นไปได้ |
| df | แทน | ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom) |
| SS | แทน | ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of squares) |
| MS | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean squares) |
| r | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ |
| * | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 |

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้แก่ เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดูบุตร สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน โดยแสดงแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยแสดงแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยแสดงแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามตัวแปรที่ศึกษาระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t-test) และระหว่างคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 5 วิเคราะห์การปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยแสดงแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามตัวแปรที่ศึกษาระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t-test) และระหว่างคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 7 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความเครียดกับคะแนนการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยหาค่าความถี่และร้อยละ ดังปรากฏตาม ตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดูบุตร สัมพันธภาพระหว่าง นิสิตกับเพื่อน

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน (353 คน) | ร้อยละ |
|--------------------------------------|-------------------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 123 | 34.80 |
| หญิง | 230 | 65.20 |
| รวม | 353 | 100.00 |
| รายได้ | | |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท | 40 | 11.33 |
| 3,000 – 5,000 บาท | 213 | 60.34 |
| มากกว่า 5,000 บาท | 100 | 28.33 |
| รวม | 353 | 100.00 |
| กลุ่มคณะ | | |
| วิทยาศาสตร์สุขภาพ | 89 | 25.20 |
| วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ | 66 | 18.70 |
| วิศวกรรมศาสตร์ | 29 | 8.20 |
| มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | 118 | 33.40 |
| ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู | 13 | 3.70 |
| ศิลปกรรม วจิตรศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ | 38 | 10.80 |
| รวม | 353 | 100.00 |
| ลักษณะการอยู่อาศัย | | |
| อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย | 178 | 50.40 |
| อาศัยนอกหอพักมหาวิทยาลัย | 175 | 49.60 |
| รวม | 353 | 100.00 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน (353) | ร้อยละ |
|--|----------------|--------|
| สถานภาพสมรสของบิดามารดา | | |
| คู่ | 292 | 82.72 |
| ม่าย/หย่า/แยก | 61 | 17.28 |
| เสียชีวิต | - | - |
| รวม | 353 | 100.00 |
| บุคลิกภาพ | | |
| แบบเอ | 159 | 45.00 |
| แบบบี | 194 | 55.00 |
| รวม | 353 | 100.00 |
| สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน | | |
| ดี | 171 | 48.44 |
| ปานกลาง | 106 | 30.03 |
| ไม่ดี | 76 | 21.53 |
| รวม | 353 | 100.00 |
| การอบรมเลี้ยงดูบุตร | | |
| การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล | 310 | 87.80 |
| การเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล | 43 | 12.20 |
| รวม | 353 | 100.00 |

จากตาราง 3 แสดงว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีลักษณะทั่วไปดังนี้

1. เพศ นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตเพศหญิง ร้อยละ 65.20 และเป็นนิสิตเพศชาย ร้อยละ 34.80
2. รายได้ นิสิตมีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.34 รองลงมา เป็นรายได้รายได้มากกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.33 และรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 11.33

3. กลุ่มคณะ มีนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.40 รองลงมาเป็นกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 25.20 กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 18.70 กลุ่มคณะศิลปกรรม วจิตรศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 10.80 กลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 8.20 กลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู คิดเป็นร้อยละ 3.70

4. ลักษณะการอยู่อาศัย นิสิตที่อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 50.40 และนิสิตที่อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 49.60

5. สถานภาพสมรสของบิดามารดา มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.72 รองลงมาเป็นสถานภาพสมรสฝ่าย/หย่า/แยก คิดเป็นร้อยละ 17.28 และพบว่าไม่มีนิสิตที่มีบิดามารดาเสียชีวิตเลย

6. บุคลิกภาพ นิสิตมีบุคลิกภาพแบบบีมากกว่าบุคลิกภาพแบบเอ เป็นบุคลิกภาพแบบบี คิดเป็นร้อยละ 55.00 และมีบุคลิกภาพแบบเอ คิดเป็นร้อยละ 45.00

7. สัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน โดยมีสัมพันธภาพระดับดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.44 รองลงมาคือ สัมพันธภาพระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.03 และสัมพันธภาพระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 21.53

8. การอบรมเลี้ยงดูบุตร มีนิสิตได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่านิติตได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล เป็นการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล คิดเป็นร้อยละ 87.80 และการเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล คิดเป็นร้อยละ 12.20

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยแสดงแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ดังปรากฏตามตาราง 4

| ตัวแปร | n | \bar{X} | S | ระดับ |
|------------|-----|-----------|------|---------------------|
| ความเครียด | 353 | 20.41 | 9.38 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| การปรับตัว | 353 | 2.22 | .31 | ปานกลาง |

จากตาราง 4 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ($\bar{X} = 20.41$, $S = 9.38$) และมีการปรับตัวในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$, $S = .31$)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนกตามตัวแปร เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

| ตัวแปรที่ศึกษา | n | \bar{X} | S | ระดับความเครียด |
|--|-----|-----------|-------|---------------------|
| เพศ | | | | |
| เพศชาย | 122 | 19.79 | 8.89 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| เพศหญิง | 231 | 20.74 | 9.67 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| รายได้ | | | | |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท | 40 | 28.10 | 7.56 | ปานกลาง |
| 3,000 – 5,000 บาท | 213 | 19.82 | 9.40 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| มากกว่า 5,000 บาท | 100 | 18.60 | 8.57 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| กลุ่มคณะ | | | | |
| วิทยาศาสตร์สุขภาพ | 89 | 18.20 | 9.23 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ | 66 | 22.86 | 8.00 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| วิศวกรรมศาสตร์ | 29 | 18.93 | 10.65 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | 118 | 19.65 | 8.69 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู | 13 | 22.38 | 11.94 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| ศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์ และ ประยุกต์ศิลป์ | 38 | 24.13 | 10.79 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| ลักษณะการอยู่อาศัย | | | | |
| อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย | 178 | 18.62 | 9.21 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย | 175 | 22.23 | 9.24 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| สถานภาพสมรสของบิดามารดา | | | | |
| คู่ | 292 | 20.00 | 9.04 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| ม่าย/หย่า/แยก | 61 | 21.41 | 10.73 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| เสียชีวิต | - | - | - | - |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ตัวแปรที่ศึกษา | n | \bar{X} | S | ระดับความเครียด |
|---------------------------------|-----|-----------|-------|---------------------|
| บุคลิกภาพ | | | | |
| แบบเอ | 159 | 20.65 | 10.27 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| แบบบี | 194 | 20.21 | 8.61 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| การอบรมเลี้ยงดู | | | | |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล | 310 | 19.82 | 8.73 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล | 43 | 24.60 | 12.53 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน | | | | |
| ดี | 171 | 17.85 | 8.41 | ปกติ |
| ปานกลาง | 106 | 22.16 | 8.99 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |
| ไม่ดี | 76 | 23.72 | 10.46 | สูงกว่าปกติเล็กน้อย |

จากตาราง 5 แสดงระดับความเครียดจำแนกตามตัวแปร ดังนี้

1. เพศ นิสิตเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 20.74 ($S=9.67$) ซึ่งสูงกว่าเพศชาย ที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 19.79 ($S=8.89$) ทั้งนิสิตเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

2. รายได้ นิสิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด เท่ากับ 28.10 ($S=7.56$) รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 19.82 ($S=9.40$) และนิสิตที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 18.60 ($S=8.57$) นิสิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนิสิตที่มีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท และมากกว่า 5,000 บาท มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

3. กลุ่มคณะ นิสิตกลุ่มคณะศิลปกรรม วิศวกรรมศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด เท่ากับ 24.13 ($S=10.79$) รองลงมาได้แก่ กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 22.86 ($S=8.00$) กลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 22.38 ($S=11.94$) กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 19.65 ($S=8.69$) กลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ

4. ลักษณะการอยู่อาศัย นิสิตที่อาศัยนอกหอพักมหาวิทยาลัย มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 22.23 ($S = 9.24$) ซึ่งสูงกว่านิสิตที่อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย ที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 18.62 ($SD = 9.21$) ทั้งนิสิตที่อาศัยในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัยมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

5. สถานภาพสมรสของบิดามารดา นิสิตที่มีบิดามารดา ม่าย หย่า หรือแยก มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด เท่ากับ 21.41 ($S = 10.73$) รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีบิดามารดาสถานภาพสมรสคู่ โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 20.00 ($S = 9.04$) ทั้งนิสิตที่มีบิดามารดาอยู่ในสถานภาพสมรสคู่ และสถานภาพสมรส ม่าย หย่า แยก มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

