

ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สุรพงษ์ ชูเดช¹ และ วิภาวี เอี่ยมวรเมธ¹

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี บางมด ทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย 2 ประการคือ 1. เพื่อค้นหาตัวทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 2. เพื่อสร้างสมการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 320 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มและลดตัวแปรเป็นขั้นๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิตได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (P2) การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (R2) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ (E2) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ (E3) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา (P1) และสภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว (PA1) โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายสุขภาพจิตได้ร้อยละ 27.7

2. ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายการปรับตัวได้แก่ สภาพบรรยากาศในครอบครัว (PA) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (P) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ (E2) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ (E3) โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายการปรับตัวได้ร้อยละ 28.1

3. สมการทำนายสุขภาพจิตในรูปคะแนนมาตรฐานได้แก่

$$ZM = .352P2 - .195R2 + .222E2 + .140E3 + .141P1 + .118PA1$$

4. สมการทำนายการปรับตัวในรูปคะแนนมาตรฐานได้แก่

$$ZA = .251PA + .251P + .231E2 + .102E3$$

¹ อาจารย์ สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์

Variables to Predict Mental Health and Adjustment of the Students at King Mongkut's University of Technology Thonburi

Surapong Chudech¹ and Wipawee Iemworamate¹

King Mongkut's University of Technology Thonburi, Bangmod, Toongkru, Bangkok 10140

Abstract

There are two objectives in the study of "Variables to Predict Mental Health and Adjustment of the Students at King Mongkut's University of Technology Thonburi." First is to find what are the predictions of the mental health and the adjustment of the students at King Mongkut's University of Technology Thonburi. Second is to create the equations of the predictions of the mental health and the adjustment of the students.

The population are three hundred and twenty students which are random by stratified random sampling from first year undergraduates of King Mongkut's University of Technology Thonburi. The analysis is stepwise multiple regression. The results of the study are:

1. The major variables to predict the mental health of the students are: the perception of one's emotion and behavior (P2), the control-rearing (R2), the relationship -environment in the university among the samples, peers and elder undergraduates (E2), the building - environment (E3), the perception about one's educational ability (P1), and relationship - environment among the members in the samples' families (PA1). All these variables can predict the students' mental health at 27.7 %.

2. The major variables to predict the students' adjustment are: the environment in the family (PA), the self-perception (P), the relationship among the samples, peers and elder undergraduates (E2), and the building-environment (E3). All these variables can predict the students' adjustment at 28.1%.

3. The equation of the mental health prediction in standard score is:

$$ZM = .352P2 - .195R2 + .222E2 + .140E3 + .141P1 + .118PA1$$

4. The equation of the adjustment in standard score is :

$$ZA = .251PA + .251P + .231E2 + .102E3$$

¹ Lecturer, Department of Social Sciences and Humanities, School of Liberal Arts.

1. บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้บุคคลต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวปรับใจให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้ จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้น และถ้าปล่อยไว้ให้สภาพการณ์นี้ดำเนินต่อไป อาจพัฒนาไปเป็นโรคจิตได้ [1]

วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ยิ่งต้องมาเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วดังกล่าวยิ่งทำให้เกิดความกดดัน ซึ่งอาจส่งผลให้บางคนมีปัญหาด้านการปรับตัวซึ่งปรากฏออกมาหลายด้าน เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น

นอกจากปัญหายาเสพติดได้แก่ สภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนไป และปัจจัยภายในได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่ส่งผลต่อการปรับตัว สุขภาพจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นแล้ว เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทะเลาะกับเพื่อนสนิท สอบไม่ได้ตามที่คาดหวังสูญเสียคนที่ตนรักก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมในวัยรุ่น [2] เช่น 1. ปัญหาเกรง ก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน สำส่อนทางเพศ 2. การเรียนตกต่ำลงผิดสังเกต หนีโรงเรียน ทั้งที่เป็นเด็กตั้งใจเรียน 3. เบื่อหน่าย ท้อแท้ แยกตัว ไม่คบหาสมาคมกับเพื่อนฝูงดังที่เคยปฏิบัติมา 4. มีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดท้องโดยไม่มีสาเหตุทางร่างกาย ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับประชากรกลุ่มนี้จึงควรส่งเสริมประชากรกลุ่มนี้ให้มีสุขภาพจิตที่ดีพร้อมกับเข้าใจปัญหาของตนเองและสังคม สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งอาจทำได้โดยการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัว

ในปัจจุบันการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษามีอัตราการแข่งขันสูงขึ้น การแข่งขันดังกล่าวทำให้นักเรียนที่เข้าแข่งขัน เกิดความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมากในการสอบแข่งขัน ถึงแม้จะสอบแข่งขันเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้แล้ว ก็ยังต้องเผชิญกับปัญหาความวิตกกังวลในการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามศึกษาในมหาวิทยาลัย จะมีอายุระหว่าง 17-25 ปี ซึ่งถือว่าอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ยังให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน (Peer group) ในด้านอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ห้วนใจง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผล มักจะชอบหรือนิยมนับถือคนเก่งตามสายตาของพวกเขา จึงทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ชอบต่อต้านผู้ใหญ่และระเบียบกฎเกณฑ์ ปัญหาที่พบอยู่เสมอในกลุ่มนิสิตนักศึกษา เช่น ปัญหาการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ปัญหาการดูแลสุขภาพ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเรียน [3]

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มุ่งมั่นที่จะผลิตบัณฑิตให้เป็นคนดี คนเก่ง คนมีความสุข เพื่อออกไปทำงานรับใช้สังคมและประเทศชาติ นอกจากนี้ยังสนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาถึงพร้อมซึ่งความรู้ ความสามารถ ความเจริญงอกงามทั้งร่างกายและจิตใจ การศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างจากการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา นักศึกษาจำเป็นต้องพึ่งพาตนเอง จัดการและดำเนินการทุกอย่างด้วยตนเอง ถ้าหากนักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้ ก็เป็นที่เชื่อว่านักศึกษาจะไม่มีปัญหาในเรื่องสุขภาพจิต ในทางกลับกันหากนักศึกษาปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย วิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการศึกษาของนักศึกษา เช่น มีการสอบตกและออกกลางคันหรือฆ่าตัวตายได้

จากสภาพปัญหาดังกล่าวมาทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา เพื่อที่จะได้ทราบว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และการปรับตัวของนักศึกษา และนำผลที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจนให้คำแนะนำแก่นักศึกษาได้อย่างถูกต้องต่อไป

2. จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อค้นหาตัวทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
2. เพื่อสร้างสมการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัว

3. นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาพจิต หมายถึง ระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาผู้ตอบ ซึ่งประกอบด้วยความกลัวในเรื่องต่างๆ โดยปราศจากเหตุผลอันสมควร การมีอารมณ์ที่รุนแรง ขาดสมาธิ ขาดความกล้าหาญ กลัวผิด ขาดความอดทน มีความโกรธง่าย ตื่นเต้นง่าย

2. การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลเพื่อให้สอดคล้องระหว่างความต้องการของตนเองกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง 11 ด้านคือ

- 2.1 ด้านสุขภาพ
- 2.2 ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย
- 2.3 ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ
- 2.4 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
- 2.5 ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว
- 2.6 ด้านการปรับตัวทางเพศ
- 2.7 ด้านปัญหาทางบ้านและครอบครัว

2.8 ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา

2.9 ด้านการเรียน

2.10 ด้านอาชีพและการศึกษา

2.11 ด้านหลักสูตรและการสอน

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรัก หมายถึง พฤติกรรมที่แม่ปฏิบัติต่อลูกของตนเองในลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ มองลูกในแง่ดีหรือประเมินตัวลูกในทางที่ดี ให้ลูกมีส่วนร่วมในการคิดและทำกิจกรรมต่างๆ แสดงความรักลูกออกมาให้เห็น สนับสนุนและเข้าใจอารมณ์ของลูก

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง พฤติกรรมที่แม่ปฏิบัติต่อลูกของตนเองในลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ ก้าวก้าวเรื่องส่วนตัวของลูก ยับยั้งการก้าวร้าวของลูก ทำให้ลูกรู้สึกผิดเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้ลูกทำตามความต้องการของแม่เอง ใช้คำพูดที่ทำให้ลูกรู้สึกละอายโดยเปรียบเทียบว่าลูกคนอื่นดีกว่าลูกของตนเอง

5. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านรูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสามารถทางการศึกษา

6. สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย หมายถึง สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยในด้านต่างๆ ดังนี้คือ ด้านการสอน ด้านอาคารสถานที่ ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ด้านสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์

7. สภาพบรรยากาศในครอบครัว หมายถึง สภาพบรรยากาศทางบ้านของนักศึกษาในด้านสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวและด้านสภาพที่อยู่อาศัย

4. สมมติฐานของการวิจัย

1. มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

2. มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวที่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

5. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ปีการศึกษา 2543 จำนวน 320 คน ประกอบด้วยนักศึกษาชาย 201 คน นักศึกษาหญิง 119 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากรโดยใช้คณะเป็นชั้น

6. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดสุขภาพจิต แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบวัดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง แบบวัดสภาพบรรยากาศภายในครอบครัว แบบวัดสภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย แบบสำรวจการปรับตัว

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บได้และตรวจลงรหัสแล้วจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีจำนวน 320 คน ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรม SPSS V7.51 (Statistical Package for Social Science) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มและลดตัวแปรเป็นขั้นๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) และสร้างสมการในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัว

8. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

8.1 ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิต

ในส่วนนี้จะรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวทำนายสุขภาพจิต โดยมีตัวแปรอิสระคือการอบรมเลี้ยงดูแบบรัก การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านรูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนการสอน สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสภาพที่อยู่อาศัย รวมทั้งสิ้น 12 ตัว โดยจะทำการวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มและลดตัวแปรเป็นขั้นๆ (stepwise) วิเคราะห์ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 23 กลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวม (ตารางที่ 1) ปรากฏว่า มีตัวทำนายทั้งสิ้น 6 ตัว ที่เข้าสู่สมการทำนาย โดยร่วมทำนายสุขภาพจิตได้ร้อยละ 27.7 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญอันดับแรกคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ($\beta=.352, P<.001$) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ($\beta=.222, P<.001$) การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ($\beta=-.195, P<.001$) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา ($\beta=.141, P<.05$) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ ($\beta=.140, P<.01$) และสภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว ($\beta=.118, P<.05$) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมในทางที่ดี มีสภาพบรรยากาศด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ที่ดี มีการอบรมเลี้ยงดู

แบบควบคุมน้อย มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษาในทางที่ดี รับรู้สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ในทางที่ดีและการรับรู้สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวในทางที่ดี เป็นผู้ที่มีความสุขภาพจิตดี

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในการทำนายสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีในกลุ่มรวม

ตัวทำนาย	B	Beta	R	R ²	t	Sig.
(constant)	29.72	-	-	-	7.762	.001
1. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม	.597	.352	.318	.101	5.533	.001
2. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม	-.0093	-.195	.421	.178	-3.880	.001
3. สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่	.241	.222	.480	.230	4.176	.001
4. สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่	.291	.140	.501	.251	2.750	.01
5. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา	.193	.141	.516	.266	2.277	.05
6. สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว	.141	.118	.527	.277	2.178	.05

ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มแยกย่อยตามลักษณะชีวิตสังคมและภูมิหลัง เพื่อขยายผลตามสมมติฐาน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มแยกย่อย 23 กลุ่ม (ตารางที่ 2) พบผลที่น่าสนใจดังนี้ ในกลุ่มนักศึกษาที่เป็นลูกคนเดียวเป็นกลุ่มที่ตัวแปรอิสระร่วมกันสามารถทำนายสุขภาพจิตได้สูงสุดคือทำนายได้ร้อยละ 71.7 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญที่สุดคือ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ($\beta=.73, P<.001$) รองลงมาคือ กลุ่มนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้สูง ทำนายได้ร้อยละ 43.1 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญที่สุดคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ($\beta=-.41, P<.001$) และกลุ่มนักศึกษาที่บิดามารดาแยกกันอยู่ ทำนายได้ร้อยละ 42.9 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญที่สุดคือ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ ($\beta=.41, P<.001$)

ตัวทำนายที่สามารถทำนายสุขภาพจิตได้มากที่สุดคือ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ โดยทำนายได้ 17 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม และเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุด (ตัวทำนายตัวที่ 1) ใน 5 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม ตัวทำนายที่สามารถทำนายสุขภาพจิตได้มากรองลงมาคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทางด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม โดยทำนายได้ 16 กลุ่มจาก 23 กลุ่มทั้ง 2 ตัวแปร แต่การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดใน 2 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม ส่วนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดใน 11 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม (ตารางที่ 2)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของผู้มีความสุขจิตดีว่า จะต้องเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับตนเองตามสภาพความจริง [4] อยู่ในสภาพแวดล้อม

ที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว [5] สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนฝูงและบิดามารดา [6] มีความร่าเริงแจ่มใส แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ ปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามกาลเทศะ [7]

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อยมากกว่าผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมมาก [8] ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมมากจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดังกล่าว

นอกจากผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อยแล้ว ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องเป็นผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตรเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี ถ้าบิดามารดาที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันรักใคร่ปรองดองกัน บุตรจะมีความสุข มีสุขภาพจิตดีและมีแนวโน้มที่จะประพฤติตัวไปในทางที่ดี

นอกจากนี้สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา สภาพอาคารสถานที่ที่เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม สะอาดร่มรื่น น่าอยู่อาศัยย่อมมีผลต่อจิตใจของผู้ที่อยู่อาศัย ยิ่งบริเวณอาคารสถานที่ที่มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ ไม่มีเสียงหรือกลิ่นรบกวน ยิ่งช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้อยู่อาศัยยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น สภาพบรรยากาศที่มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษาด้วยกันและรุ่นพี่ที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยก็เป็นปัจจัยที่สำคัญของการที่นักศึกษาจะเป็นผู้มีความสุขจิตที่ดีในขณะที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย มีงานวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ ระวังในหน้าที่และความรับผิดชอบ ปรับตัวเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม [9]

