

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความต้องการ
2. การปรับตัว
3. การให้คำปรึกษา
4. สุขภาพจิต
5. หอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความต้องการ

สภาพการณ์ของชีวิต พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดัน 2 อย่าง ได้แก่ แรงผลักดันภายนอก และแรงผลักดันภายใน ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อม สภาพสังคม สภาพทางสรีระ แรงกระตุ้น และแรงขับภายในตัวเองตลอดจนการเรียนรู้ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ถ้ามีสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทำให้อินทรีย์เสียสภาพความสมดุล ก็ต้องพยายามแสวงหามาซึ่งสิ่งสนองความต้องการ ซึ่ง Thorpe (1950, อ้างใน นิภา นิธยาน, 2530, หน้า75) ได้สรุปโดยจัดหมวดหมู่ความต้องการเบื้องต้นเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ความต้องการที่จะบำบัดความหิว ความกระหาย ความเจ็บปวด ความเหน็ดเหนื่อย ความร้อนจัด และความหนาวเย็น เป็นต้น ถ้าความต้องการเหล่านี้มิได้รับการตอบสนอง ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งถ้าสะสมไว้มากและเป็นเวลานานย่อมไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเท่านั้น หากจะทำให้จิตใจว้าวุ่น วิดกกังวล หดหู่ใจหรือเคียดแค้นได้

2. ความต้องการที่จะสนอง "ตน" (Self) คือ ความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับ ความต้องการที่จะเป็นบุคคลมีค่า และความต้องการที่จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ คนเรามักจะยอมอดทนได้ทุกอย่างเพื่อความมีหน้ามีตา หรือเพื่อให้เด่นเหนือผู้อื่น แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ตลอดจนเพื่อให้สังคมยอมรับ

3. ความต้องการความปลอดภัยจากการได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ ความต้องการ ความรักและเป็นที่ยอมรับของผู้ที่ให้ความปลอดภัยแก่เราได้ รวมทั้งความต้องการเป็นเจ้าของ คนเราต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งขั้นสุดท้ายก็คือ การมีคู่ครอง

Maslow (1970, อ้างใน อัมพร โอตระกูล, 2538, หน้า 56 – 57) ได้กำหนดหลักการไว้ว่าบุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอด และความสำเร็จจากชีวิตโดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ตามลำดับดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระวิทยา (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Survival Needs) ได้แก่ ความต้องการเรื่องอากาศ ความต้องการอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต (Safety and Security Needs) ได้แก่ ความต้องการที่อยู่อย่างมั่นคงปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกขโมยทรัพย์สินหรือความมั่งคั่งในการทำงาน และการมีชีวิตอย่างมั่นคงในสังคม

3. ความต้องการด้านสังคม (Social Needs) ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการที่ให้สังคมยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belonging Needs)

4. ความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความต้องการดีเด่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเอง ในเรื่องของความรู้สึกความสามารถและความสำเร็จของบุคคล

5. ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการระดับสูงสุด ซึ่งเป็นความต้องการที่อยากจะให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของตนเอง เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้สูงสุดเท่าที่จะทำได้ ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการพิเศษของบุคคล

Luella Cole (1956, อ้างใน นิภา นิธยานน, 2530, หน้า 76 – 77) ได้ประมวลความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐาน (Basic Human Needs) จากข้อสรุปของนักเขียนหลายคนไว้เป็นหมวดหมู่ 4 หมวด จำแนกได้ดังนี้

### 1. ความต้องการทางร่างกาย

1. ความต้องการที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้
2. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย
3. ความต้องการที่จะผ่อนคลายอารมณ์
4. ความต้องการที่จะหายพ้นจากความเจ็บป่วย หรือการได้รับบาดเจ็บ
5. ความต้องการที่จะเอาชนะข้อบกพร่องทางร่างกาย

### 2. ความต้องการส่วนบุคคล

1. ความต้องการที่จะเจริญเติบโต
2. ความต้องการที่จะเป็นคนปกติธรรมดา
3. ความต้องการที่จะมีและรักษาทรัพย์สินสมบัติของตน
4. ความต้องการที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ
5. ความต้องการที่จะได้รับความรัก
6. ความต้องการที่จะรู้สึกอบอุ่นใจ และปลอดภัย
7. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการถูกดำเนินคดี
8. ความต้องการที่จะแสดงออก
9. ความต้องการที่จะแสวงหาสิ่งที่ตื่นเต้นในชีวิต
10. ความต้องการที่จะหาทางระบายความรู้สึกทางเพศ
11. ความต้องการที่จะเป็นอิสระเสรี

### 3. ความต้องการทางสังคม

1. ความต้องการที่จะมีเพื่อนฝูง
2. ความต้องการที่จะเป็นที่นิยมชมชอบ
3. ความต้องการที่จะเป็นผู้นำ
4. ความต้องการที่จะทำตามผู้นำ
5. ความต้องการที่จะควบคุมผู้อื่น