6. การอบรมเลี้ยงดู นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 24.61 ($S = 12.53$) ซึ่งสูงกว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 19.83 ($S = 8.73$) ทั้งนิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและไม่ใช้เหตุผล มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

7. สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด เท่ากับ 23.72 ($S = 10.46$) รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 22.16 ($S = 8.99$) และนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 17.85 ($S = 8.41$) นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี มีความเครียดในระดับปกติ ส่วนนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลางและไม่ดี มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ดังปรากฏตามตาราง 6 – 12

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ และการอบรมเลี้ยงดู

| ตัวแปรที่ศึกษา | n | \bar{X} | S | t | p |
|--------------------------------|-----|-----------|-------|---------|------|
| เพศ | | | | | |
| เพศชาย | 122 | 19.79 | 8.89 | -.907 | .365 |
| เพศหญิง | 231 | 20.74 | 9.67 | | |
| ลักษณะการอยู่อาศัย | | | | | |
| อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย | 178 | 18.62 | 9.21 | -3.672* | .000 |
| อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย | 175 | 22.23 | 9.24 | | |
| สถานภาพสมรสของบิดามารดา | | | | | |
| คู่ | 292 | 20.00 | 9.04 | -6.142 | .105 |
| ม่าย/หย่า/แยก | 61 | 21.41 | 10.73 | | |
| บุคลิกภาพ | | | | | |
| แบบเอ | 159 | 20.65 | 10.27 | .441 | .665 |
| แบบบี | 194 | 20.21 | 8.61 | | |
| การอบรมเลี้ยงดู | | | | | |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล | 43 | 19.83 | 8.73 | 3.167* | .019 |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล | 310 | 24.61 | 12.53 | | |

จากตาราง 6 แสดงว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่านิสิตที่มีเพศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่าเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

2. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่อาศัยในมหาวิทยาลัยและนิสิตที่อาศัยนอกมหาวิทยาลัยมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 ที่ว่านิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัยมีความเครียดมากกว่านิสิตที่อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย

3. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบิดามารดาอยู่ในสถานภาพสมรสที่ต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5 ที่ว่าสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกัน จะทำให้นิสิตมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่มีบิดามารดาอยู่ในสถานภาพสมรสฝ่าย หย่า แยก มีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีบิดามารดาอยู่ในสถานภาพสมรสคู่

4. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6 ที่ว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอมีมีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบบี

5. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 7 ที่ว่านิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผลมีความเครียดมากกว่านิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายได้

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|------------------|-----|-----------|----------|---------|------|
| ระหว่างกลุ่ม | 2 | 2767.980 | 1383.990 | 17.157* | .000 |
| ภายในกลุ่ม | 350 | 28233.459 | 80.667 | | |
| รวม | 352 | 451.955 | | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่านิสิตที่มีรายได้ต่างกัน จะมี

ตาราง 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของนิสิตชั้นปีที่ 1
จำแนกตามตัวแปรรายได้

| รายได้ | | ต่ำกว่า 3,000 บาท | 3,000 – 5,000 บาท | มากกว่า 5,000 บาท |
|-------------------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | \bar{X} | 28.10 | 19.82 | 18.60 |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท | 28.10 | - | 8.28* | 9.50* |
| 3,000 – 5,000 บาท | 19.82 | - | - | 1.22 |
| มากกว่า 5,000 บาท | 18.60 | - | - | - |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่มีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท และนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดมากกว่านิสิตที่มีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท และรายได้มากกว่า 5,000 บาท ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรกลุ่มคณะ

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|------------------|-----|-----------|---------|--------|------|
| ระหว่างกลุ่ม | 5 | 1539.271 | 307.854 | 3.626* | .011 |
| ภายในกลุ่ม | 347 | 29462.168 | 84.905 | | |
| รวม | 352 | 31001.439 | | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่านิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD ดังปรากฏตามตาราง 10

ตาราง 10 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรกลุ่มคณะ

- A แทน กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- B แทน กลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์
- C แทน กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
- D แทน กลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู
- E แทน กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ
- F แทน กลุ่มคณะศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์ และประยุกต์ศิลป์

| กลุ่มคณะ | | A | B | C | D | E | F |
|----------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | \bar{X} | 18.20 | 18.93 | 19.65 | 22.38 | 22.86 | 24.13 |
| A | 18.20 | - | 4.66* | .73 | 1.45 | 4.18 | 5.93* |
| B | 18.93 | - | - | 3.93 | 3.21* | .48 | 1.27 |
| C | 19.65 | - | - | - | .72 | 3.45 | 5.20* |
| D | 22.38 | - | - | - | - | 2.73 | 4.48* |
| E | 22.86 | - | - | - | - | - | 1.75 |
| F | 24.13 | - | - | - | - | - | - |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ และนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู นิสิตชั้นปี

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|------------------|-----|-----------|----------|---------|------|
| ระหว่างกลุ่ม | 2 | 2276.623 | 1138.312 | 13.870* | .000 |
| ภายในกลุ่ม | 350 | 28724.816 | 82.071 | | |
| รวม | 352 | 31001.439 | | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 8 ที่ว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD ดังปรากฏตามตาราง 12

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของนิสิตชั้นปีที่ 1
จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

| สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน | | ดี | ปานกลาง | ไม่ดี |
|---------------------------------|-----------|-------|---------|-------|
| | \bar{X} | 17.85 | 22.16 | 23.72 |
| ดี | 17.85 | - | 4.31* | 5.89* |
| ปานกลาง | 22.16 | - | - | 1.56 |
| ไม่ดี | 23.72 | - | - | - |

จากตาราง 12 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดีมีคะแนนความเครียดแตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง และนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับที่ไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอยู่ในระดับดี มีระดับความเครียดน้อยกว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลางและไม่ดี ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 วิเคราะห์การปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ดังปรากฏตามตาราง 13

ตาราง 13 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัว จำแนกตามตัวแปร เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพระหว่างนิตินิตกับเพื่อน

| ตัวแปรที่ศึกษา | n | \bar{X} | S | ระดับการปรับตัว |
|--|-----|-----------|-----|-----------------|
| เพศ | | | | |
| เพศชาย | 122 | 2.21 | .31 | ปานกลาง |
| เพศหญิง | 231 | 2.23 | .31 | ปานกลาง |
| รายได้ | | | | |
| ต่ำกว่า 3,000 บาท | 40 | 2.07 | .31 | ปานกลาง |
| 3,000 – 5,000 บาท | 213 | 2.22 | .30 | ปานกลาง |
| มากกว่า 5,000 บาท | 100 | 2.30 | .32 | ปานกลาง |
| กลุ่มคณะ | | | | |
| วิทยาศาสตร์สุขภาพ | 89 | 2.23 | .30 | ปานกลาง |
| วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ | 66 | 2.18 | .32 | ปานกลาง |
| วิศวกรรมศาสตร์ | 29 | 2.15 | .25 | ปานกลาง |
| มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | 118 | 2.26 | .31 | ปานกลาง |
| ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู | 13 | 2.31 | .37 | ปานกลาง |
| ศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์ และ ประยุกต์ศิลป์ | 38 | 2.20 | .34 | ปานกลาง |
| ลักษณะการอยู่อาศัย | | | | |
| อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย | 178 | 2.24 | .31 | ปานกลาง |
| อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย | 175 | 2.21 | .31 | ปานกลาง |
| สถานภาพสมรสของบิดามารดา | | | | |
| คู่ | 292 | 2.24 | .31 | ปานกลาง |
| ม่าย/หย่า/แยก | 61 | 2.13 | .29 | ปานกลาง |
| เสียชีวิต | - | - | - | - |
| บุคลิกภาพ | | | | |
| แบบเอ | 159 | 2.24 | .33 | ปานกลาง |

ตาราง 13 (ต่อ)

| ตัวแปรที่ศึกษา | n | \bar{X} | S | ระดับการปรับตัว |
|---------------------------------|-----|-----------|-----|-----------------|
| แบบบี | 194 | 2.20 | .29 | ปานกลาง |
| การอบรมเลี้ยงดู | | | | |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล | 310 | 2.24 | .30 | ปานกลาง |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล | 43 | 2.07 | .31 | ปานกลาง |
| สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน | | | | |
| ดี | 171 | 2.32 | .29 | ปานกลาง |
| ปานกลาง | 106 | 2.09 | .30 | ปานกลาง |
| ไม่ดี | 76 | 2.19 | .29 | ปานกลาง |

จากตาราง 13 แสดงการปรับตัวจำแนกตามตัวแปร ดังนี้

1. เพศ นิสิตชั้นปีที่ 1 เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.23 (S=.31) ซึ่งสูงกว่าเพศชาย ที่มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.21 (S=.31) ทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการปรับตัวในระดับปานกลาง

2. รายได้ นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว มากที่สุด เท่ากับ 2.30 (S=.32) รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท โดยมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว เท่ากับ 2.22 (S=.30) และนิสิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท โดยมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.07 (S=.31) ทั้งรายได้มากกว่า 5,000 บาท รายได้ 3,000 – 5,000 บาท และรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

3. กลุ่มคณะ นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงสุด เท่ากับ 2.31 (S=.37) รองลงมาได้แก่ กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.26 (S=.31) กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.23 (S=.30) กลุ่มคณะศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.20 (S=.34) กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.18 (.32) และกลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวต่ำสุด เท่ากับ 2.15 (S=.25) นิสิตทุกกลุ่มคณะมีการปรับตัวในระดับปานกลาง

4. ลักษณะการอยู่อาศัย นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย มีคะแนนการปรับตัวเท่ากับ 2.24 (S=.31) ซึ่งสูงกว่านิสิตที่อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย ที่มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.21 (S=.31) ทั้งนิสิตที่อาศัยในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัยมีการปรับตัวในระดับปานกลาง

5. สถานภาพสมรสของบิดามารดา นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบิดามารดาอยู่ในสถานภาพคู่ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงสุด เท่ากับ 2.24 (S=.31) รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีบิดามารดาในสถานภาพฝ่าย หย่า แยก โดยมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.13 (S=.29) ทั้งนิสิตที่มีบิดามารดาในสถานภาพสมรสคู่ และสถานภาพสมรสฝ่าย หย่า แยก มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

6. บุคลิกภาพ นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบุคลิกภาพแบบเอมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.24 (S=.33) ซึ่งสูงกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบบี ที่มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.20 (S=.29) ทั้งนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบี มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

7. การอบรมเลี้ยงดู นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.24 (S=.30) ซึ่งสูงกว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล ที่มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.07 (S=.31) ทั้งนิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและไม่ใช้เหตุผล มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

8. สัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงสุด เท่ากับ 2.32 (S=.29) รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.19 (S=.29) และนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับ 2.09 (S=.30) ทั้งนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี ปานกลาง และไม่ดี มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดังปรากฏตามตาราง 14 - 18

ตาราง 14 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรเพศ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ และการอบรมเลี้ยงดู

| ตัวแปรที่ศึกษา | n | \bar{X} | S | t | p |
|--------------------------------|-----|-----------|-----|--------|------|
| เพศ | | | | | |
| เพศชาย | 122 | 2.21 | .31 | -.707 | .480 |
| เพศหญิง | 231 | 2.23 | .31 | | |
| ลักษณะการอยู่อาศัย | | | | | |
| อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย | 178 | 2.24 | .31 | .928 | .354 |
| อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย | 175 | 2.21 | .31 | | |
| สถานภาพสมรสของบิดามารดา | | | | | |
| คู่ | 292 | 2.24 | .31 | 2.622* | .009 |
| ม่าย/หย่า/แยก | 61 | 2.13 | .29 | | |
| บุคลิกภาพ | | | | | |
| แบบเอ | 159 | 2.24 | .33 | 1.227 | .221 |
| แบบบี | 194 | 2.20 | .29 | | |
| การอบรมเลี้ยงดู | | | | | |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล | 310 | 2.24 | .30 | .339* | .001 |
| การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล | 43 | 2.07 | .31 | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 9 ที่ว่านิสิตที่มีเพศต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยพบว่าเพศหญิงมีการปรับตัวดีกว่าเพศชาย
2. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 12 ที่ว่านิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

3. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบิดามารดาอยู่ในสถานภาพสมรสที่ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 13 ที่ว่า สถานภาพสมรสของ บิดามารดาที่ต่างกัน จะทำให้นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่อาศัยหอพักใน มหาวิทยาลัยมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย

4. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมุติฐานข้อ 14 ที่ว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่มี บุคลิกภาพแบบเอมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบบี

5. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 15 ที่ว่านิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดา ต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยพบว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมีการปรับตัว ดีกว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรรายได้

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|------------------|-----|--------|------|------|------|
| ระหว่างกลุ่ม | 2 | .276 | .138 | .555 | .575 |
| ภายในกลุ่ม | 350 | 87.106 | .249 | | |
| รวม | 352 | 87.382 | | | |

จากตาราง 15 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 10 ที่ว่า นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรกลุ่มคณะ

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|------------------|-----|--------|------|-------|------|
| ระหว่างกลุ่ม | 2 | .592 | .118 | 1.235 | .292 |
| ภายในกลุ่ม | 350 | 33.277 | .096 | | |
| รวม | 352 | 33.869 | .118 | | |

จากตาราง 16 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ที่ว่านิสิตที่เรียนกลุ่มคณะที่ต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามตัวแปรสัมพันธ์ภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|------------------|-----|--------|-------|---------|------|
| ระหว่างกลุ่ม | 2 | 3.434 | 1.717 | 19.744* | .000 |
| ภายในกลุ่ม | 350 | 30.435 | .087 | | |
| รวม | 352 | 33.869 | | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 16 ที่ว่า นิสิตที่มีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD ดังปรากฏตามตาราง 20

ตาราง 18 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็นรายคู่ของนิสิตชั้นปีที่ 1
จำแนกตามตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

| สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน | | ดี | ไม่ดี | ปานกลาง |
|---------------------------------|-----------|------|-------|---------|
| | \bar{X} | 2.32 | 2.19 | 2.09 |
| ดี | 2.32 | - | .13* | .23* |
| ไม่ดี | 2.19 | - | - | .10* |
| ปานกลาง | 2.09 | - | - | - |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี มีคะแนนการปรับตัวแตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดี นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี มีคะแนนการปรับตัวแตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง และนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดี มีคะแนนการปรับตัวแตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดีมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดีและปานกลาง และนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดีมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 7 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความเครียดกับคะแนนการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ดังปรากฏตามตาราง 19

ตาราง 19 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1

| ความสัมพันธ์ระหว่าง | n | R | p |
|-------------------------|-----|---------|------|
| ความเครียดและการปรับตัว | 353 | -.349** | .000 |

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่า คะแนนความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัว โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.349 กล่าวคือนิสิตที่มีคะแนนความเครียดต่ำจะมีคะแนนการปรับตัวสูง และนิสิตที่มีคะแนนความเครียดสูงจะมีการปรับตัวต่ำ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดตามตัวแปรเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวตามตัวแปรเพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นิสิตที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นิสิตที่มีรายได้ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
3. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะที่ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
4. นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
5. สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะทำให้ นิสิตมีความเครียดแตกต่างกัน
6. นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
7. นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
8. นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
9. นิสิตที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
10. นิสิตที่มีรายได้ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
11. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะที่ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
12. นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
13. สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะทำให้ นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกัน

14. นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
15. นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
16. นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน
17. ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 3,003 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ได้แก่ เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ ใช้วัดบุคลิกภาพของนิสิตชั้นปีที่ 1

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู ใช้วัดการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีต่อนิสิตชั้นปีที่ 1

ตอนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ใช้วัดระดับสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเครียด ใช้วัดระดับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการปรับตัว ใช้วัดระดับการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ตามตัวแปรอิสระ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. แบบสอบถามบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ความเครียดและการปรับตัว นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดและการปรับตัว ของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดและการปรับตัว ของตัวแปร มากกว่า 2 กลุ่ม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD

5. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัว โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มีจำนวน 353 คน เป็นนิสิตเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.20 และนิสิตเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.80 มีรายได้ต่อเดือน 3,000 – 5,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.34 รองลงมาเป็นรายได้รายได้มากกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.33 และรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 11.33 มีนิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.40 รองลงมาเป็นกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 25.20 กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 18.70 กลุ่มคณะศิลปกรรม ทัศนศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 10.80 กลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 8.20 กลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู คิดเป็นร้อยละ 3.70 มีนิสิตที่อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 50.40 และนิสิตที่อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 49.60 สถานภาพสมรสของบิดามารดา มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.72 รองลงมาเป็นสถานภาพสมรสฝ่าย/หย่า/แยก คิดเป็นร้อยละ 17.28 นิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอ คิดเป็นร้อยละ 45.00 และนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบบี คิดเป็นร้อยละ 55.00 มีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.44 รองลงมาคือ สัมพันธภาพระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.03 และสัมพันธภาพระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 21.53 นิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล คิดเป็นร้อยละ 87.80 และได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่ใช่เหตุผล คิดเป็นร้อยละ 12.20

2. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ เล็กน้อย ($\bar{X} = 20.41$, $S = 9.38$)

3. นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการปรับตัวในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$, $S = .31$)

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดและการปรับตัว
จำแนกตามตัวแปร พบว่า

- 4.1 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
- 4.2 นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.3 นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.4 นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.5 สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่แตกต่างกัน ทำให้นิสิตมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
- 4.6 นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
- 4.7 นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.8 นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.9 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
- 4.10 นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
- 4.11 นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
- 4.12 นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
- 4.13 สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่แตกต่างกัน ทำให้นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.14 นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
- 4.15 นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.16 นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.17 คะแนนความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือนิสิตที่มีคะแนนความเครียดต่ำมีคะแนนการปรับตัวสูง และนิสิตที่มีคะแนนความเครียดสูงมีคะแนนการปรับตัวต่ำ

อภิปรายผล

1. ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ระดับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย อภิปรายได้ว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ซึ่งต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยเหมือนกัน เช่น อาจารย์ใหม่ เพื่อนใหม่ หอพักใหม่ กิจกรรมใหม่ เป็นต้น ซึ่งสภาพแวดล้อมที่กล่าวมานั้น เป็นสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่นิสิตเคยอาศัยอยู่กับบิดามารดา ไม่ได้อาศัยอยู่กับเพื่อน นิสิตต้องเรียนกับอาจารย์คนใหม่ในมหาวิทยาลัย ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ เช่น กิจกรรมร่วมน้อง ซึ่งแตกต่างไปจากสภาพแวดล้อมช่วงมัธยมศึกษา การเปลี่ยนแปลงบางอย่างของนิสิตอาจก่อให้เกิดความเครียด แต่ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต เพราะความเครียดในระดับเล็กน้อย จะช่วยเป็นแรงผลักดันให้นิสิตมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ วยรุ่นที่มีความสามารถในการรู้คิดโดยแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และรู้จักใช้วิธีการเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมสามารถลดความเครียดและยอมทำให้ชีวิตก้าวหน้าต่อไปได้ ผลการศึกษาค้นคว้าสอดคล้องกับการศึกษาของ สุกนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 102) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาค้นคว้าว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: 98) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาค้นคว้าว่า นิสิตแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีความเครียดระดับน้อย และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544: 120 - 122) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาค้นคว้าว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

2. การปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ระดับการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวมมีการปรับตัวในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ซึ่งต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยเหมือนกัน เช่น อาจารย์ใหม่ เพื่อนใหม่ หอพักใหม่ กิจกรรมใหม่ เป็นต้น นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ นิสิตจะมีการปรับตัวด้วย

3. การศึกษาความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปร เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดูบุตร และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

3.1 เพศ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า พบว่านิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่านิสิตที่มีเพศต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า นิสิตเพศชายและเพศหญิงเป็นนิสิตที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายเหมือนกัน ซึ่งได้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มีสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะ เป็นอาจารย์ หรือเพื่อน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น วัยที่เป็นช่วงอายุเดียวกันของนิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิง ก็สามารถปรึกษาปัญหาเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ โดยไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นเพศใด ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541: 213) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัด

3.2 รายได้ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่านิสิตที่มีรายได้ต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีรายได้ 3,000 – 5,000 บาท และนิสิตที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท อภิปรายได้ว่า ปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจของประเทศที่กำลังตกต่ำ รวมทั้งสถานะทางการเงินผันผวน แต่ภาวะค่าครองชีพกลับสูงขึ้น ทำให้การดำรงชีวิตในปัจจุบันต้องดิ้นรนและแข่งขันกันตลอดเวลา ผู้ที่มีฐานะทางการเงินไม่ดี จะส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่ขาดสน ไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ ฟาร์เมอร์และคนอื่น ๆ (Farmer; & Others. 1984: 20-24) ที่กล่าวไว้ว่า สาเหตุของความเครียดนั้นเกิดจาก สาเหตุทางการเงิน (Financial Source) เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น ผลการศึกษาครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วณี เทศนัธธรรม (2541: 78) ได้ศึกษาความเครียดของนิสิตพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่านิสิตที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.3 กลุ่มคณะ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่า นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นิสิตกลุ่มคณะศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์ และประยุกต์ศิลป์ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ กลุ่มคณะศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู กลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์ กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ ตามลำดับ อภิปรายได้ว่า นิสิตในแต่ละกลุ่มคณะมีทั้งนิสิตที่เรียนอย่างเดียวและนิสิตที่เรียนพร้อมๆกับทำงานพิเศษไปด้วย ขณะที่กำลังศึกษานิสิตจะต้องรับผิดชอบกับวิชาที่เรียนและรายงานที่อาจารย์มอบหมายให้ด้วย ซึ่งเนื้อหาในการเรียนและรายงานของแต่ละกลุ่มคณะนั้นก็มีความแตกต่างกัน เนื้อหาในการเรียนและงานที่อาจารย์มอบหมายให้ของแต่ละ

3.4 ลักษณะการอยู่อาศัย ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่อาศัยในมหาวิทยาลัยและนิสิตที่อาศัยนอกมหาวิทยาลัยมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 ที่ว่า นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่า นิสิตที่อาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่านิสิตที่อาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย อภิปรายได้ว่าหอพักในมหาวิทยาลัย จะมีสถานที่ในการผ่อนคลายความเครียดมากกว่าหอพักนอกมหาวิทยาลัย เช่น สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ความปลอดภัยของหอพัก เป็นต้น ทำให้ความเครียดของนิสิตที่อาศัยในหอพักและนอกหอพักนั้นแตกต่างกัน

3.5 สถานภาพสมรสของบิดามารดา ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่บิดามารดามีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5 ที่ว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่แตกต่างกัน จะทำให้นิสิตมีความเครียดแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่าผู้ปกครองหรือผู้อุปการะนิสิต ไม่ว่าจะ เป็น บิดา มารดา หรือญาติ ถ้าสามารถถ่ายทอดความรักให้กับนิสิตได้ ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ หรือด้านสังคม นิสิตก็จะรู้สึกอบอุ่น กล้าที่จะปรึกษาปัญหาต่างๆ กับผู้ปกครอง ทำให้นิสิตรู้สึกว่าตนเองมีบุคคลที่สามารถปรึกษาปัญหาได้ ความเครียดก็จะน้อยลง ดังนั้น สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกัน จึงทำให้นิสิตที่มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: 98) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า นิสิตแพทย์ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน กับนิสิตแพทย์ที่มีบิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนวนยสุข (2541: 213) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาทำให้นักเรียนมีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

3.6 บุคลิกภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6 ที่ว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จะชอบทำสิ่งต่างๆ อย่างรีบร้อน ชอบแข่งขัน ชอบทำงานให้ได้มาก ๆ ในเวลาน้อย จึงทำให้เกิดความเครียดได้ แต่บุคลิกภาพแบบบีก็สามารถเกิดความเครียดได้เช่นกัน เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบบี เป็นบุคลิกภาพที่ไม่รีบร้อนทำงานไปเรื่อย ๆ อดทนรอคอยได้ ไม่ค่อยชอบการที่ต้องทำงานในเวลาอันรีบด่วน ซึ่งการทำงานไป

3.7 การอบรมเลี้ยงดูบุตร ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและนิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผลมีความเครียดแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 7 ที่ว่านิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า การที่บิดามารดาใช้วิธีการเลี้ยงดูโดยอธิบายเหตุผลเมื่อจะห้ามหรือสั่งให้บุตรทำอะไร คอยช่วยเหลือเมื่อบุตรมีปัญหา รับฟังเหตุผลและความคิดเห็นของบุตร ให้ความสนิทสนมกับบุตร การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลจะทำให้บุตรรู้สึกอบอุ่น กล้าที่จะปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับบิดามารดา กล้าบอกการกระทำที่ผิดพลาดของตนเองเพื่อหาหนทางแก้ไข มากกว่าการเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล โดยใช้อารมณ์กับบุตร จนทำให้บุตรไม่กล้าปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับบิดามารดา โดยพบว่า นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 3.58 ซึ่งสูงกว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 2.93 ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธุมนาวัน, อรพินท์ ชูชม และงามตา วณิชทานนท์ (2528: 3-5) ที่กล่าวไว้ว่า การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล จะช่วยให้บุตรได้เรียนรู้ และรับทราบถึงสิ่งที่ดีควรทำหรือไม่ควรทำ มีความสำนึกในหน้าที่ความรับผิดชอบสูง และสามารถต้านทานสิ่งชั่วร้ายได้ จึงพบว่าให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการเลี้ยงดูต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