นอกจากนักศึกษามีสุขภาพจิตดี จะเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อย มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนและกับรุ่นพี่แล้ว นักศึกษามีสุขภาพจิตดียังเป็นผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมหรือด้านความสามารถทางการศึกษา ซึ่งความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองนี้ คือการมองเห็นตนเองมีคุณค่ามีความสามารถในการเรียน เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับและเป็นผลมาจากการมีสัมพันธภาพที่ดีทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว [10] จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนและเพียรพัฒนาความสามารถที่มีให้เพิ่มขึ้น

ตารางที่ 2 แสดงเปอร์เซ็นต์การทำนายและลำดับความสำคัญของตัวทำนาย ที่มีต่อสุขภาพจิตทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย

กลุ่ม	จำนวนคน	% การทำนาย	ตัวทำนาย	% ทำนายของตัวทำนายตัวแรก	ค่าอาร์ของตัวทำนาย	ค่าเบต้า (BETA)
รวม	320	27.7	P2,E2,R2,E3,P1,PA1	10.1	.32,.48,.42 .50,.52,.58	.35,-.19,.22, .14,.14,.11
ชาย	201	31.8	P2,E2,R2,E3,P1	13.4	.45,.36,.52, .54,.56	.41,.31,-.22, .16,.16
หญิง	119	17.4	P2,R2,R1	10.4	.32,.37,.41	.22,-.21,.20
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	90	40.3	E2,P2,E,E4	21.2	.56,.43,.63, .60	.56,.43,-.42, .40
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	125	23.9	P2,R2,E2,P1	12.2	.46,.35,.43, .48	.30,-.28,.23, .21
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	105	26.5	P2	26.5	.51	.51
รายได้ของครอบครัวสูง	58	43.1	R2,E2,P2	22.7	.47,.60,.65	-.41,.37,.24
รายได้ของครอบครัวต่ำ	116	10.6	E2	10.6	.32	.32
มีภูมิลำเนาใน ก.ท.ม	128	27.7	PA1,E2,P2,E3	16.0	.40,.49,.45, .52	.26,.26,.25, .19
มีภูมิลำเนาต่างจังหวัด	192	26.7	P2,R2,E2,P1	10.1	.40,.48,.31, .51	.39,-.25,.21, .21
พักอยู่กับครอบครัว	128	24.9	P2,E2,R2,E3	10.3	.42,.47,.32, .49	.29,.25,-.23, -.17
พักอยู่หอพัก	180	26.4	P2,E2,R2,P1	10.5	.42,.32,.48, .51	.41,.22,-.22, .21
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	261	30.3	E2,P2,R2,P1,E	12.1	.51,.44,.34, .53,.55	.40,.35,-.26, .16,-.20
บิดามารดาแยกกันอยู่	32	42.9	E4,PA1	34.0	.58,.65	.41,.34
บิดามีระดับการศึกษาสูง	90	38.3	E2,E1,R2,P2	20.2	.52,.58,.45,.61	.38,.33,-.28,.21
บิดามีระดับการศึกษาปานกลาง	105	30.1	P2,R2,E2	21.5	.46,.51,.54	.42,-.20,.19
บิดามีระดับการศึกษาต่ำ	125	28.7	P2,P1,PA1,E2,E4	13.8	.45,.51,.37,.41, .53	.20,.16,.34, .28,.16
มารดามีระดับการศึกษาสูง	82	25.4	R2,E2	15.9	.39,.50	-.35,.31
มารดามีระดับการศึกษาปานกลาง	70	26.8	R1,R2	18.7	.43,.51	.40,-.28
มารดามีระดับการศึกษาต่ำ	168	29.5	P2,P1,E2,R2	13.1	.46,.52,.34,.54	.45,.26,.23,-.15
เป็นลูกคนโต	83	16.2	R1,R2	9.8	.31,.40	.27,-.25
เป็นลูกคนกลาง	78	30.5	P3,R2,E3	17.7	.42,.51,.55	.44,-.28,.20
เป็นลูกคนเล็ก	141	36.1	P2,E2,P1,R2	17.3	.49,.41,.55,.60	.44,.32,.29,-.22
เป็นลูกคนเดียว	18	71.7	E2,E3	60.7	.77,.84	.73,.33

เมื่อ P2 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม

เมื่อ R2 แทน การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

เมื่อ E2 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่

เมื่อ E3	แทน	สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่
เมื่อ P1	แทน	ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา
เมื่อ PA1	แทน	สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว
เมื่อ R1	แทน	การอบรมเลี้ยงดูแบบรัก
เมื่อ E4	แทน	สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์
เมื่อ E	แทน	สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย
เมื่อ E1	แทน	สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนการสอน
เมื่อ P3	แทน	ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านรูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพ

สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม จึงเป็นตัวทำนายที่สำคัญเด่นชัดของสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กล่าวคือ นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรุ่นพี่ นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อย และนักศึกษามีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมที่ดี จะเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

8.2 ตัวแปรในการทำนายการปรับตัว

ในส่วนนี้จะรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวทำนายการปรับตัว โดยมีตัวแปรอิสระคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรัก การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านรูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนการสอน สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสภาพที่อยู่อาศัย รวมทั้งสิ้น 12 ตัว โดยจะทำการวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มและลดตัวแปรเป็นขั้นๆ วิเคราะห์ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 23 กลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวม (ตารางที่ 3) ปรากฏว่า มีตัวทำนายทั้งสิ้น 4 ตัว ที่เข้าสู่สมการทำนาย โดยรวมทำนายการปรับตัวได้ร้อยละ 28.1 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญอันดับแรกคือ สภาพบรรยากาศในครอบครัว ($\beta=.251, P<.001$) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

($\beta=.251, P<.001$) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ($\beta=.231, P<.001$) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ ($\beta=.102, P<.05$) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ผู้ที่มีสภาพบรรยากาศในครอบครัวในบรรยากาศที่ดี ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี มีสภาพบรรยากาศด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ดี รับรู้สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ในทางที่ดี เป็นผู้มีการปรับตัวดี

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในการทำนายการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีในกลุ่มรวม

ตัวทำนาย	B	Beta	R	R ²	T	Sig.
(constant)	242.72	-	-	-	5.891	.001
1. สภาพบรรยากาศในครอบครัว	2.349	.251	.384	.148	4.822	.001
2. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง	1.854	.251	.466	.217	5.127	.001
3. สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่	3.259	.231	.521	.272	4.406	.001
4. สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย ด้านอาคารสถานที่	2.754	.102	.530	.281	2.027	.05

ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มแยกย่อยเพื่อขยายผลตามสมมติฐาน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มแยกย่อย 23 กลุ่ม พบผลที่น่าสนใจดังนี้ ในกลุ่มนักศึกษาที่เป็นลูกคนเดียวเป็นกลุ่มที่ตัวแปรอิสระร่วมกันสามารถทำนายการปรับตัวได้สูงสุดคือ ทำนายได้ร้อยละ 77.4 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญที่สุดคือ สภาพบรรยากาศในครอบครัว ($\beta=.67, P<.001$) รองลงมาคือ กลุ่มนักศึกษาที่บิดามารดาแยกกันอยู่ ทำนายได้ร้อยละ 69.7 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญที่สุดคือ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ($\beta=.49, P<.001$) กลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทำนายได้ร้อยละ 60.6 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญที่สุดคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา ($\beta=.51, P<.001$) (ตารางที่ 4)

ตัวทำนายที่สามารถทำนายการปรับตัวได้มากที่สุดคือสภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ โดยทำนายได้ 14 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม และเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุด (ตัวทำนายตัวที่ 1) ใน 5 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม ตัวทำนายที่สามารถทำนายการปรับตัวได้มากรองลงมาคือ สภาพบรรยากาศในครอบครัวและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยทำนายได้ 13 กลุ่ม และ 11 กลุ่มจาก 23 กลุ่มตามลำดับ สภาพบรรยากาศในครอบครัวเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดใน 6 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม ส่วนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดใน 4 กลุ่มจาก 23 กลุ่ม (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 แสดงเปอร์เซ็นต์การทำนายและลำดับความสำคัญของตัวทำนาย ที่มีการปรับตัวทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย

กลุ่ม	จำนวน คน	% การ ทำนาย	ตัวทำนาย	% ทำนายของ ตัวทำนาย ตัวแรก	ค่าอาร์ของ ตัวทำนาย	ค่าเบต้า (BETA)
รวม	320	28.1	PA,P,E2, E3	14.8	.38,.46,.52, .53	.25,.25,.23, .10
ชาย	201	29.8	P,E2,PA1, E3	14.2	.37,.48,.53, .54	.28,.19,.23, .13
หญิง	119	25.2	PA,E2	19.3	.43,.50	.37,.25
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	90	31.2	P2,E	27.4	.52,.55	.48,.19
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปานกลาง	125	28.3	E2,PA,P	18.5	.43,.50,.53	.32,.26,.15
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	105	60.6	P1,E,PA1	27.0	.68,.51,.77	.51,.39,.38
รายได้ของครอบครัวสูง	58	29.0	PA,P	21.9	.46,.53	.44,.26
รายได้ของครอบครัวต่ำ	116	29.0	E2,P1	20.3	.45,.53	.45,.29
มีภูมิลำเนาใน ก.ท.ม.	128	41.1	PA,E2,P, R2	30.1	.54,.59,.62, .64	.39,.21,.19, -.15
มีภูมิลำเนาต่างจังหวัด	192	22.9	P4,E2,PA, P	11.9	.34,.43,.45, .47	.10,.21,.18, .21
พักอยู่กับครอบครัว	128	37.9	PA,P,R2, E2	21.8	.46,.59,.54, .61	.28,.25,-.24, .19
พักอยู่หอพัก	180	26.3	P,PA,E2	13.1	.46,.34,.51	.28,.24,.22
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	261	25.8	P,PA1,E2	12.7	.46,.34,.50	.28,.23,.23
บิดามารดาแยกกันอยู่	32	69.7	E2,PA1, R2,E3	34.3	.71,.58,.79, .83	.49,.45,.38, .27
บิดามีระดับการศึกษาสูง	90	29.8	P2,PA,E3	19.6	.44,.50,.54	.35,.23,.20
บิดามีระดับการศึกษา ปานกลาง	105	37.1	PA2,E2,P3	23.2	.48,.57,.60	.38,.34,.20
บิดามีระดับการศึกษาต่ำ	125	30.4	E,P2,PA1	19.4	.44,.51,.55	.33,.22,.21
มารดามีระดับการศึกษาสูง	82	15.3	PA,P1	9.6	.31,.39	.32,.23
มารดามีระดับการศึกษา ปานกลาง	70	42.5	E2,PA,R1	24.9	.60,.49,.65	.35,.21,.32
มารดามีระดับการศึกษาต่ำ	168	33.9	R2,P,E, PA1	19.0	.56,.52,.43, .55	.19,.16,.14, -.13
เป็นลูกคนโต	83	31.6	E2,PA	28.1	.53,.56	.46,.19
เป็นลูกคนกลาง	78	25.3	PA1,P	16.7	.40,.50	.33,.30
เป็นลูกคนเล็ก	141	26.6	P,E2,PA	12.2	.45,.51,.34	.30,.25,.23
เป็นลูกคนเดียว	18	77.4	PA,R2,P3	52.8	.72,.81,.88	.67,-.35,.33

เมื่อ P2 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม

เมื่อ R2 แทน การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

เมื่อ E2 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่

เมื่อ E3 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่

เมื่อ P1 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา

เมื่อ PA1 แทน สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว

- เมื่อ PA แทน สภาพบรรยากาศในครอบครัว
 เมื่อ PA2 แทน สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสภาพที่อยู่อาศัย
 เมื่อ P แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง
 เมื่อ P3 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านรูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพ
 เมื่อ P4 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
 เมื่อ E แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย

สภาพบรรยากาศในครอบครัว ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและสภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ จึงเป็นตัวทำนายที่สำคัญเด่นชัดของการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กล่าวคือ นักศึกษาที่อยู่ในครอบครัวที่มีบรรยากาศในครอบครัวในทางที่ดี นักศึกษาที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองและนักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรุ่นพี่ นักศึกษาเหล่านี้จะเป็นผู้ที่มีการปรับตัวที่ดีด้วย

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับความเชื่อของนักจิตวิทยาที่เชื่อว่า ครอบครัวเป็นสภาพแวดล้อมที่สำคัญที่สุดต่อสุขภาพจิตและการปรับตัว คนที่มีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดีขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสำคัญ [11] ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร เป็นความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของชีวิตของบุตร บุตรที่เกิดในครอบครัวที่บิดามารดารักใคร่ปรองดองกัน บิดามารดาให้ความสนใจเอาใจใส่ต่อบุตร จะทำให้อุบัติการณ์ของโรคซึมเศร้าลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้เป็นอย่างดี บิดามารดาจึงเป็นหัวใจที่สำคัญในการเสริมสร้างสภาพบรรยากาศในครอบครัวที่ดี

นอกจากสภาพบรรยากาศที่ดีในครอบครัว เป็นปัจจัยที่สำคัญของการปรับตัวของนักศึกษาแล้ว การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรุ่นพี่ก็เป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นกลุ่มคนที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากพัฒนาการจากวัยเด็กมาสู่วัยรุ่น และการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเรียนและรูปแบบการใช้ชีวิตจากระดับมัธยมศึกษา มาสู่ระดับมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาต้องประสบกับปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาทางด้านการเรียน ปัญหาด้านสังคม ปัญหาส่วนตัว ปัญหาบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ นอกจากนี้ นักศึกษาบางคนอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวในด้านความแตกต่างทางวัฒนธรรม ค่านิยม และประสบการณ์ต่างๆ การแยกตนเองออกจากความผูกพันกับครอบครัว ทำให้อายุรุ่นหรือนักศึกษาต้องการที่พึ่งพิง ได้แก่กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนคือกลุ่มที่เข้ามาชดเชยความต้องการทางจิตใจและทางสังคมแก่นักศึกษา ถ้านักศึกษาได้กลุ่มเพื่อนที่ดีก็จะช่วยให้สามารถแก้ปัญหา และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่เปลี่ยนแปลงได้ สัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา ถ้านักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและรุ่นพี่จะทำให้ นักศึกษามีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกอบอุ่นสบายใจ ซึ่งส่งผลดีต่อการปรับตัวในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านจิตใจ