6. ความต้องการที่จะปกป้องคุ้มครองผู้อื่น
  7. ความต้องการที่จะเลียนแบบผู้อื่น
  8. ความต้องการที่จะมีชื่อเสียง
  9. ความต้องการที่จะได้รับคำยกย่องชมเชย
  10. ความต้องการที่จะต่อต้านการบีบบังคับ
  11. ความต้องการที่จะขัดขวางผู้อื่น
4. ความต้องการทางสติปัญญา
1. ความต้องการที่จะคิด
  2. ความต้องการที่จะแสวงหาข้อเท็จจริง
  3. ความต้องการที่จะคิดหาคำอธิบาย
  4. ความต้องการที่จะเชื่อมโยง และตีความข้อเท็จจริงต่าง ๆ
  5. ความต้องการที่จะวางโครงการ
  6. ความต้องการที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายประสงค์ที่วางไว้
  7. ความต้องการที่จะเชื่อในบางอย่างที่อยู่นอกตัว

## 2. การปรับตัว

Coleman & Hammen (1974, อ้างใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, หน้า 69) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

Lazarus (1969, อ้างใน นิภา นิธิยานน, 2530, หน้า 5) ได้อธิบายความเป็นมาของการปรับตัวว่ามีกำเนิดเริ่มแรกจากวิชาชีววิทยา โดย Darwin ได้สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ด้านจิตวิทยาได้ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในการปรับตัวให้เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่างคือ

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม
2. แรงผลักดันภายใน หรือแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

ชวนพิศ ทองทวี (2522, หน้า 222) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า คือการที่มนุษย์พยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากมีอุปสรรคมากีดขวางทาง นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการเพื่อรักษาสมดุลของชีวิต

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523, หน้า 143) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง

สรุปได้ว่า การปรับตัวคือ การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

## 2.1 แนวทางและความมุ่งหมายของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536, หน้า 50 – 51) ได้กล่าวถึงแนวทางของการปรับตัว และความมุ่งหมายของการปรับตัว ดังนี้

### แนวทางของการปรับตัว

ในทางจิตวิทยา กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในการปรับปรุงตัวของบุคคลนั้นมีอยู่ 2 ทางด้วยกันคือ การปรับตัวภายใน กับ การปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในของตนเองได้ดี เรียกว่า Well Adjusted และส่วนลักษณะการปรับตัวเข้ากับภายนอกคือ สิ่งแวดล้อมได้ดีเรียกว่า Well Adapted และเรียกบุคคลที่มีการปรับตัวทั้งภายใน และภายนอกได้ดีทั้งคู่นี้ว่าเป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated Personality) ดังนั้น ถ้ามนุษย์จะต้องปรับตัวกันแล้ว ตามแนวกว้าง ๆ จะเป็นในเรื่อง

- 1) ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
- 2) ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
- 3) ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมในท้องถิ่น
- 4) ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม ไม่เป็นคนขวางโลก
- 5) ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง

### ความมุ่งหมายของการปรับตัว

มนุษย์ต้องการอยู่ในสภาวะสมดุลระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบางครั้งสิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลเหนือมนุษย์ แต่ในบางกรณีมนุษย์ก็สามารถเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้นการปรับตัวจึงมีความมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการคือ

1. ปรับตัวเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อม เพื่อถ่วงดุลสิ่งที่ตนยังขาดอยู่
2. ปรับตัวเพื่อให้เข้าได้กับสิ่งแวดล้อม คือ ยอมตามสิ่งแวดล้อม เมื่อไม่สามารถจะเอาชนะสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีพลังเหนือกว่าได้ก็ทำตัวเองให้สอดคล้องตามสิ่งแวดล้อมนั้นเพื่อรักษาตัวไว้

### 3. การให้คำปรึกษา

มีผู้ให้คำจำกัดความของการให้คำปรึกษา (Counseling) หลายท่านดังต่อไปนี้

Good (1945, อ้างใน รวีวรรณ ชินะตระกูล, 2537, หน้า 181) ได้ให้ความหมายว่าเป็น การช่วยเหลือบุคคลเป็นรายบุคคลในปัญหาส่วนตัว ปัญหาการศึกษาเล่าเรียน หรือปัญหาเกี่ยวกับ อาชีพ ซึ่งข้อเท็จจริงทั้งหมดที่จำเป็นต้องมาวิเคราะห์ เพื่อหาทางช่วยแก้ปัญหาด้วยความช่วยเหลือ ของผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ชำนาญเป็นพิเศษ และการช่วยเหลือนี้มักใช้วิธีสัมภาษณ์เป็นการส่วนตัว จะทำให้ผู้ได้รับการแนะนำได้รับการสอนให้รู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