3.8 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 8 ที่ว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวกับสถานที่เรียนใหม่ การจัดการเรียนการสอนแบบใหม่ และเพื่อนใหม่ ซึ่งแตกต่างไปจากเพื่อนในสมัยมัธยมศึกษา การมีเพื่อนใหม่ ทำให้นิสิตต้องเรียนรู้นิสัยใจคอกันใหม่อีกครั้งซึ่งอาจจะทำให้มีการขัดแย้งกันบ้าง ความขัดแย้งจึงเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ ฟาร์เมอร์และคนอื่น ๆ (Farmer; & Others. 1984: 20 - 24) ที่กล่าวไว้ว่า สาเหตุของความเครียดมาจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรสและเพื่อน เป็นต้น ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8 ที่ว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับไม่ดี มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด รองลงมา ได้แก่ นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลาง และนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนใน

4. การศึกษาการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปร เพศ รายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดูบุตร และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต

4.1 เพศ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 9 ที่ว่านิสิตที่มีเพศต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า นิสิตชายและหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 เหมือนกัน เมื่อเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยก็ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่คล้ายคลึงกัน เช่น การจัดการเรียนการสอน อาจารย์ เพื่อน กิจกรรม เป็นต้น สภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกันของนิสิตจึงทำให้นิสิตมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภูงค์ เลหาศิริวงศ์ (2535: 93) ได้เปรียบเทียบสภาพปัญหาด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนเขตการศึกษา 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤตินี ตรงสิทธิ์รักษ์ (2546: 98) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับ สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน

4.2 รายได้ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีรายได้ต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 10 ที่ว่า นิสิตที่มีรายได้ต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันที่คล้ายคลึงกัน เช่น ค่าเสื้อผ้า ค่าขนม เป็นต้น ซึ่งนิสิตไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เลย เช่น ค่าเช่าบ้าน ค่ารถ ค่าน้ำ ค่าไฟ การใช้จ่ายในชีวิตประจำวันที่คล้ายคลึงกัน จึงส่งผลให้การปรับตัวของนิสิตไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับ สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา

4.3 กลุ่มคณะ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 11 ที่ว่านิสิตที่เรียนกลุ่มคณะที่ต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตในระดับชั้นปีที่ 1 เหมือนกัน ซึ่งต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน เช่น การจัดการเรียนการสอน อาจารย์ เพื่อน กิจกรรม เป็นต้น นิสิตที่ศึกษาในกลุ่มคณะต่าง ๆ ล้วนต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยเหมือนกัน จึงทำให้การปรับตัวไม่แตกต่างกัน

4.4 ลักษณะการอยู่อาศัย ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่อาศัยในมหาวิทยาลัยและ นิสิตที่อาศัยนอกมหาวิทยาลัยมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 12 ที่ว่า นิสิตที่มีลักษณะการอยู่อาศัยต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า หอพักทั้งในและนอก มหาวิทยาลัยนั้น มีสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน เช่น เพื่อนร่วมห้อง กิจกรรม เป็นต้น นิสิตที่อาศัยหอพักในและนอกมหาวิทยาลัย ล้วนต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัย เหมือนกัน สภาพแวดล้อมของหอพักที่คล้ายคลึงกันจึงทำให้นิสิตมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

4.5 สถานภาพสมรสของบิดามารดา ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่บิดามารดามี สถานภาพสมรสต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 13 ที่ว่าสถานภาพ สมรสของบิดามารดาที่แตกต่างกัน จะทำให้นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า นิสิตที่บิดา มารดาให้ความอบอุ่นและให้คำสั่งสอนกับนิสิต จะทำให้นิสิตรู้จักแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่านิสิตที่มี ผู้ปกครองดูแลเพียงคนเดียว เนื่องจากคำสั่งสอนของบิดามารดาและประสบการณ์จากตัวนิสิตเอง จะ ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อรรถนิทร์ชุกรม และอัจฉรา สุขารมณ (2532: 60) ที่กล่าวไว้ว่า สภาพครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็ก เด็กที่ เติบโตจากครอบครัวที่ได้รับความรักความอบอุ่นจากบิดามารดา จะทำให้เด็กมีการปรับตัวดี และมี ปัญหาน้อยกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ถูkBิดามารดาทอดทิ้ง

4.6 บุคลิกภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบ บีมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 14 ที่ว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จะ มีการปรับตัวแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า ทั้งนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีก็ต้องมีการ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอน อาจารย์ เพื่อน กิจกรรม เป็นต้น บุคลิกภาพทั้ง 2 แบบมีจุดประสงค์เดียวกันคือ ต้องการความสำเร็จ ทางด้านการเรียน ต้องการเป็นที่รักของกลุ่มเพื่อน จึงส่งผลให้มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

4.7 การอบรมเลี้ยงดูบุตร ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและนิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผลมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 15 ที่ว่านิสิตที่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนิทานนท์ (2528: 59) ที่กล่าวไว้ว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ จะทำให้เด็กมีการปรับตัวดีกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

4.8 สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 16 ที่ว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวมากกว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนในระดับปานกลางและระดับไม่ดี อภิปรายได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องมีการเรียนร่วมกับเพื่อน ๆ และต้องมีการทำกิจกรรมร่วมกัน นิสิตที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับดี จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ง่ายกว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นการพูด ทำทาง หรือน้ำเสียง นิสิตที่พูดจาดี น้ำเสียงไพเราะ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนจึงส่งผลให้นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาติชาย หมั่นสมัคร (2542: 123 - 126) ได้ศึกษาการปรับตัวของนิสิตโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน

5. ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดและการปรับตัว ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตมีคะแนนความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนิสิตที่มีคะแนนความเครียดต่ำมีคะแนนการปรับตัวสูง และนิสิตที่มีคะแนนความเครียดสูงมีคะแนนการปรับตัวต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 17 ที่ว่า คะแนนความเครียดของนิสิตจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัว อภิปรายได้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดีไว้ ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เดวิดและคณะ

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาครั้งนี้ พบนิสิตที่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย จึงควรมีการจัดสัมมนาหรือชมรม โดยเน้นกิจกรรมให้นิสิตได้มีการพบปะกับเพื่อนต่างคณะ เพื่อให้มนิสิตได้ผ่อนคลายความเครียด

2. จากการศึกษาครั้งนี้ พบนิสิตที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.03 และระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 21.53 จึงควรส่งเสริมให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเข้าค่ายพักแรม หรือกีฬา เพื่อให้มนิสิตเกิดความสนทนมนและเกิดความสามัคคีกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เช่น การเจ็บป่วยปัจจุบัน ประวัติการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทราบถึงข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านความเครียดและการปรับตัวในชั้นเรียนที่สูงขึ้น

3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ทำให้มนิสิตมีระดับความเครียดลดลงและมี การปรับตัวที่ดีขึ้น

บรรณานุกรม

- กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล. (2547). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กาญจนา ศรีวรกุล. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กาญจนา เดชคุ้ม. (2541). *ความเครียด สาเหตุของความเครียดและเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- กนกอร ลีปรีชานนท์. (2542, กรกฎาคม - ธันวาคม). *ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต*. *วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มธ.* ปีที่ 7 (2) 17.
- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2537, มกราคม - มิถุนายน). *“ความเครียด – คลายเครียด,” วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 25 (1): 7 – 15.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ปาฐกาส์.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรพินธุ์ วัฒนสุข. (2542). *ปัญหาด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดนวิศิระ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- กฤตินี ตรงสิทธิ์รักษ์. (2546). *การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ:

- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ขนิษฐา อารยภิญโญ. (2542). *ปัจจัยส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*
- จิราภรณ์ เอมเยี่ยม. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*
- จำลอง ดิษยวณิช, และ พิริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์.*
- ชาติชาย หมั่นสมัค (2542). *การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*
- ชาติรี ลักษณะศิริ (2546). *การศึกษาลักษณะการมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2529). “ความเครียด,” ใน *จิตวิทยาทั่วไป*. หน้า 484 – 494. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- ชมพูนุท ศรีเสาวลักษณ์. (2530). *การอบรมเลี้ยงดูกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลางที่ 11/7 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*
- ณัฐพล แนวจำปา. (2540). *การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*
- ดร.ณัฐรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). *การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.*