ส่วนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง มีงานวิจัยพบว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นตัวทำนายที่สำคัญของการปรับตัวในนักเรียนวัยรุ่น [10] เด็กที่มีการปรับตัวที่ดีจะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกมากกว่าเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี [11] ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง ความเข้าใจดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความเข้าใจดังกล่าว ดังนั้นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกหรือในทางที่ดีจึงมีความเชื่อมั่นในตนเองในการที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ตลอดจนเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวให้ลุล่วงไปได้และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ในด้านสภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ซึ่งการวิจัยนี้พบว่าเป็นตัวทำนายที่สำคัญของการปรับตัวนั้นผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่า ลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยสำคัญ ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้อยู่อาศัย การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดี มีสติปัญญาดี มีความรู้สึกนึกคิดในทางที่ดีช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข [10]

8.3 สมการในการทำนายสุขภาพจิต

สมการในการทำนายสุขภาพจิตในรูปคะแนนดิบได้แก่

$$YM = 29.723 + .597P2 - .009R2 + .241E2 + .291E3 + .193P1 + 141PA1$$

สมการในการทำนายสุขภาพจิตในรูปคะแนนมาตรฐานได้แก่

$$ZM = .352P2 - .195R2 + .222E2 + .140E3 + .141P1 + .118PA1$$

เมื่อ YM แทน คะแนนสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้จากการทำนายด้วยตัวทำนายในรูปคะแนนดิบ

ZM แทน คะแนนสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้จากการทำนายด้วยตัวทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

P2 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรม

R2 แทน การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

E2 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่

E3 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่

P1 แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา

PA1 แทน สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว

8.4 สมการในการทำนายการปรับตัว

สมการในการทำนายการปรับตัวในรูปคะแนนดิบได้แก่

$$YA = 242.72 + 2.349PA + 1.854P + 3.259E2 + 2.754E3$$

สมการในการทำนายการปรับตัวในรูปคะแนนมาตรฐานได้แก่

$$ZA = .251PA + .251P + .231E2 + .102E3$$

เมื่อ YA แทน คะแนนการปรับตัวของนักศึกษาที่ได้จากการทำนายด้วยตัวทำนายในรูปคะแนนดิบ

ZA แทน คะแนนการปรับตัวของนักศึกษาที่ได้จากการทำนายด้วยตัวทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

E2 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่

E3 แทน สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่

P แทน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

PA แทน สภาพบรรยากาศในครอบครัว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ

9. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปนี้ได้มาจากผลการวิจัยและเพื่อให้ได้ความรู้ที่เพิ่มขึ้นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวในกลุ่มนิสิตนักศึกษา จึงขอเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปดังนี้

1. ควรทำการวิจัยเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวในกลุ่มนักศึกษา เช่น ควรจัดการเรียนการสอนอย่างไรเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวในกลุ่มนักศึกษา ควรจัดกิจกรรมนักศึกษาอย่างไรเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวในกลุ่มนักศึกษา ควรจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยอย่างไรเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวในกลุ่มนักศึกษา

2. กลุ่มนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำและกลุ่มนักศึกษาที่เป็นลูกคนโต เป็นกลุ่มที่ตัวทำนายที่ใช้ในการทำนายสุขภาพจิตทำนายได้ต่ำมาก ในทำนองเดียวกันกลุ่มนักศึกษาที่มารดามีระดับการศึกษาสูง เป็นกลุ่มที่ตัวทำนายที่ใช้ในการทำนายการปรับตัวทำนายได้ต่ำมาก อาจเป็นไปได้ว่าตัวทำนายในการวิจัยนี้ไม่ใช่ตัวทำนายที่สำคัญของกลุ่มเหล่านี้ จึงควรทำวิจัยต่อไปเพื่อหาตัวทำนายที่ดีกว่านี้

3. จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรม การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา สภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญมากในการทำนายสุขภาพจิต ส่วนสภาพบรรยากาศในครอบครัว ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพ

กับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญมาก ในการทำนายการปรับตัว ดังนั้นจึงเสนอให้นักวิจัยใช้ตัวแปรเหล่านี้ในการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิต และการปรับตัวต่อไป

10. ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติต่อไปนี้อาจมาจากการวิจัย เพื่อเสนอแนะให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาต่อไป ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ ขอเสนอเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นตัวแปรที่สำคัญมากในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัว ของนักศึกษา ครอบครัวที่มีสภาพบรรยากาศในครอบครัวที่ดีจะส่งเสริมให้ผู้ที่อาศัยอยู่ในครอบครัว มีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดี ดังนั้นในครอบครัวควรสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันรักใคร่ปรองดองกัน ไม่ทะเลาะวิวาทหรือใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ควรจัดและตกแต่งสภาพแวดล้อมบริเวณบ้านและภายในบ้านให้สวยงามและเป็นระเบียบ เรียบร้อย ซึ่งจะทำให้ผู้ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวมีความรู้สึกสบายใจเมื่ออาศัยอยู่ในบ้าน ด้านการอบรม เลี้ยงดูสำหรับนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ควรใช้การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อย ใช้เหตุผลและ ให้ความรักความอบอุ่นให้มากจะช่วยให้นักศึกษาในวัยนี้มีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดี

2. ด้านตัวนักศึกษา นักศึกษาควรให้ความสนใจในการศึกษาตนเองและปรับปรุงแก้ไข บุคลิกภาพที่บกพร่อง เพื่อพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีเพราะนักศึกษาที่มีความรู้สึก นึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดีมากกว่านักศึกษา ที่มีลักษณะตรงกันข้าม

3. ด้านมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยควรนำข้อมูลจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์ดังต่อไปนี้

3.1 ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยให้สวยงาม สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย มีการปลูกต้นไม้ให้มากขึ้นเพื่อให้สภาพแวดล้อมดูร่มรื่นสวยงาม

3.2 ส่งเสริมกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งในชั้นปีเดียวกัน และระหว่างชั้นปีหรือระหว่างคณะต่างๆ เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อาจจะเป็นกิจกรรมในลักษณะที่นักศึกษาเป็นผู้จัดเอง หรือเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาจัดร่วมกับ ทางมหาวิทยาลัย

3.3 งานแนะแนวและงานให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ควรนำข้อค้นพบจากการวิจัย ที่เกี่ยวกับตัวทำนายที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษากลุ่มต่างๆ ไปใช้ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาในการแนะแนวและการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยากับนักศึกษา ที่เหมาะสมกับนักศึกษากลุ่มต่างๆ เช่น นักศึกษาชาย ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่

เป็นตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิตของนักศึกษาในกลุ่มนี้ ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ผู้มีหน้าที่ในการให้คำปรึกษาได้มีข้อมูลหรือสมมติฐานเบื้องต้นว่าปัญหาดังกล่าวน่าจะเกี่ยวข้องกับสาเหตุใด เพื่อแนะนำแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ผลจากการวิจัยได้ให้ข้อบ่งชี้เกี่ยวกับตัวทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวในนักศึกษาไว้ถึง 23 กลุ่ม จึงเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้งานเป็นอย่างมาก

4. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวทำนายสุขภาพจิตที่สำคัญที่พบบ่อยคือ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ส่วนตัวทำนายการปรับตัวที่สำคัญที่พบบ่อยคือ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในครอบครัว และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ดังนั้นจึงควรนำตัวแปรเหล่านี้ไปพัฒนาในกลุ่มนักศึกษา

11. เอกสารอ้างอิง

1. Simpson, M. A., 1972, *Medical Education : A Critical Approach*, New York : Appleton-Century-Crofts.
2. ฐานันดร ปิยะศิริศิลป์, 2535, “วัยรุ่นกับอารมณ์เศร้าและการฆ่าตัวตาย” *วารสารสุขภาพจิต*, ปีที่ 11, ฉบับที่ 4, เมษายน, หน้า 44.
3. วรณี ปุณฺณโชติ และวัชรินทร์ ทรัพย์มี, 2527, “ปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้คำปรึกษาแนะแนว,” *รายงานการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
4. Johoda, M. 1958, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York, Basic Books.
5. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, *สุขภาพจิตเบื้องต้น*, โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
6. Laycock, S. R., 1966, “Promoting Mental Health in the School” *International Trends in Mental Health*, New York : McGraw-Hill.
7. บุปผา มาลีวงศ์, 2521, “สุขภาพจิตของเด็ก,” *คุรุปริทัศน์*, ปีที่ 3, ฉบับที่ 2, กุมภาพันธ์, หน้า 14-15.
8. ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจันทน์, 2524, “ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น,” *รายงานการวิจัยฉบับที่ 26*, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
9. ธาดา ปุณฺณศรี, 2533, “การปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษาของนักเรียนพลตำรวจสังกัดกองกำกับการตำรวจภูธร 7 จังหวัดนครปฐม,” *วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.*, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

10. อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ, 2532, “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น,” รายงานการวิจัย ฉบับที่ 48, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

11. ชีรวัฒน์ นิจนตร, 2526, “สภาพเชิงจิต-สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร,” *ปริญญานิพนธ์ กศ.ด.*, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.