Wrenn (1962, อ้างใน วชิร ทรัพย์มี, 2531, หน้า 87) ได้ให้คำจำกัดความว่า การปรึกษาเป็น กระบวนการที่นักแนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการโดยมีการพบปะเป็นส่วนตัว เพื่อให้ผู้รับบริการ สามารถนำตนเองตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Lewis (1970, อ้างใน พนม ลีมาจารย์, 2533, หน้า 174) ได้ให้ความหมายคือ กระบวนการ อย่างหนึ่งซึ่งผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักประพฤติไปในทางที่พึงพอใจ โดยผ่าน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ข้อสนเทศ และปฏิบัติการที่จะกระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา ได้พัฒนาพฤติกรรมของตน ซึ่งทำให้สามารถปฏิบัติต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มมากขึ้น

พนม ลีมาจารย์ (2533, หน้า 175) ได้ให้คำจำกัดความว่า เป็นกระบวนการให้ความ ช่วยเหลือโดยบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ ให้แก่ผู้ที่มีปัญหา ซึ่งมาขอรับการช่วยเหลือเพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถนำตนเองได้ในที่สุด

สรุปได้ว่า บริการให้คำปรึกษา (Counseling Service) เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้บริการเข้าใจ ตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการอนาคตของตนอย่างเหมาะสมกับทั้งเป็นการ ช่วยเหลือเขาตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลัง เผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง

### 3.1 ความมุ่งหมายของบริการให้คำปรึกษา

พนม ลิมอารีย์ (2533, หน้า 176) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของบริการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องเกิดความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบ
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ระบายความขุ่นเคือง ความไม่สบายใจ ความอัดอั้นตันใจและความไม่พอใจของตนออกมา
3. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้มองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหา และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองดีขึ้น
4. เพื่อช่วยให้นักเรียนยอมรับและกล้าเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตน สามารถเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้ สามารถรับข้อบกพร่องของตน
5. เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตนเองและจัดข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้รู้วิธีการปรับปรุงแก้ไขที่เหมาะสมกับสถานการณ์
6. เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรู้ ความชำนาญ มีทักษะในการเลือก การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในโอกาสต่อไปอีกได้
7. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดเจตคติและอุปนิสัยที่ดีทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม
8. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียนให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเอง มีความไว้วางใจ รู้สึกมีที่พึ่งและมีความอบอุ่นใจ
9. เพื่อให้ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม
10. เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถใช้วิจารณญาณของตนในการแก้ปัญหาขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนกับขอบเขตของศีลธรรมจรรยาได้ดีขึ้น
11. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักวิธีการเลือกอย่างฉลาด อันจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต
12. เพื่อช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนให้น้อยลงหรือหมดสิ้นไป

### 3.2 ประเภทของการให้คำปรึกษา

การปรึกษาแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) และให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling)

วัชร ทรัพย์มี (2531, หน้า 104) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีเฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 8) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจ และเผชิญหน้ากับปัญหา หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิธีทางในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

### 3.3 หลักการปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2531, หน้า 88) ได้กล่าวถึงผู้ให้คำปรึกษาจะยึดหลักต่อไปนี้สำหรับการปรึกษา

1. การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับบริการเต็มใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยขอความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทางการปรึกษาโดยเฉพาะ
3. การปรึกษามีจุดหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อมยิ่งขึ้น จะได้ปรับปรุงตนเอง และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถตัดสินใจได้ดี กับทั้งเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

4. ผู้ให้การปรึกษาตระหนักว่าผู้รับบริการมีสิทธิและความสามารถที่จะตัดสินใจหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง ฉะนั้นผู้ให้การปรึกษาจะไม่ทำหน้าที่ตัดสินใจแทนผู้รับบริการ

5. ผู้ให้การปรึกษายึดหลักว่า ผู้รับบริการแต่ละคนมีความแตกต่างกันทางด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ตลอดจนความแตกต่างทางฐานะ เศรษฐกิจสังคม ฉะนั้นในการปรึกษาจะตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคลนี้

### 3.4 วิธีการให้คำปรึกษา

พนม ลิมอารีย์ (2533, หน้า 180 - 181) กล่าวถึงวิธีการให้คำปรึกษา มีวิธีการแตกต่างกันไป จำแนกได้ 3 วิธีคือ

1. วิธีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Directive Counseling) การให้คำปรึกษาวิธีนี้มีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า "วิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้ให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง" (Counselor-Centered Counseling) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทมากกว่าผู้มาขอรับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ความหมาย เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมหรือภูมิหลังของผู้มาขอรับคำปรึกษามากขึ้น แล้วให้คำแนะนำ หรือชี้แนวทางในการแก้ปัญหาให้กับผู้มาขอรับคำปรึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาตามวิธีนี้ได้แก่ ทฤษฎีองค์ประกอบและคุณลักษณะ (Trait-Factor Approach)

2. วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non-directive Counseling) หรือวิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling) หรือวิธีการให้คำปรึกษาแบบ Rogers (Rogerian Counseling) การให้คำปรึกษาแบบนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพยายามกระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงหรือซ่อนเร้นของตนออกมา แล้วพยายามสะท้อนกลับสิ่งเหล่านั้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ตระหนักเพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ยึดถือวิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory in Counseling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนว Gestalt ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น

3. วิธีการให้คำปรึกษาแบบผสม (Eclectic Counseling) วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้ ผู้ให้คำปรึกษา จะไม่ยึดถือวิธีการใดวิธีการหนึ่งเป็นการเฉพาะเจาะจงลงไปในการให้คำปรึกษา แต่จะขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณของผู้ให้คำปรึกษาว่าควรจะใช้วิธีการใดจึงจะเหมาะสมกับผู้มาขอรับคำปรึกษา เหมาะกับปัญหาและเหมาะกับสถานการณ์ เนื่องจากมนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นวิธีการให้คำปรึกษาก็ควรจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้มาขอรับคำปรึกษา เป็นราย ๆ ไป และในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งก็ควรจะได้ใช้วิธีการหลาย ๆ วิธีผสมผสานกัน เพื่อให้การให้คำปรึกษาสัมฤทธิ์ผล

### 3.5 การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบในการปรึกษา

ประเวศ ดันติพิพัฒน์กุล (ม.ป.ป. หน้า 27) ได้กล่าวถึงการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบในการปรึกษา มีขั้นตอนพื้นฐาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจปัญหา

การทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญมากเนื่องจากอุปสรรคในการแก้ปัญหาหลายครั้งก็เกิดจากความไม่ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร ผู้ให้การปรึกษาควรสอบถามถึงองค์ประกอบการดำเนินชีวิตของผู้รับบริการได้แก่ สุขภาพกาย ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออกในด้านต่าง ๆ เพื่อสำรวจถึงปัญหาอื่น ๆ ที่อาจมี ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมักกระทบต่อกัน

#### ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาทางเลือกและผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

เป็นการวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดทางเลือกที่มีพร้อมพิจารณาข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกก่อนตัดสินใจ ขั้นตอนนี้มีความสำคัญ เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะกระโดดจากปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ไปสู่คำตอบของปัญหา ขาดการวิเคราะห์ว่าในสถานการณ์เช่นนั้น มีทางเลือกอะไรบ้างที่อาจจะเป็นทางออกที่เหมาะสม

ผู้ให้การปรึกษาอาจร่วมเสนอทางเลือกที่เป็นไปได้ เป็นตัวอย่างให้ผู้รับบริการเข้าใจวิธีการคิดดีขึ้น แต่ต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้คิดทบทวน และตัดสินใจ ผู้ให้การปรึกษายังมีหน้าที่ชี้ให้เห็นผลเสียที่จะตามมา หากผู้รับบริการเลือกทางเลือกที่จะมีผลเสียอย่างมาก แต่วิธีการให้เห็นผลเสียไม่ใช่การบอกตรง ๆ โดยตัดสินใจว่าสิ่งที่ผู้รับบริการเลือกนั้นผิด ไม่ดี แต่เป็นการพูดคุยสำรวจผลตามมาของทางเลือก จนผู้รับบริการมองเห็นผลเสียนั้นด้วยตนเองเกิดแรงจูงใจในการเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมกว่า

### ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการ

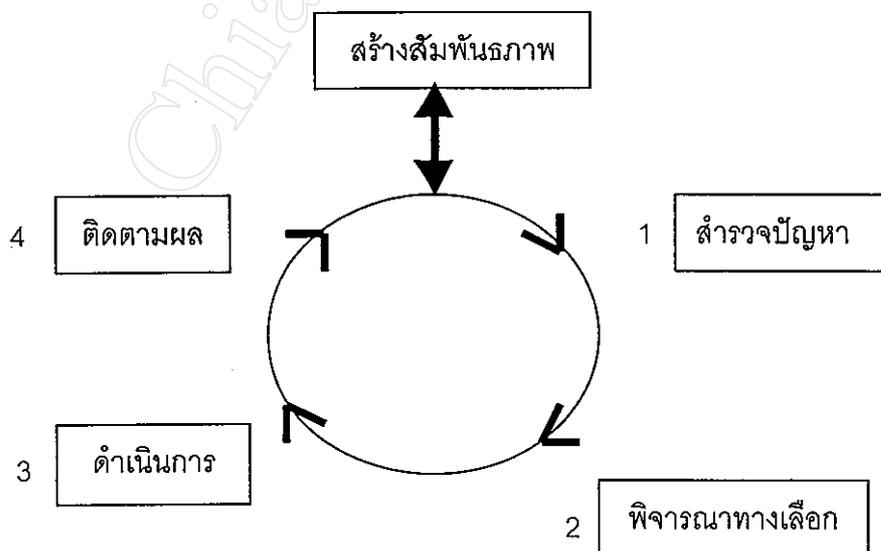
ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ช่วยให้ผู้รับบริการลงมือทำได้ตามแนวทางที่เขาเลือก หากผู้รับบริการยังไม่มั่นใจ ขาดข้อมูลหรือทักษะที่เกี่ยวข้อง ผู้ให้การปรึกษาควรให้ข้อมูลแนะนำ แหล่งที่จะหาข้อมูล ให้กำลังใจ สิ่งสำคัญในการลงมือทำ ควรทำทีละขั้น ทำในสิ่งที่ประเมินว่าทำได้ เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจ มีกำลังใจ ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยจำกัดวงในการคิด และทำให้มีความชัดเจน โดยเน้นการแก้ปัญหาระยะสั้น ที่มีความสำคัญเร่งด่วนก่อน เมื่อผ่านขั้นแรกนี้ไป ผู้รับบริการมีความเชื่อมั่นมากขึ้น และเข้าใจปัญหาดีขึ้น จึงค่อยมองภาพที่ไกลออกไป

### ขั้นตอนที่ 4 ติดตามผล

อุปสรรคในการลงมือทำจริงมีหลายประการ และแม้ว่าผู้รับบริการจะเกิดความมั่นใจ ในขณะที่พูดคุย และต้องการที่จะทำสิ่งที่เขาเลือก แต่เขาอาจไม่สามารถทำได้ในสถานการณ์จริง หรือทำได้แต่ไม่ต่อเนื่อง ซึ่งจำเป็นต้องมีการติดตามผล และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบในการปรึกษา นอกจากจะมีขั้นตอนพื้นฐาน 4 ขั้นตอน ดังกล่าว ในการปรึกษามีลักษณะเฉพาะเพิ่มเติมอยู่ 3 ประการ คือ ต้องมีสัมพันธภาพที่ดีมีการประเมินอันตรายต่อชีวิต และมีการจัดการกับความคิด ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อการแก้ปัญหา ดังแผนภูมิต่อไปนี้

### แผนภูมิ 1 ความสัมพันธ์ของการแก้ปัญหา



#### 4. สุขภาพจิต

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, ม.ป.ป., อ้างใน สุชา จันทน์เอม, 2531, หน้า 142) ได้ให้นิยามไว้คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

สุรางค์ จันทน์เอม (2527, หน้า 2) กล่าวว่าสุขภาพจิตคือ สุขภาพของจิตใจที่ดีของมนุษย์ หรือการมีสภาพจิตที่ดี เช่น มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ มีแนวความคิดถูกต้อง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 6) ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางใจ มีสมรรถภาพในการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุณีย์ ธีรดากร (2525, หน้า 195) ได้กล่าวถึง คนที่มีสุขภาพจิตดี ต้องมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดี
2. มีความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์เย็น
3. มีความเป็นมิตร
4. รู้สภาพและฐานะของตนอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยไม่ยกย่องหรือดูถูกตนเอง

จนเกินไป

5. มีเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
6. กล้าเผชิญกับความจริง ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี
7. เป็นคนทำอะไรสม่ำเสมอมีอารมณ์เหมาะสมกับเหตุการณ์ไม่คุ้มดี คุ้มร้ายและสามารถควบคุมพฤติกรรมขณะเกิดอารมณ์ได้
8. ไม่เห็นแก่ตัว ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ไม่ฝืนโลก ตั้งดี
9. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง

ฉะนั้น สุขภาพจิตที่ดีคือ ความสามารถที่จะปรับตัวให้กับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่จำเป็นต้องปล่อยให้เป็นไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง แต่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง หรือไม่คำนึงถึงผู้อื่น มีความสมดุล ยืดหยุ่นและมองโลกในทางบวก