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินธ์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์. (2528). *ปัจจัยทางนิเวศน์เกี่ยวกับการเลี้ยงดู*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- นันทวรรณ นาวิ. (2536). *คลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- นิภา นิธยานน. (2520). *การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- นราธร ศรประสิทธิ์. (2529). *ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นฤมล กิตตะยานนท์. (2529). *การจัดการความเครียด*. กรุงเทพฯ: วารสารสังคมสงเคราะห์.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นवलลล อสุภาผล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นิภา เมธาวีชัย. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประภัสสรภา จันทรวงศา. (2548). *ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หนัตรา*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- เพ็ญศรี วรสัมปติ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- พรรณนิภา ม่วงคราม. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนสังกัดกรมอาชีวศึกษา จังหวัดขอนแก่น*. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม – กันยายน). การบริหารความเครียด. *วารสารจุฬาลงกรณ์*. ปีที่ 5 (20): 83 – 91.
- ไพฑูริย์ สีนลาร์ตน์. (2524). *เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. (2547). *สรุปผลบริการให้คำปรึกษาประจำปีการศึกษา 1 งานแนะแนวให้คำปรึกษา*.
- โยธิน อ่ำพัก. (2546). *การศึกษาระดับบุคคลิกภาพนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ราตรี พงษ์สุวรรณ. (2540). *การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัชณี อัสวรุ่งนรินทร์ และคนอื่น ๆ. (2536, พฤษภาคม). “ความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,” *วชิรเวชสาร*. 37(2): 113 – 118.
- ลักขณา ศรีวัฒน์ (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: ไฮ. เอส. ฟรินดิง เฮ้าส์.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการวัดผลการวิจัยทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วารุณี แจ่มกระจาย (2540). *การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วชิราภรณ์ มอนเต้. (2546). *ผลของการอบรมเลี้ยงดู และบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี. (2539, เมษายน - มิถุนายน). “ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์,” *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 41 (2): 78 – 86.
- วิเชียร กาลจิตร. (2518). *ปัญหาการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ - มีนาคม). “ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้,” *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18 (3): 9 – 11.
- วณี เทศน์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัฎฐญา*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2539). “ความเครียด,” *สุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา และคณะ. (2528). *นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา-รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา ตันติสุนทร. (2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุข). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- วลัยพร ชววัฒนาพงศ์. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพยาบาลตำรวจวิชาชีพต่อระบบมาตรฐานคุณภาพ โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จรมร (2534). *การปรับตัวและสุขภาพจิต : จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศรีเรือง แก้วกังวาน. (2539). *ทฤษฎีจิตวิทยานุคลิกภาพ (รู้เขารู้เรา)*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- สมิต อาชวานิจกุล. (2542). *เครียดเป็นบ้า*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลไดเนอีน พรีนติ้ง.
- สมชาย จักรพันธุ์; และคนอื่นๆ. (2538). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต:

กระทรวงสาธารณสุข.

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ปรินญานิพนธ์ (สุขศึกษา)*. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สุชา จันทร์อม. (2542). *จิตวิทยาเด็กเกเร*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาณี เจียมศักดิ์. (2543). *พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษาระดับ
ปริญญาตรีคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สันต์ หัตถิรัตน์. (2534, พฤษภาคม). "การตรวจรักษาอาการเครียด" *หมอชาวบ้าน*. 13 (145):
35 – 48.

สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. (2530). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนใน
เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์. ค.ด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

สุมาลี สุวรรณภักดี. (2541). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในเขตภาคใต้
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา

สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2537, เมษายน). *ระบบอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการระดับปริญญาตรีใน
มหาวิทยาลัย*. *ข่าวสารกองบริการการศึกษา*. ปีที่ 5 (46) หน้า 88 – 89.

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. (2544). *ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบ
ประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ซีวโกมารภักดี) กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์
กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา

โสภา ขปิลมันน์. (2539, ตุลาคม – ธันวาคม). *บุคลิกภาพ : ความสำคัญและการพัฒนาในยุค
โลกาภิวัตน์*. *ราชบัณฑิตยสถาน*. ปีที่ 22 (1): 57 – 84.

อำพล สุอำพัน. (2533, กรกฎาคม). "คลายเครียดกันดีกว่า," *สุขภาพจิต*. 1(3): 90 – 92.

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. (2543). *ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัด
ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา*. ปรินญานิพนธ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

อุษา เชาวลิต. (2540). *ปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัฎฐา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- Andrew H.A.; & Roy S.C. (1991). *The Roy's Adaptation Model*. California: Aplenton & Lange.
- Baldwin A.L. (1980). *Theories of Child Development*. 2d ed. New York: John Wiley & Sons. P. 499.
- Beck D.L.; & Srivastava, R. (1991, March). "Perceived Level and Sources of Stress In Baccalaureate Nursing Students," *Journal of Nursing Education*. 30(3): 127-133.
- Bernard Harold W. (1960). *Mental Health for Classroom*. New York: McGraw – Hill Book.
- Coleman; James; C; & Hammen. (1981). *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York. Bombay.
- Coleman; Jame; C; & Constance L. Hammen. (1974). *Contemporary Psychology and Effective Behavior*. California: Scott, Foreman and Company.
- David James S; et al. (1992). "Buttom – Down collar Culture : A Study of Undergraduate Life at a Men's College," *Human Organization* 14 (Winter): 13 – 20; 542 – 557.
- Dorland Newman W.A. (1994) *Dorland's 111ustrated Medical Dictionary*. 28 th ed. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Erikson Erik H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & company.
- Farmer R.E.; Lynn H.M.; & Hekeler,R.W. (1984). *Stress Management for Human Services*. Beverly Hills: Sage publication.
- Garland, L.M. and C.T. Bush. (1986). *Coping Behavior and Nursing*. Virginia : Reston Publishing Company.
- Gill L.J. (1962). *Some Non – intellectual Correlates of Academic Achiecvement among Maxican Secondary School Student*. Jurnal of Educational Psychology.
- Gilmer B.; et al. (1971). *Industrial and Organizational Psychology*. New York: McGraw – Hill Book.
- Hans Selye M.D. (1976). *The stress of life*. New York:McGraw-Hill Book Company.
- Hurlock Elizabeth B. (1973). *Adolescents Development Fourth Edition*. Tokyo: McGraw Hill Kagakusha.

- Hurtado Sylvia; Carter Deborah Fage; & Spuler Albert. (1996, March – April). “Latino Student Transition to College : Assessing Difficulties and Factors in Successful College Adjustment,” *Reserch in Higher Education*. 37 (2): 135 – 157.
- Jaradat, Sabah Saleh. (1986, December) “The Relationship Between Stress and Self – Esteem among The Baccalaureate Nursing Students,” *Master Abstracts International*. 33 (6).
- Lazarus R.S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectivement*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Lazarus R.S.; & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Luckman John.; & Sorenson C Karen. (1980). *Medical Surgical Nursing: A Psychological Approach*. Philadelphia: W.B. Baunders.
- Mckay, Susan R. (1978, June). “A Review of Student Stress in Nursing Education Programs,” *Nursing Forum*. 16(6) : 263 - 312
- Milner Benjamin F.; & Claire B. (1983). *Keane. Encyclopedia and dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia. W.B. Saunders.
- Mussen P.H. (1963). *The Psychological Development of the child* 3rd ed. New Jersey. PrenticeHill.
- Rathus Spencer A. (1995). *Adijustment and Growth: the Challengers of Life*. 5th ed. Fort Worth: Harcaurt Brace Jovanovich College.
- Rogers (1967). *Client – Centered Therapy*. Boston Houghton Mifflin.
- Roy, S.C. (1984). *Introduction to Nursing: An Adaptation Model*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice – Hall.
- Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book.
- Yamane, T. (1973). *Statistics and Introductory Andlysis*. (2^{ed}). Tokyo: John Weltherhill.
- Zweig N. B. (1988). “Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory,” *Dissertation Abstract on Disc*. (CD - DOM).
- Zwrenn C. Gilbert. (1968). *Study Habits Inventory*. Stanford: Stanford University Press.



