



การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วินยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข, ดลดาว ปุรณานนท์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail: kwanyarat@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษา เอกชน สังเคราะห์กระบวนการปรับตัวจากประสบการณ์ของนักศึกษา วิเคราะห์ประสิทธิภาพ กระบวนการปรับตัวและทางเลือกในการนำไปใช้ของนักศึกษา การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 1,250 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม แบบประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 20 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาพร้อมกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย ปัญหาสูงสุดในระดับมาก คือ มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก ด้านความจำเป็นต่อร่างกายมีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุด ระดับมาก คือ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภท ด้านการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุด ระดับปานกลางคือ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริง

2. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ คือ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้นได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ: ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุ นั่นคือ กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจได้แก่ การควบคุมตนเองและพฤติกรรมถอยหลัง กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต



3. ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วย กระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวม การปรับตัว ที่ประสบความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก และ กระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก

การวิเคราะห์ประสิทธิภาพโดยพิจารณาจากสมการจำแนกกลุ่มทุกกระบวนการพบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าสัมประสิทธิ์มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูปคะแนนดิบของของของกลุ่มที่ปรับตัวได้ คือกระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (14.90) กระบวนการ 2 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การควบคุมตนเอง (8.68) กระบวนการ 3 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้เหตุผล (6.63) และ กระบวนการ 4 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้วิธีการธรรมชาติ (4.81)

คำสำคัญ: กระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ ; นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน



A Study of Student’s Effective Adjustments Process for Living in The Private University

Wanyarat Kunapan, Sompoch Anegasukha, Doldao Purananon

Faculty of Education, Burapha University

E-mail: kwanyarat@gmail.com

ABSTRACT

The objectives of the research were 1) to study the students problems at private university, 2) to synthesize the adjustment process from the experience of students, 3) to analyze, the effectiveness of adjustment process and the ways for each process. Study: The samples

quantitative for the quantitative data collection were 1,250 students in academic year 2016. A five scale questionnaire was used for collecting data. The statistics used were mean, standard deviation and discriminant analysis. For qualitative study, the participants were 20 students of second year students in academic year 2016. The data collected by Focus group interview, Content analysis combined with quantitative study results were used for analyzed data.

The findings were as follows:

1. The student adjustment problems at the private university were: 1) environment, the item of highest mean was ‘The students had very less time for relaxation,’ 2) physical necessity; the item of highest mean was ‘You had mulnutritious food,’ 3) learning, the item of highest mean was ‘The students not know many subjects clearly’

2. The students at the private university, had two patterns of adjustment: The first pattern was related to process 1 the increase of attempt and the change of goals, and, if initial attempt of adjustment was not successful, the second pattern was involved with the implementation of processes 2 to process 4 in accordance with such causes, process 2 frustration, which was dealt with the process of self-control and regression, process 3 conflicts, which were about the process of rationalization, reality confrontation, and reality avoidance, and process 4 stress or pressure, which was about the process of the natural therapy and the mental mechanism.



3. The effectiveness of adjustment processes were that: process 1; The three problems; environment, physical necessity and learning students were found to be at the highest level mean of successful to adjustment. Process 2; frustration , process 3; conflicts and process 4; stress, all of those problems were found to be at highest level mean of students successful adjustment

The consideration of effectiveness with discriminant functions showed that the overall separation of group successful using of each functions was statistical significance at 0.5 level

The row score highest weighting coefficients of classification function of successful adjustment groups of each process. for decision using were;

Process 1 was the goal change (14.90)

Process 2 was self-control (8.68)

Process 3 was rationalization (6.63)

Keywords: Effective Adjustments Process; Private University.