## 5. หอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในส่วนภูมิภาค จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2507 เพื่อให้เป็นศูนย์กลางการศึกษาทางวิชาการ และวิชาชีพชั้นสูงแก่คนในท้องถิ่นและประเทศชาติ การจัดสร้างหอพักนักศึกษาได้ดำเนินการพร้อมกับการจัดตั้งมหาวิทยาลัย เพื่อให้บริการด้านที่พักอาศัยและให้เป็นศูนย์ศึกษาและอาศัย "Living and Learning Center" ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยให้วิถีชีวิตในหอพักนักศึกษา (Campus Life) เป็นกลไกหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ที่ให้การพัฒนารอบด้านแก่นักศึกษา เพื่อเสริมสร้างนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่สำเร็จการศึกษาออกไปเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสังคม คือ เป็นทั้ง "คนเก่ง" และ "คนดี" ดังปณิธานของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ตอนหนึ่งที่ว่า "บัณฑิตแห่งมหาวิทยาลัย พึ่งฝึกฝนในการฝึกตนเอง เป็นผู้รู้จริง คิดเป็น ปฏิบัติได้ สามารถครองตน ครองคนและครองงานด้วยมโนธรรม และจิตสำนึกต่อสังคม" (กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ม.ป.ป., หน้า 1)

### 5.1 วัตถุประสงค์หอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด และไม่มีที่พักอาศัยในจังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่มีที่พักไม่เอื้ออำนวยต่อการศึกษา

3. เพื่อฝึกให้นักศึกษารู้จักการอยู่ร่วมกัน เคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน มีน้ำใจและมีความสามัคคีรู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อส่วนรวม สามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างถูกต้อง

4. เพื่อให้นักศึกษาต่างคณะ ซึ่งมีพื้นฐานทางความรู้ และความสนใจที่แตกต่างกันได้มีโอกาสใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจักเป็นแนวทางนำมาซึ่งความเข้าใจซึ่งกันและกันและเกิดความสัมพันธ์อันดีมิตร

## 5.2 การบริหารงานหอพักนักศึกษา

งานหอพักนักศึกษา เป็นสายงานหนึ่งในกองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบหอพักนักศึกษาชาย-หญิง จำนวน 15 อาคาร ให้ปฏิบัติตามนโยบายและภารกิจที่มหาวิทยาลัยมอบหมายให้ปฏิบัติ โดยมีหน่วยประสานงานการบริหารงานหอพักนักศึกษา ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางประสานงานและอำนวยความสะดวกให้กับหอพักนักศึกษาอาคารต่าง ๆ ในการดำเนินกิจกรรม

การบริหารงานภายในหอพักจะอยู่ในรูปแบบของคณะกรรมการดำเนินการ ซึ่งประกอบด้วย ฝ่ายคณาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก และกรรมการหอพักนักศึกษา นักศึกษาจะเป็นผู้ดำเนินงาน คิดสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามความสนใจของสมาชิกหอพัก โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ปกครองหอพักเป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษา ส่วนเรื่องระเบียบวินัยของหอพักจะดูแลโดยคณะกรรมการนักศึกษาคอยดูแลอย่างเหมาะสม

## 5.3 หน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละฝ่าย

ผู้ปกครองหอพักนักศึกษา จะปฏิบัติหน้าที่ดังนี้

1. ปรึกษา แนะนำแก่ผู้พักอาศัย
2. ดูแลความประพฤติของผู้พักอาศัย
3. ดูแลความเรียบร้อยของหอพัก
4. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมของนักศึกษา
5. เสนอพิจารณาโทษนักศึกษาที่กระทำความผิดในหอพัก
6. พัฒนาผู้พักอาศัยในหอพัก
7. ดูแลสวัสดิภาพและสวัสดิการแก่ผู้พักอาศัย
8. บริหารงานธุรการของหอพัก
9. อื่น ๆ ตามที่มหาวิทยาลัยมอบหมาย

อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักนักศึกษา จะปฏิบัติหน้าที่ดังนี้

1. ปรึกษา แนะนำแก่ผู้พักอาศัย
2. ดูแลความประพฤติของผู้พักอาศัย
3. ดูแลความเรียบร้อยของหอพัก
4. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมของนักศึกษา

5. เสนอพิจารณาโทษนักศึกษาที่กระทำความผิดในหอพัก
6. พัฒนาผู้พักอาศัยในหอพัก
7. อื่น ๆ ตามที่มหาวิทยาลัยมอบหมาย

#### 5.4 การดำเนินการเกี่ยวกับนักศึกษา

หอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่อยู่ในความดูแลของกองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มีจำนวนทั้งสิ้น 15 อาคาร เป็นหอพักนักศึกษาชาย 7 อาคาร หอพักนักศึกษาหญิง 8 อาคาร มีรายละเอียดการรับนักศึกษาเข้าพัก ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนห้องพัก และจำนวนคนต่อห้อง จำแนกตามหอพัก

หอพัก	จำนวนห้อง	จำนวนคนต่อห้อง	รวม
ชาย 1	156	3	468
ชาย 2	128	2,3	320
ชาย 3	150	3	450
ชาย 4	150	3	450
ชาย 5	168	3	504
ชาย 6	168	3	504
ชาย 7	94	2	188
หญิง 1	154	3	462
หญิง 2	150	3	450
หญิง 3	150	3	450
หญิง 4	149	3	447
หญิง 5	149	3	447
หญิง 6	149	3	447
หญิง 7	153	3	459
หญิง 8	157	4	628
<b>รวม</b>	<b>2,225</b>		<b>6,674</b>