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี | ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร วท.ม. (สุขศึกษา) และ กศ.ม. (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทองพล ต่อนี่ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมางกูร | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี | สถาบันวิจัยและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |













ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เรียน นิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการหาแนวทางส่งเสริมและช่วยเหลือให้นิสิตรู้จักการปรับตัวและจัดการกับความเครียด ดังนั้นจึงขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบถ้วน ทุกข้อ คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับท่าน และผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านไว้เป็นความลับ

แบบสอบถามประกอบด้วย 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการยอมรับเลี้ยงดู

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

ตอนที่ 5 แบบสอบถามวัดระดับความเครียด

ตอนที่ 6 แบบสอบถามวัดระดับการปรับตัว

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ด้วย

นางสาว อุษากร แซ่เหล้า

นิสิตปริญญาโท (สุขศึกษา)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามด้านส่วนตัวของท่าน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลง ใน ช่องว่าง () แล้วเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. รายได้
 - () ต่ำกว่า 3,000 บาท
 - () 3,000 - 5,000 บาท
 - () มากกว่า 5,000 บาท
3. ขณะที่กำลังศึกษา.....ชั้นปีที่.....
4. ลักษณะการอยู่อาศัย
 - () อาศัยในหอพักมหาวิทยาลัย
 - () อาศัยนอกหอพักมหาวิทยาลัย
5. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 - () คู่
 - () หม้าย / หย่า / แยก
 - () เสียชีวิต (เสียชีวิตทั้งบิดาและมารดา)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ขอให้ท่านอ่านข้อความ แล้วพิจารณาว่าเป็นจริงหรือตรงกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่มากน้อยเพียงใดแล้วตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการเพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ดังนี้

| | | |
|-----------------|---------|--------------------------------|
| จริงมากที่สุด | หมายถึง | ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด |
| จริงมาก | หมายถึง | ตรงกับลักษณะของท่านมาก |
| จริงปานกลาง | หมายถึง | ตรงกับลักษณะของท่านบ้าง |
| ค่อนข้างไม่จริง | หมายถึง | ค่อนข้างไม่ตรงกับลักษณะของท่าน |
| ไม่จริง | หมายถึง | ไม่ตรงกับลักษณะของท่านเลย |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | จริง มาก ที่สุด | จริง มาก | จริง ปาน กลาง | ค่อนข้าง ไม่ จริง | ไม่ จริง |
|------------|---|-----------------------|-------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| 1. | เมื่อท่านมีนัดท่านไปถึงที่นัดหมายก่อน เวลาเป็นคนแรก | | | | | |
| 2. | ท่านรู้สึกโมโห เวลาที่ท่านถูกขัดจังหวะ เวลาทำงาน | | | | | |
| 3. | ท่านรู้สึกว่า ต้องทำสิ่งต่างๆอย่าง รวดเร็ว เพื่อแข่งกับเวลา | | | | | |
| 4. | ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเข้าคิวยาว เมื่อ รอรับบริการต่างๆ เช่นที่ธนาคารหรือที่ ทำการไปรษณีย์ | | | | | |
| 5. | ท่านไม่ชอบให้ใครหรืออะไรมา ขัดจังหวะการทำงานของท่าน | | | | | |
| 6. | ท่านรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานร่วมกับ คนที่ทำงานอย่างขอไปที | | | | | |
| 7. | ท่านจะทนไม่ได้ ถ้าต้องฟังคนที่พูดเพื่อ เจ้อ | | | | | |
| 8. | ท่านรู้สึกเบื่อและหาทางเลียงออกมา | | | | | |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | จริงมาก ที่สุด | จริง มาก | จริง ปาน กลาง | ค่อนข้าง ไม่ จริง | ไม่จริง |
|------------|---|-------------------|-------------|---------------------|-------------------------|---------|
| | เมื่อต้องฟังเรื่องไร้สาระ | | | | | |
| 9. | ท่านรู้สึกหงุดหงิด เมื่อต้องทำสิ่งต่างๆ ซ้ำซาก | | | | | |
| 10. | ถ้าท่านเป็นคนที่กำลังฟังคนที่พูดไม่รู้จักร จบ ท่านจะรู้สึกทนไม่ได้ | | | | | |



ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูบุตร

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติของบิดามารดาต่อนิสิต โดย นิสิตนึกถึงการสั่งสอน อบรม ชี้แจงหรือให้การเลี้ยงดู ขอให้ท่านอ่านข้อความ แล้วพิจารณาว่า ตัวเลือกใดเป็นจริงหรือตรงกับตัวนิสิตมากที่สุด แล้วตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ดังนี้

- | | | |
|-------------|---------|--|
| บ่อยครั้ง | หมายถึง | บิดามารดาปฏิบัติต่อนักเรียนเช่นนั้นบ่อย ๆ |
| นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | บิดามารดาปฏิบัติต่อนักเรียนเช่นนั้นบ้าง แต่ไม่บ่อย |
| ไม่เคยเลย | หมายถึง | บิดามารดาไม่เคยปฏิบัติต่อนักเรียนเช่นนั้นเลย |

| ข้อ ที่ | วิธีที่บิดามารดาปฏิบัติต่อนิสิต | บ่อย ครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | ไม่ เคยเลย |
|------------|--|---------------|----------------|---------------|
| 1. | บิดามารดาห้ามนิสิตคบเพื่อนที่ท่านไม่ชอบ โดยไม่ชี้แจงเหตุผลให้นิสิตทราบ | | | |
| 2. | เมื่อนิสิตไม่ทำตามในสิ่งที่บิดามารดาต้องการ ท่านจะถามเหตุผล | | | |
| 3. | นิสิตจะไม่กล้าโต้แย้งกับบิดามารดา ในกรณีที่มีความคิดขัดแย้งกัน | | | |
| 4. | ถ้านิสิตอยากเป็นนักกีฬา บิดามารดาจะแนะนำให้นิสิตเล่นกีฬาอย่างเหมาะสม | | | |
| 5. | บิดามารดามักชี้แจงเหตุผล เมื่อท่านบอกให้นิสิตทำในสิ่งที่ท่านเห็นควร | | | |
| 6. | บิดามารดารับฟังความคิดเห็นของนิสิต เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น | | | |
| 7. | นิสิตไม่แน่ใจว่า เมื่อไหร่ที่ตนจะถูกดูว่าอีก | | | |
| 8. | เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ นิสิตไม่เคยนึกถึงบิดามารดาเลย | | | |
| 9. | บิดามารดาจะอธิบายเหตุผลเมื่อนิสิตทำผิดก่อนหรือหลังการลงโทษ | | | |
| 10. | เวลานิสิตพูดจาหรือแสดงกิริยาไม่สุภาพกับพี่น้องของ | | | |

| ข้อ ร | วิธีที่บิดามารดาปฏิบัติต่อนิสิต | บ่อย ครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | ไม่ เคยเลย |
|----------|--|---------------|----------------|---------------|
| | นิสิต บิดามารดาจะซักถามเหตุผลและตักเตือนไม่ให้ นิสิตกระทำอีก | | | |
| 11. | เป็นการยากที่จะทราบว่า การกระทำของนิสิตจะทำให้ บิดามารดาพอใจหรือไม่ | | | |
| 12. | เมื่อนิสิตขออนุญาตไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อน ๆ บิดา มารดาจะปรึกษานิสิตเพื่อดูความเหมาะสมด้วย | | | |
| 13. | บิดามารดาจะลงโทษนิสิตมากขึ้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของ ท่าน | | | |
| 14. | นิสิตคิดว่าบิดามารดาลงโทษนิสิตโดยปราศจากเหตุผล | | | |
| 15. | บิดามารดาอธิบายวิธีการอ่านหนังสือที่ถูกต้องให้กับนิสิต | | | |
| 16. | บิดามารดาไม่ให้นิสิตออกไปเที่ยวในเวลากลางคืน โดย มีเหตุผลที่นิสิตยอมรับได้ | | | |
| 17. | นิสิตรู้สึกที่บิดามารดาให้ความยุติธรรมแก่ลูกทุกคนไม่ เท่ากัน | | | |
| 18. | บิดามารดาจะไม่เข้าใจเหตุผล เมื่อนิสิตจำเป็นต้องกลับ บ้านค่ำ | | | |
| 19. | นิสิตไม่กลัวที่จะบอกบิดามารดาถึงสิ่งที่นิสิตทำผิดพลาด เพราะท่านจะรับฟังนิสิตด้วยเหตุผล | | | |
| 20. | บิดามารดาไม่ยอมรับฟัง เมื่อนิสิตกลับบ้านค่ำ โดยไม่มี เหตุผลอันสมควร | | | |
| 21. | นิสิตรู้สึกที่บิดามารดาไม่มีความคงที่ในการลงโทษ | | | |
| 22. | เมื่อนิสิตทำของผู้อื่นเสียหาย บิดามารดาจะลงโทษนิสิต ทันที | | | |
| 23. | บิดามารดาให้ความสนใจในการทำงานและอ่านหนังสือ ของนิสิตอย่างสม่ำเสมอ | | | |
| 24. | บิดามารดามีวิธีการลงโทษนิสิตอย่างมีหลักเกณฑ์และ | | | |

| ข้อ ร | วิธีที่บิดามารดาปฏิบัติต่อนิสิต | บ่อย ครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | ไม่ เคยเลย |
|----------|--|---------------|----------------|---------------|
| | นิสิตสามารถยอมรับได้ | | | |
| 25. | บิดามารดาสนับสนุนให้นิสิตได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยตามความสนใจ | | | |



ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต

คำชี้แจง ให้นิสิตอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นิสิตกระทำเป็นประจำ แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

| | | |
|------------|---------|--|
| มากที่สุด | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตบ้างและไม่ตรงบ้าง |
| น้อย | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตน้อยที่สุด |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | มาก ที่สุด | มาก | ปาน กลาง | น้อย | น้อย ที่สุด |
|------------|--|---------------|-----|-------------|------|----------------|
| 1. | ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับเพื่อนในห้องเรียนได้ทุกคน | | | | | |
| 2. | ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเมื่อได้มาเรียนและร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ | | | | | |
| 3. | เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาข้าพเจ้า เมื่อข้าพเจ้าไม่สบายใจ | | | | | |
| 4. | ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้ | | | | | |
| 5. | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความสนใจและเอาใจใส่จากเพื่อน | | | | | |
| 6. | เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจเรื่องการเรียนรู้เพื่อนจะช่วยอธิบายให้ข้าพเจ้าเข้าใจเสมอ | | | | | |
| 7. | ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือและร่วมมือทำกิจกรรมกับเพื่อนเสมอ | | | | | |
| 8. | ข้าพเจ้าให้คำปรึกษาแก่เพื่อนในห้องเรียนเสมอ | | | | | |

ตอนที่ 5 แบบสอบถามวัดความเครียด

คำชี้แจง ให้นิสิตอ่านข้อความเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นกับนิสิตตามความเป็นจริงมากที่สุด แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

| | | |
|---------------|---------|--|
| เป็นประจำ | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตมาก |
| เป็นบ่อย ๆ | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตปานกลาง |
| เป็นครั้งคราว | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตน้อย |
| ไม่เคยเลย | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนิสิตแทบไม่เกิดขึ้นเลย |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | เป็น ประจำ | เป็น บ่อย ๆ | เป็น ครั้งคราว | ไม่ เคยเลย |
|------------|--|---------------|----------------|-------------------|---------------|
| 1. | นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ | | | | |
| 2. | รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ | | | | |
| 3. | ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด | | | | |
| 4. | มีความวุ่นวายใจ | | | | |
| 5. | ไม่อยากพบปะผู้คน | | | | |
| 6. | ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง | | | | |
| 7. | รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง | | | | |
| 8. | รู้สึกหมดหวังในชีวิต | | | | |
| 9. | รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า | | | | |
| 10. | กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา | | | | |
| 11. | รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ | | | | |
| 12. | รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร | | | | |
| 13. | รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร | | | | |
| 14. | มีอาการหัวใจเต้นแรง | | | | |
| 15. | เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่น | | | | |
| 16. | รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ | | | | |
| 17. | ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ | | | | |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | เป็น ประจำ | เป็น บ่อย ๆ | เป็น ครั้งคราว | ไม่ เคยเลย |
|------------|---------------------------------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|
| 18. | ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่ค่อยเคย | | | | |
| 19. | มีนั่งหรือเวียนศีรษะ | | | | |
| 20. | ความสุขทางเพศลดลง | | | | |



ตอนที่ 6 แบบสอบถามวัดการปรับตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นิสิตกระทำ แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

| | | |
|-------------|---------|---|
| เป็นประจำ | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของนิสิตทุกครั้ง |
| บางครั้ง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของนิสิตที่ปฏิบัติบ้างและไม่ปฏิบัติบ้าง ใกล้เคียงกัน |
| นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของนิสิตน้อยครั้งมาก่อนแทบไม่เกิดขึ้นเลย |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | เป็น ประจำ | บาง ครั้ง | นาน ๆ ครั้ง |
|------------|---|---------------|--------------|----------------|
| 1. | ข้าพเจ้าพร้อมที่จะไปเรียนทุกวัน | | | |
| 2. | ข้าพเจ้าขาดความพร้อมในการทำรายงานหรือส่งงานให้ทันเวลา | | | |
| 3. | ขณะที่อาจารย์สอน ข้าพเจ้ามักจะนั่งคิดถึงเรื่องอื่น | | | |
| 4. | ข้าพเจ้ายอมรับทราบถึงปัญหาและปรับปรุงตนเองเมื่อผู้อื่นตำหนิ | | | |
| 5. | เมื่อพบกับอุปสรรค ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจตนเองเสมอ | | | |
| 6. | ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน | | | |
| 7. | ข้าพเจ้าไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบเลย ถ้าไม่ใกล้ถึงวันสอบ | | | |
| 8. | ข้าพเจ้ารู้สึกรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนถามถึงเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว | | | |
| 9. | ข้าพเจ้าวางแผนเรื่องการเรียนหรือการทำงานใด ๆ ไว้ล่วงหน้าเสมอ | | | |
| 10. | ข้าพเจ้าอยากออกจากห้องเรียนเมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง | | | |
| 11. | เมื่อดีใจหรือเสียใจข้าพเจ้ามักตกใจจนทำอะไรไม่ถูก | | | |
| 12. | ข้าพเจ้ากังวลใจเสมอเมื่อต้องร่วมงานกับเพื่อนใหม่ที่ไม่เคยรู้จัก | | | |

| ข้อ ที่ | ข้อความ | เป็น ประจำ | บาง ครั้ง | นานๆ ครั้ง |
|------------|--|---------------|--------------|---------------|
| | มาก่อน | | | |
| 13. | เมื่อมีปัญหาข้าพเจ้ามักจะแก้งสั้ปัญหา โดยไม่คิดจะแก้ไข | | | |
| 14. | ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้ | | | |





ภาคผนวก ค
คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 19 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนก |
|-----|---------------|
| 1 | 0.35 |
| 2 | 0.45 |
| 3 | 0.43 |
| 4 | 0.50 |
| 5 | 0.67 |
| 6 | 0.55 |
| 7 | 0.54 |
| 8 | 0.51 |
| 9 | 0.64 |
| 10 | 0.56 |

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

ตาราง 20 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการอบรมเลี้ยงดูของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนก |
|-----|---------------|
| 1 | 0.42 |
| 2 | 0.41 |
| 3 | 0.40 |
| 4 | 0.32 |
| 5 | 0.56 |
| 6 | 0.41 |
| 7 | 0.40 |
| 8 | 0.42 |
| 9 | 0.38 |
| 10 | 0.29 |
| 11 | 0.43 |
| 12 | 0.20 |
| 13 | 0.34 |
| 14 | 0.43 |
| 15 | 0.17 |
| 16 | 0.32 |
| 17 | 0.29 |
| 18 | 0.50 |
| 19 | 0.20 |
| 20 | 0.57 |
| 21 | 0.43 |
| 22 | 0.21 |
| 23 | 0.23 |
| 24 | 0.41 |
| 25 | 0.36 |

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

ตาราง 21 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนก |
|-----|---------------|
| 1 | 0.39 |
| 2 | 0.47 |
| 3 | 0.60 |
| 4 | 0.60 |
| 5 | 0.53 |
| 6 | 0.45 |
| 7 | 0.59 |
| 8 | 0.33 |
| 9 | 0.65 |
| 10 | 0.44 |
| 11 | 0.49 |
| 12 | 0.62 |
| 13 | 0.57 |
| 14 | 0.51 |
| 15 | 0.48 |

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

ตาราง 22 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนก |
|-----|---------------|
| 1 | 0.29 |
| 2 | 0.50 |
| 3 | 0.49 |
| 4 | 0.56 |
| 5 | 0.52 |
| 6 | 0.27 |
| 7 | 0.52 |
| 8 | 0.63 |
| 9 | 0.32 |
| 10 | 0.68 |
| 11 | 0.67 |
| 12 | 0.57 |
| 13 | 0.67 |
| 14 | 0.37 |
| 15 | 0.50 |
| 16 | 0.35 |
| 17 | 0.46 |
| 18 | 0.40 |
| 19 | 0.30 |
| 20 | 0.38 |

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ตาราง 22 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนก |
|-----|---------------|
| 1 | 0.43 |
| 2 | 0.25 |
| 3 | 0.52 |
| 4 | 0.25 |
| 5 | 0.44 |
| 6 | 0.63 |
| 7 | 0.43 |
| 8 | 0.58 |
| 9 | 0.46 |
| 10 | 0.55 |
| 11 | 0.69 |
| 12 | 0.36 |
| 13 | 0.32 |
| 14 | 0.34 |

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82



ประวัติย่อผู้วิจัย

| | |
|------------------------------|--|
| ชื่อ | นางสาวอุษากร แซ่เหล้า |
| วัน เดือน ปี เกิด | 24 กรกฎาคม 2523 |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 25 ซอยตากสิน 6 แขวงบางยี่เรือ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | โภชนาการ |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | บริษัท A Square Network 388 อาคารไอบีเอ็ม ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ |
| ประวัติการศึกษา | |
| พ.ศ. 2542 | ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนตาขุนวิทยา |
| พ.ศ. 2546 | วิทยาศาสตรบัณฑิต จาก สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี |
| พ.ศ. 2550 | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |