

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** สภาพปัญหาการปรับตัว และการเผชิญปัญหา ของนักศึกษา  
ที่พักอาศัยอยู่หอพัก ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ผู้เขียน** นายวิชัย บุญแรง

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

รองศาสตราจารย์ ดร.นิ่มอนงค์ งามประภาสุม ประธานกรรมการ  
อาจารย์สามารถ ศรีจำนงค์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจเพื่อศึกษาสภาพปัญหา ลักษณะการเผชิญปัญหา กระบวนการปรับตัวและวิธีการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยอยู่ในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งพักอาศัยอยู่ในหอพัก ชาย 6 และหอพักหญิง 3 ในสังกัดหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 725 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดสภาพของปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างประสบอยู่ และวิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 231 คนที่พบปัญหา นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลโดยใช้ตารางประกอบการบรรยาย ผลการวิจัยเป็นดังนี้ 1 สภาพของปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างประสบอยู่ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับเล็กน้อย สภาพปัญหามากที่สุด คือปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม และต่ำสุด คือ ปัญหาทางด้านสังคม เมื่อแยกปัญหาที่พบในแต่ละด้านพบว่า มีปัญหาด้านร่างกายระดับปานกลาง, ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ระดับปานกลาง, ปัญหาทางด้านสังคมระดับเล็กน้อย, ปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมระดับเล็กน้อย, ปัญหาส่วนตัวและการปรับตัวระดับเล็กน้อย, ปัญหาเรื่อง การเรียนระดับปานกลาง, ปัญหาด้านจิตใจระดับปานกลาง และ ปัญหาเรื่องอนาคตและอาชีพ ระดับปานกลาง วิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมในแต่ละด้านพบว่า จะแก้ปัญหาด้วยการปรึกษากับทางบ้านเมื่อมีปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาเรื่องอนาคตและอาชีพ จะแก้ปัญหาด้วยกางวางเฉยไม่ทำอะไรเมื่อมีปัญหาด้านสังคม และปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม จะแก้ปัญหาด้วยการหาสาเหตุของปัญหาเมื่อมีปัญหาส่วนตัวและสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ และจะแก้ปัญหาด้วยการปรึกษาเพื่อน รุ่นพี่เมื่อมีปัญหาเรื่องการเรียน พฤติกรรมการจัดการ

ปัญหาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีปัญหาพบว่า จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่พบ เป็นบางครั้งด้วยวิธีระบายความรู้สึก วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และวิธีใช้เทคนิคการผ่อนคลาย จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่พบบ่อยครั้งด้วยวิธีการแสวงหาความช่วยเหลือที่หลากหลาย วิธีพัฒนาการพึ่งตนเองและมองโลกในแง่ดี วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางสังคม วิธีแก้ปัญหของครอบครัว วิธีอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท วิธีหันไปทำกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้น และวิธีใช้อารมณ์ขัน จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่พบในลักษณะนานๆ ครั้ง คือวิธีหาแหล่งช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และพฤติกรรมจัดการกับปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างไม่เคยทำเลยคือการหลีกเลี่ยงปัญหา

**Independent Study Title** State of Problems Adjustment and Coping of Students Residing  
in Chiang Mai University Dormitories