จากตาราง 1 พบว่า หอพักนักศึกษา จำนวน 15 อาคาร แยกเป็นหอพักชาย 7 อาคาร และหอหญิง 8 อาคาร มีห้องพักจำนวนทั้งสิ้น 2,225 ห้อง หอพักส่วนใหญ่รับนักศึกษาได้ห้องละ 3 คน มีเพียง 3 หอ คือ หอชาย 2 ที่รับนักศึกษาได้ห้องละ 2-3 คน หอชาย 7 รับได้ห้องละ 2 คน และหอหญิง 8 รับได้ห้องละ 4 คน รวมรับนักศึกษาได้ทั้งสิ้น จำนวน 6,674 คน

### 5.5 การจัดนักศึกษาเข้าพักในหอพักนักศึกษา

1. นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1 มีสิทธิ์เข้าพักในหอพักทุกคน (ยกเว้นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่)
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป จะมีสิทธิ์อยู่หอพักต่อเมื่อนักศึกษาได้ผ่านการคัดเลือกจากผู้ปกครองหอพัก และอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก
3. นักศึกษาที่ได้รับการพิจารณาให้เข้าพักเป็นกรณีพิเศษ ได้แก่
  - 3.1 กรรมการหอพักนักศึกษา ชุดปัจจุบัน ชุดใหม่
  - 3.2 ผู้ชนะเลิศรางวัลที่ 1 การประกวดห้องพัก
  - 3.3 นักศึกษาโครงการ พสวท.
  - 3.4 นักศึกษาที่ได้รับทุนประเภทขาดแคลนทุนทรัพย์จากคณะ และส่วนกลาง
  - 3.5 กรรมการสโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 11 ตำแหน่ง
  - 3.6 กรรมการสโมสรนักศึกษาฝ่ายต่าง ๆ 3 คน
  - 3.7 กรรมการสโมสรคณะ ๆ ละ 2 คนจำนวน 11 คณะ 22 คน
  - 3.8 สภานักศึกษา 7 คน
  - 3.9 เยาวชนดีเด่น
  - 3.10 นักกีฬาที่ได้รับเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง (ระดับมหาวิทยาลัยขึ้นไป)

### 5.6 การจัดกิจกรรมในหอพักนักศึกษา

กิจกรรมที่จัดโดยงานหอพักนักศึกษา

จะพิจารณาจัดตามความเหมาะสม กิจกรรมที่จัดได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ นักศึกษาใหม่ที่เข้าพักในหอพัก กิจกรรมปฐมนิเทศกรรมการหอพัก กิจกรรมอบรมเทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อนแก่กรรมการหอพัก กิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ

กิจกรรมที่จัดโดยอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก

เป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อเสริมสร้าง และพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาในเรื่องต่าง ๆ

เช่น กิจกรรมติววิชาการ กิจกรรมโบราณคดีสัญจร ฯลฯ

กิจกรรมที่จัดโดยกรรมการหอพักนักศึกษา

เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้กระทำกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยจะต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้ปกครองหอพัก และอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก กิจกรรมที่จัดในหอพัก นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. กิจกรรมที่แยกดำเนินการในหอพักนักศึกษาแต่ละอาคาร หมายถึง กิจกรรมที่กรรมการหอพักนักศึกษาแต่ละอาคารเป็นผู้ดำเนินการในหอพักของตนเอง เช่น กิจกรรมพัฒนาหอพัก กิจกรรมทำบุญ และเปิดหอพัก เป็นต้น

2. กิจกรรมรวม หมายถึง กิจกรรมที่กรรมการหอพักนักศึกษา จำนวน 15 อาคาร ร่วมกันจัดขึ้น เช่น การรับน้องหอพัก การเปิดหอพัก การพัฒนามหาวิทยาลัย กิจกรรมกีฬา เป็นต้น

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพียงใจ สินธุนาคร และคณะ (2527) ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ พบว่า สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตและวิธีแก้ปัญหานักศึกษาใน 6 ด้าน ก็คือ ปัญหาด้านการเงิน ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อศึกษาจากทั้งเขตภาคใหญ่ และเขตปัตตานีก็พบว่าต่างก็มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีทั้งสองเขต เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพกับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ พบว่า นักศึกษาสาขาอื่น ๆ มีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่านักศึกษาศาสตร์สุขภาพ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า นักศึกษาหญิงมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่านักศึกษาชาย

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) ได้สำรวจปัญหาในด้านต่าง ๆ ของนิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ค่อนข้างจะไม่มี ความมั่นใจในตนเอง มีปัญหาในการปรับตัว ค่อนข้างเหงา เพราะไม่ค่อยมีเพื่อน ต้องการความเอาใจใส่ดูแลจากอาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่ปรึกษาค่อนข้างสูง ยังปรับตัวกับการเรียนระดับอุดมศึกษาไม่ได้

ศิริพันธ์ กุลสิงห์ และคณะ (2532) อ้างถึงผลงานการวิจัยของ ทองสุข ตียะชัยพานิช ซึ่งศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พ้นสภาพจากการเป็นนักศึกษา หรือไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนในปี 2531 ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษาคิดว่า การที่ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นมีสาเหตุมาจากไม่เข้าเรียนไม่สนใจการเรียน การไม่เฝ้า

ความสำคัญกับการใช้ประโยชน์จากห้องสมุด การไม่พยายามให้เวลากับตัวเองในการทบทวนบทเรียน วิชาความรู้รวมทั้งแบบฝึกหัด การพักอาศัยอยู่ในหอพักที่แออัด ซึ่งไม่เอื้ออำนวยต่อการอ่านหนังสือ พื้นฐานการเรียนในชั้นเรียนไม่ค่อยดี ซึ่งสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากตัวนักศึกษาเอง

โสภิตา สุวรรณโสภิต (2537) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่และการแก้ไขปัญหา โดยการสัมภาษณ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกชั้นปี จำนวน 10 ราย พบว่า นักศึกษาร้อยละ 60 มีปัญหาทางด้านการเรียน สาเหตุมาจากความสนใจในการเรียนน้อยไม่ขยันอ่านหนังสือ ไม่เข้าชั้นเรียน ปัญหารองลงมาได้แก่ ปัญหาด้านการเงินและการเรียน ร้อยละ 20 มีสาเหตุมาจากความฟุ่มเฟือย นักศึกษาอีกร้อยละ 10 มีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมไม่ดีได้แก่ อาหารไม่สะอาด มีฝุ่นละอองมีควันรถ ซึ่งส่งผลต่อร่างกายทำให้ร่างกายได้รับสิ่งแปลกปลอมเข้าไป และทำให้เกิดความเครียด อีกร้อยละ 10 มีปัญหาครอบครัวอันเกิดจากความไม่เข้าใจของพ่อแม่ แต่ไม่ส่งผลต่อตัวนักศึกษามากนัก เพราะนักศึกษาสามารถทำใจให้ยอมรับได้และไม่คิดมาก

กรรณิการ์ ภูประเสริฐ (2538) ได้ทำการศึกษาปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวและความต้องการใช้บริการให้คำปรึกษาของนักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาทางพฤติกรรมส่วนตัวในด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองค่อนข้างมาก รองลงมาคือ ปัญหาในด้านการปรับตัว ด้านสุขภาพร่างกาย ส่วนปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ความสัมพันธ์กับบิดาและมารดา ไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เมื่อเปรียบเทียบปัญหาพฤติกรรมส่วนตัวทั้ง 7 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตามตัวแปรทางเพศ ระดับชั้นปี คณะ ระยะเวลาที่พักในหอพัก และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีปัญหาทางพฤติกรรมส่วนตัวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และที่ระดับ .05 ในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน ด้านการปรับตัว และความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ส่วนความสัมพันธ์กับบิดามารดาไม่มีความแตกต่างกัน

ทัศนีย์ ปุวรรตน์ (2540) ได้ทำการศึกษาถึงสภาพปัญหาของนักศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กับความต้องการบริการแนะแนวและให้คำปรึกษา ผลการศึกษาวัดพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการกำหนดเป้าหมายในอนาคตเป็นจำนวนมาก รองลงมาคือ ปัญหาทางด้านการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว และปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ตามลำดับ ส่วนปัญหาอื่น ๆ ที่พบได้แก่ ปัญหาความไม่พอใจกับสภาพหอพักภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เช่น สวัสดิการในด้านต่าง ๆ ยังไม่เพียงพอ เช่น จำนวนห้องน้ำมีน้อย ที่จอดรถไม่เพียงพอ ห้องพักคับแคบ รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ยังมีการแข่งขันกันสูง รวมทั้งปัญหาในด้านการเดินทางไประหว่างที่พักอาศัยกับสถานที่เรียนหนังสือตามคณะต่าง ๆ

ฐิระ ทองเหลือ (2542) ได้ศึกษาความต้องการการบริการให้คำปรึกษาของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่ามีความต้องการการบริการให้คำปรึกษาด้านการเรียน ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ในระดับมาก การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของมหาวิทยาลัย ปัญหาส่วนตัว ปัญหาทางอารมณ์ และการอยู่หอพัก ในระดับปานกลาง