บทนำ

การปรับตัวในสถาบันการศึกษา เป็นสถานการณ์สำคัญช่วงหนึ่งในชีวิตมนุษย์ เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก การที่บุคคลต้องเปลี่ยนจากสภาพนักเรียนในโรงเรียนไปสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นงานการพัฒนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง นิสิต นักศึกษาในช่วงนี้ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ มีปัญหาต่าง ๆ เข้ามาในช่วงนี้อย่างมาก ทั้งปัญหาจากตนเอง คนรอบข้าง และสังคม และหากปัญหาและความยุ่งยากดังกล่าวเกิดขึ้น โดยเฉพาะสถาบันการศึกษาเอกชนซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญของการปฏิรูปการศึกษาในระดับอุดมศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เพื่อตอบสนองต่อการพัฒนากำลังคนที่มีคุณภาพของประเทศ ผู้วิจัยพบว่ายังมีงานวิจัยที่ศึกษาในรูปแบบการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน และที่สำคัญในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างซึ่งประกอบไปด้วย 9 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดยโสธร จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดนครพนม ช่วงปี พ.ศ. 2555-2558 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่อครัวเรือนน้อยสุด ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษามากขึ้น และผู้วิจัยสนใจศึกษาในกลุ่มนักศึกษาที่สามารถปรับตัวอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาได้ ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีที่ 2 โดยประเมินตนเองของนักศึกษาปี 2 จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่ออยู่ ปี 1 โดยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปปฏิบัติต่อเด็กในด้านการเรียนการสอน การปลูกฝังลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ เพื่อแก้ปัญหาการปรับตัวทางที่ไม่เหมาะสม และลดพฤติกรรมต่างๆที่เป็นปัญหาจากการปรับตัว เพื่อให้เด็กดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถและส่งผลในการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา
3. เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพกระบวนการ การปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ศึกษาในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เปิดสอนระดับปริญญาตรี



2. ขอบเขตเนื้อหา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ

2.1 ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ความจำเป็นภายในร่างกาย การเรียนรู้ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียด

2.2 กระบวนการปรับตัว

2.3 ผลการปรับตัว

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาอยู่ในช่วงระหว่างวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 ถึง วันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความนี้ผู้เขียนได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน โดยพาเป็นกรอบแนวคิดโดยเริ่มจากการศึกษาปรากฏการณ์ (Phenomena) เป็นการเบื้องต้นของการพัฒนาขอบเขตด้านเนื้อหาสาระหรือกรอบแนวคิดจากนั้นทำการพัฒนาด้วยวิธีการที่หลากหลายเริ่มต้นจากวิธีการคิดเชิงเหตุผล การศึกษานำร่อง (Pilot study) ซึ่งเป็นการพัฒนากรอบแนวคิดจากทฤษฎีฐานราก การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้มีประสบการณ์การปรับตัวของนักศึกษา ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อหาความลงตัวของกรอบแนวคิดการวิจัย และทำการตรวจสอบกรอบแนวคิดการวิจัยให้มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้นโดยวิธีการบูรณาการระเบียบวิธีที่หลากหลาย และผู้วิจัยเขียนกรอบแนวคิดการวิจัยแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันการศึกษาเอกชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันการศึกษาเอกชน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 1,250 คน

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ลักษณะเครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 9 ตอน ดังต่อไปนี้



- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 - ตอนที่ 2 สภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา
 - ตอนที่ 3 สภาพปัญหาทางจิตใจ
 - ตอนที่ 4 วิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว
 - ตอนที่ 5 วิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ
 - ตอนที่ 6 ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้
 - ตอนที่ 7 ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ
 - ตอนที่ 8 สถานการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
 - ตอนที่ 9 อื่นๆ (คำถามปลายเปิด)
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนสร้างดังนี้
 - 2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา สถาบันการศึกษาเอกชน
 - 2.2 กำหนดขอบเขตคำถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดวัตถุประสงค์ และองค์ประกอบที่ทำให้ทราบถึงการปรับตัวของนักศึกษา สถาบันการศึกษาเอกชนแล้วนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
 - 2.3 นำร่างแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขและเสนอแนะ ปรับปรุงเพื่อความเหมาะสมและถูกต้องของแบบสอบถาม
 3. การหาคุณภาพของแบบสอบถามการหาคุณภาพของแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้
 - 3.1 แบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความครอบคลุม ถูกต้อง ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ความถูกต้องของรูปแบบของแบบสอบถามและการใช้ภาษาเพื่อให้ถูกต้องตามหลักวิชาการและเพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
 - 3.2 นำแบบสอบถามมาหาค่า IOC ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไปทุกข้อ
 - 3.3 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญแก้ไขและเสนอคณะที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้งหนึ่ง และนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันการศึกษาเอกชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธี Item Total correlation ได้ค่าระหว่าง 0.36-0.98 แล้วหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของคอนบราค ระหว่าง 0.70-0.97



การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนทุกด้าน ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

2. ดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง มี จำนวน 3 สถาบันสุ่มได้ 2 สถาบันคือ มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จำนวน 1,250 คน โดยผู้วิจัยนัดเวลา และรอรับแบบสอบถาม คืนถึงผู้วิจัย

3. ดำเนินการเก็บแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความถูกต้องความครบถ้วนของแบบสอบถาม หลังจากที่ได้ข้อมูลมาแล้วนำมาดำเนินการกรอกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประมวลผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์จำแนกประเภท ตัวแปรอิสระตัวใดมีความสำคัญต่อการจำแนกกลุ่ม

ผลการวิจัย

1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า

ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก มีค่าเฉลี่ย 3.43 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ที่สถาบันการศึกษานักศึกษารู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ มีค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่มีโอกาสสร้างสรรค์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภทมีปัญหา มีค่าเฉลี่ย 3.36 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน ค่าเฉลี่ย 3.20 อยู่ในระดับปานกลาง และมีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือ ขึ้นลงบันได เป็นค่าเฉลี่ย 3.16 อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการเรียนรู้ ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริงมีค่าเฉลี่ย 3.27 อยู่ในระดับปานกลางรองลงมาคือ พื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ ค่าเฉลี่ย 3.12 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ เป็นค่าเฉลี่ย 3.05 อยู่ในระดับปานกลาง



2. กระบวนการ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้นได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการตอบสนองความต้องการ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ โดยการเพิ่มความพยายาม มีค่าเฉลี่ย 3.86 อยู่ในระดับมาก และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ย 4.00 อยู่ในระดับมาเช่นเดียวกัน

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ: ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้นคือ

กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจได้แก่ การควบคุมตนเองและพฤติกรรมถอยหลัง ซึ่งกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจด้าน การจัดการความคับข้องใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน) มีค่าเฉลี่ย 3.93 อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า พฤติกรรมถอยหลัง มีค่าเฉลี่ย 3.66 อยู่ในระดับมาก

กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง การจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.56 อยู่ในระดับมาก รองลงมาเป็นการเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ย 3.44 อยู่ในระดับปานกลาง และการหลีกเลี่ยงความจริงมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 2.69 อยู่ในระดับปานกลาง

กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต การจัดการกับความเครียด พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.97 อยู่ในระดับมาก และรองลงมาการบำบัดทางธรรมชาติ ค่าเฉลี่ย 3.84 อยู่ในระดับมาก

3. ประสิทธิภาพกระบวนการ การปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันบันการศึกษาศึกษาเอกชน พบว่า ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วย กระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวม การปรับตัว ที่ประสบความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก และกระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก

การวิเคราะห์ประสิทธิผลโดยพิจารณาจากสมการจำแนกกลุ่มทุกกระบวนการพบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05



ค่าสัมประสิทธิ์มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูปคะแนนดิบของของกลุ่มที่ปรับตัวได้ คือกระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (14.90) กระบวนการ 2 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) (8.68) กระบวนการ 3 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้เหตุผล (6.63) และ กระบวนการ 4 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้วิธีการธรรมชาติ (4. 81)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญนำมาสรุปและอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด ได้แก่ มีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก ภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์นักศึกษาพบว่า “เวลาพักผ่อนไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมา มีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ การเรียนก็เยอะ เสาร์อาทิตย์ก็แทบไม่ได้หยุด” “เวลาตื่นนอนจะไม่ค่อยเป็นเวลาเดียวกัน ทำให้เราต้องปรับตัว บางวันเราเรียนเช้า บางวันเราเรียนบ่าย นอนดึกไม่เป็นเวลา” “บางคนทำงานด้วยเรียนด้วยพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย” และสอดคล้องแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอย คือ ทุกสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว

ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภทมีปัญหา ภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของวิชัย บุญแรง ได้ศึกษาเรื่อง สภาพปัญหาการปรับตัวและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าเมื่อแยกปัญหาที่พบในแต่ละด้าน พบว่า มีปัญหาด้านร่างกายระดับปานกลาง นอกจากนั้นแสดงว่านักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีปัญหาการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบ ซึ่งตรงสอดคล้องกับหลักการ ตามแนวคิดของรอย (Roy, นิเทศ เจริญภักดิ์ชูรณ์) [8] ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของ Maslow (Maslow's hierarchy of needs) ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต พฤติกรรมการปรับความต้องการด้านร่างกาย (physiological need) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย ซึ่งการตอบสนองพื้นฐาน (basic needs) การตอบสนองด้านต่าง ๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุมน้ำ และเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงาน และตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือ สมดุล ซึ่งมนุษย์พยายามรักษาสภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ก็จะก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมในทางลบหรือล้มเหลว (maladabttation behavior)

ด้านการเรียนรู้ ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริงมีภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้อง กับการศึกษาของจรรยา รัตนโนบล



ได้ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง

2. กระบวนการ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้นได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการตอบสนองความต้องการ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ลักษณะ สรีวิวัฒน์ [10] เสนอว่า ระดับของกระบวนการปรับตัว เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลแบ่งได้ คือ การปรับตัวที่เราารู้ตัว สามารถทำได้ 2 ทาง คือ การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และ การเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้ และยังพบว่าปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากกว่า การเพิ่มความพยายาม แสดงว่า เมื่อมีปัญหา นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจะใช้วิธีการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อนักศึกษามีปัญหา การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสนั้น สอดคล้อง กับการศึกษาของ ทองเรียน อมรัชกุล [11] ได้กล่าวถึงลักษณะของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยจำแนกเป็นชั้นปีซึ่งได้กล่าวถึงนิสิตชั้นปีที่ 1 ว่านิสิตพวกนี้เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อหวัง มีความเป็นมิตรผูกพันอยู่กับเพื่อนและชอบรวมอยู่ในกลุ่มและเป็นผู้มีมนุษยธรรม สุขภาพเรียบร้อยให้ความคุ้มครองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกทั่วไปของนิสิต พวกนี้ในการเข้าไปศึกษาในมหาวิทยาลัยคือ มีความรู้สึกกระตือรือร้นระหว่างความกลัวและความตื่นเต้น พวกนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ: ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้นคือ

กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ซึ่งกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความคับข้องใจนั้น พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน)อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า พฤติกรรมถอยหลัง แสดงว่านักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีการปรับตัวที่ดีซึ่งสอดคล้องกับ มอร์ริส (Morris)[12]ได้เสนอว่า คนที่มีการปรับตัวดี คือ รู้จักควบคุมตัวเองและมีความกลมกลืน และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับตนเองด้วย และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ ลอร์ดัน (ประสาธ อิศรปริดา) กำหนดลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวได้ดี ไว้ หนึ่งใน 20 ข้อคือ เป็นผู้ที่สามารถอดทนรอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญกว่า



กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผล ในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง การจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก รองลงมาเป็นการเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และการหลีกเลี่ยงความจริงมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแสดงว่า นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีลักษณะการปรับตัวที่ดี สอดคล้องกับ แนวคิดของ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี มีลักษณะ สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุสรรคใด ๆ ได้ด้วยสติ และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา และอุปสรรคในชีวิตได้ สอดคล้องกับแนวคิด จาโรวิต และคณะ (สุกัญญา คมสัน) ได้รวบรวมพฤติกรรม โดยอาศัยแนวความคิดของคาร์เวอร์ (citing Carver) ในการแบ่งการเผชิญปัญหา คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นการใช้กระบวนการการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่สาเหตุของปัญหา

กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต การจัดการกับความเครียด พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการบำบัดทางธรรมชาติ แสดงว่า นักศึกษาเอกชนมีการใช้วิธีการวาดฝันถึงสิ่งที่นักศึกษาอยากจะมี หรืออยากจะเป็น หรือนักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ ถวิล ธารา โภชน์ กล่าวว่าการใช้กลไกทางจิตเป็นการลดความเครียดลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลดปัญหาความรุนแรงทางด้านสุขภาพจิตได้บ้าง แต่ถ้ามากๆ ก็จะทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง อันอาจนำไปสู่การปรับตัวพลาด

3. ประสิทธิภาพกระบวนการ การปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน พบว่า ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วย กระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวม การปรับตัว ที่ประสบความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก และกระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนชั้นปีที่ 2 ผ่านการปรับตัวมาจากชั้นปีที่ 1 ถ้าหากนักศึกษาปรับตัวในกระบวนการพื้นฐานได้ดี ในการดำรงชีวิตก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

การวิเคราะห์ประสิทธิผลโดยพิจารณาจากสมการจำแนกกลุ่มทุกกระบวนการพบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าสัมประสิทธิ์มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูปคะแนนดิบของของกลุ่มที่ปรับตัวได้คือกระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ซึ่ง ความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้อง



ร้อยละ 80กระบวนการ 2 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) ซึ่ง ความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.9 กระบวนการ 3 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้เหตุผล ซึ่งความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 75.1 และ กระบวนการ 4 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้วิธีการธรรมชาติ ซึ่งความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.4

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงในกลุ่มที่ปรับตัวได้และกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ไม่ได้ คือ ความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นสถาบันการศึกษาเอกชนในการรับนักเรียนเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา และ ในช่วงระหว่างเรียนควรมีการตรวจร่างกายอย่างน้อย 1 เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายจะได้มีความพร้อมระหว่างเรียน

2. สามารถสร้างคู่มือการวิเคราะห์ประสิทธิภาพการปรับตัวของนักศึกษาศาสนาชั้นอุดมศึกษาเอกชน เพื่อแบบวัดประเมินตามลักษณะการปรับตัวของนักศึกษาศาสนาชั้นอุดมศึกษาเอกชน สามารถใช้ในการแก้ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสำหรับอาจารย์หรืออาจารย์แนะแนวได้ และเพื่อจัดกิจกรรมบำบัด

3. ควรมีการให้คำแนะนำ หรือ อบรมทักษะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแก่นักศึกษาทุกปี และมีการประเมินปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละปีและหลังจากมีการทำแบบประเมิน

4. ในสถาบันการศึกษาควรมีบุคคลที่รับผิดชอบในเรื่องการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวรวมทั้งคอยให้คำแนะนำและค้ำคานักศึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัว ประสานงานและได้ดำเนินการช่วยเหลือ

5. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ในภูมิภาคอื่นๆ จะได้ทราบข้อมูลในประชากรกลุ่มใหญ่ทั้งประเทศและเป็นการยืนยันความสอดคล้องกัน

6. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในปัจจุบันอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา เช่น ระบบบริหารของสถานศึกษา วิธีการจัดกิจกรรมระหว่าง การเรียนการสอน

บรรณานุกรม

กรมประชาสัมพันธ์เขต 2 (ยุทธศาสตร์ 9 จังหวัดอีสานตอนล่าง) <http://region2.prd.go.th/main.php?filename=Strategy> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง คัน 17 กุมภาพันธ์ 2561

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (หน้า 21, nso.go.th) 21 ,nso.go.th) socioSum60_First-6-Month.pdf คัน 17 กุมภาพันธ์ 2561

นักศึกษา คนที่ 19 นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ จากการสัมภาษณ์ เมื่อ วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559

นักศึกษา คนที่ 5 นักศึกษาคณะบริหารศาสตร์ จากการสัมภาษณ์ เมื่อ วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559



นักศึกษา คนที่ 11 นักศึกษา คณะรัฐศาสตร์ จากการสัมภาษณ์ เมื่อ วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559

Roy, Mayer. (1976). *Applying Behavior-Analysis Procedures with Children and Youth*. New York: Holt, Rinehart.

วิชัย บุญแรง.(2553). *สภาพปัญหาการปรับตัว และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่หอพักใน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

นิเทศ เจริญกัญจรัตน์. (2543). *การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนรู้วิชาชีพประเภทอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

จรรยา รัตน์โนบล (2545). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

[ลักษณ์ สริวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์. หน้า 65*

ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). *การบริหารกิจการนิสิต: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. เอกสาร*

Morris, Anne; & Dyer, Hilary. (1990). *Human aspects of library automation*. Aldershot, Hants:Gower.

ประสาธ อิศรปริดา. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ศึกษิตสยาม.*

วราภรณ์ ตระกูลสฤกษ์ดี. (2549). *การทำงานเป็นทีม. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.*

สุกัญญา คมสัน. (2540). *กลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

ถวิล ธาราโกชน. และ ศรัณย์ คำริสุข. (2548). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อักษราพิพัฒน์.*