**Author** Mr. Wichai Boonraeng

**Degree** Master of Education (Educational Psychology and Guidance)

**Independent Study Advisory Committee**

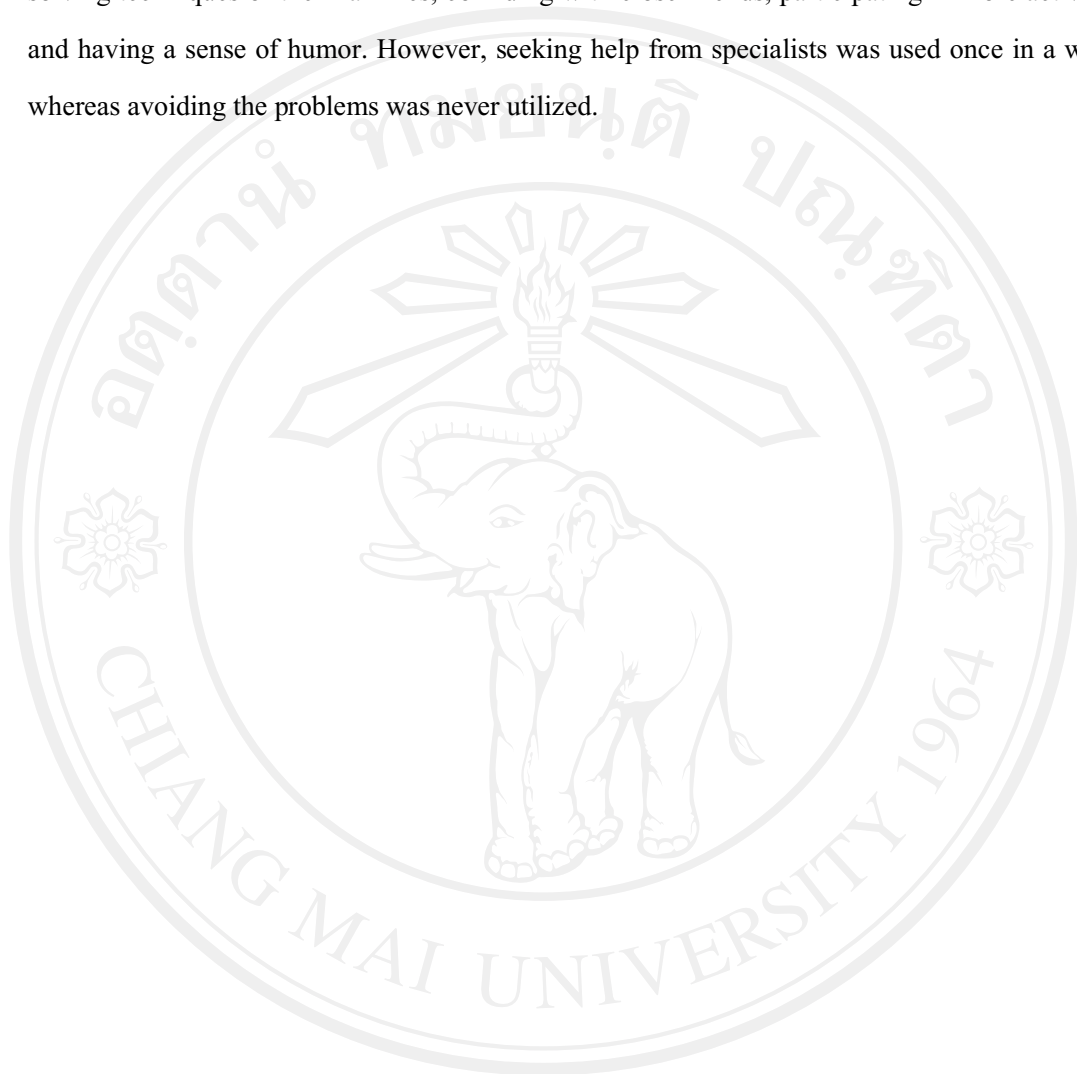
Asso. Prof. Dr. Nim-anong Ngarmprapasom Chairperson

Lect. Samart Srichamnong Member

### **ABSTRACT**

The objective of this survey research was to investigate adjustment problems, aspects of encountering the problems, adjustment process and problem-solving techniques of first-year students staying in the dormitories of Chiang Mai University. The population was 725 freshmen staying in male Dormitory 5 and female Dormitory 3 by using a questionnaire, a current problem test and problem-solving techniques of the sample group. The data were analyzed to obtain frequency, percentage and standard deviation. The results were presented in the form of tables with description as follows: Problems encountered by the sample group, in general, were at a low level. When each domain was analyze, it is found that physical, mental, financial, social relationship, study and future career problems were at a medium level, whereas social and personal/adjustment problems were at a low level. Regarding their problem-solving techniques, it is found that when encountering physical, financial and future career problems, they would consult their families. They would do nothing when encountering social and social relationship problems. As for personal, physical and mental problems, they would find causes of the problems. For study problem, they would consult their friends and other senior members. With regard to problem-solving behavior, it is found that confiding with friends, finding spiritual and religious solace and relaxation were sometimes employed. Often-used strategies included seeking

various means of help, self-reliance and positive thinking, seeking social help, using problem-solving techniques of their families, confiding with close friends, participating in more activities, and having a sense of humor. However, seeking help from specialists was used once in a while, whereas avoiding the problems was never utilized.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved