

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3 หัวข้อ คือ

1. ความเข้มแข็งในการมองโลก
2. การปรับตัว
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัว
4. ลักษณะทางจิตสังคม ความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษา

### ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence)

ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic Model of Health) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงภาวะสุขภาพของบุคคล และมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด และการเผชิญปัญหา โดยมุ่งค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่บุคคลใช้ในการจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด โดยบุคคลนั้นสามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและมีความผาสุกในชีวิต โดยสามารถมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีระบบ ด้วยความเข้าใจ มีเหตุมีผล สามารถทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ สามารถนำแหล่งประโยชน์หรือแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป (generalized resistance resources) ที่มีมาใช้ในการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม และมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นท้าทาย มีคุณค่า มีความหมาย คู่มีค่าที่จะเผชิญและจัดการให้สำเร็จลงได้ ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นคุณลักษณะที่อยู่ในตัวบุคคล และสามารถเสริมสร้างปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิต สิ่งเหล่านั้นช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Antonovsky, 1987)

คุณลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532) กล่าวว่า เป็นแนวคิดที่ Antonovsky ได้ศึกษาและวิจัยจากการตั้งข้อสังเกตว่าเชลยสงครามที่ถูกกักขังในค่าย และต้องประสบกับเหตุการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด แต่มีเชลยบางคนยังมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ จึงศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชลยสงครามที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงทั้งหมด 51 คน ผลการวิเคราะห์ทำให้สัมภาษณ์ พบว่า เชลยสงครามกลุ่มที่มีสุขภาพดีนั้นเป็นบุคคลที่มองโลกในลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกในชีวิตมนุษย์เรานั้นมีระบบระเบียบ สามารถอธิบายเหตุผล และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้
2. เมื่อเกิดเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มีความเครียด มนุษย์สามารถแสวงหาแหล่งต้านทานทั่วไป ที่จะช่วยในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
3. เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ทำทลาย มีคุณค่า และคุ้มค่าในการตอบสนองหรือแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

Antonovsky เรียกคุณลักษณะเช่นนี้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งเป็นความรู้สึกของบุคคลที่เชื่อมั่นว่าไม่ว่าจะมีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นทั้งภายในตัวเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกก็สามารถจะทำนายได้และทุกสิ่งทุกอย่างจะคลี่คลายลงตามที่ได้คาดหวังได้ และความรู้สึกนี้ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยต่อการจัดการ หรือหลีกเลี่ยงกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนต่าง ๆ ในชีวิต จึงสามารถดำรงความมีสุขภาพดีและความผาสุกในชีวิตอยู่ได้

#### องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีการรับรู้และประเมินโลกใน 3 องค์ประกอบดังนี้ (Antonovsky, 1987)

1. องค์ประกอบด้านความสามารถทำความเข้าใจ (Comprehensibility) เป็นการมองสิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ ระบุว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเครียด ซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของบุคคลนั้นมีความชัดเจน มีโครงสร้างที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มีระเบียบ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน และอธิบายได้ บุคคลที่มีความสามารถในการเข้าใจสูงจะเชื่อว่าสิ่งเร้าหรือความเครียดที่จะเผชิญต่อไปในอนาคต สามารถอธิบายเหตุผล และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ แม้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะรุนแรง หรือไม่คาดคิดมาก่อน เช่น สงคราม ความล้มเหลว หรือความตาย แต่ยังสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

2. องค์ประกอบด้านความสามารถบริหารจัดการ (Manageability) เป็นการมองสิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถจัดการได้ เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าตนมีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบได้ หรือมีแนวทางในการจัดการ ซึ่งแหล่งประโยชน์อาจมาจากตนเอง หรือผู้อื่นที่อยู่รอบข้างและไว้วางใจ เช่น คู่สมรส เพื่อน ผู้ร่วมงาน ผู้นำชุมชน แพทย์ พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ เป็นต้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม จะสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ และมีประสิทธิภาพ

3. องค์ประกอบด้านความสามารถให้ความหมาย (Meaningfulness) เป็นการมองเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นกับตนว่า มีความหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่าที่จะทุ่มเทกำลังกายและสติปัญญา ที่จะเข้าไปจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นภาระที่ยุ่งยาก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีองค์ประกอบใน 3 ลักษณะนี้สูง ซึ่งเป็นการรับรู้และประเมินด้วยความเชื่อมั่นนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยต่อการหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับภาวะการณ์ที่บุคคลรู้ว่าอาจคุกคามตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนต่าง ๆ ในชีวิต จึงสามารถดำรงความมีสุขภาพดีและความผาสุกในชีวิตอยู่ได้ (พัชรี โชติภพวงศ์, 2547)

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก

Antonovsky (1979) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ไว้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological Source) ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก การเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ ได้รับการเลี้ยงดูที่ทำให้บุคคลมีการปรับตัวได้ดี ยืดหยุ่นและมีเหตุผล ประสบการณ์ชีวิตนี้จะเป็นสิ่งเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น แต่ถ้าเด็กที่รู้สึกว่ตนเองขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง มีความรู้สึกหมดหวัง จะส่งผลให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงด้วย

2. ปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม (Social-structure Source) ได้แก่ บทบาททางสังคม ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ หน้าที่การงาน ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความร่วมมือของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา ส่งเสริมให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลสูงขึ้น

3. ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Culture-historical Source) ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ ความเชื่อเรื่องอำนาจพิเศษ เวทมนต์คาถา การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตอย่างคาดไม่ถึง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อโครงสร้างทางบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมานั้นส่วนหนึ่งก็คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลที่ได้รับมาในแต่ละช่วงชีวิต นอกจากนี้ยังมีแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized

1. ด้านกายภาพและชีวเคมี (Physical-biochemical GRRs) ได้แก่ สภาพร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

2. ด้านวัตถุและสิ่งของที่กระทำโดยมนุษย์ (Artifactual-material GRRs) ได้แก่ รายได้ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย บทบาทหน้าที่ในสังคม พลังอำนาจ และการจัดการหรือแหล่งบริการที่เพียงพอ

3. ด้านสติปัญญาและอารมณ์ (Cognitive-emotional GRRs) ได้แก่ ความฉลาดรอบรู้ ทักษะในการค้นคว้าหาข้อมูล ความรู้และสติปัญญาที่เกิดจากการศึกษา รวมไปถึงการรู้จักตนเอง รู้จักยืดหยุ่นและผ่อนปรน

4. ด้านค่านิยมและทัศนคติ (Valuative-attitudinal GRRs) เป็นรูปแบบการเผชิญความเครียดของบุคคล ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น การเผชิญหน้าหรือต่อสู้กับปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหา การเพิกเฉยต่อปัญหา การปฏิเสธ การใช้เหตุผล การพึ่งพาผู้อื่น การพึ่งพาแหล่งสนับสนุน เป็นต้น

5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relational GRRs) เป็นการให้การสนับสนุนจากสังคม ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เพื่อน คู่สมรส คนใกล้ชิด หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม รวมทั้งลักษณะการให้บริการด้านต่าง ๆ ของสังคมต่อบุคคล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านสังคมวัฒนธรรมระดับใหญ่หรือมหภาค (Macrosociocultural GRRs) ได้แก่ ศาสนา พิธีกรรมทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ความเชื่อในอำนาจลึกลับ หรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ความศรัทธาของบุคคล เป็นต้น ซึ่งเป็นแหล่งด้านทานความเครียดที่มาจากสังคม และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความศรัทธา และแนวคิดทางด้านปรัชญาของบุคคล

#### การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

Antonovsky & Sagy (1996) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกบุคคล จะเริ่มมีพัฒนาการตั้งแต่วัยแรกเกิด เพิ่มและชัดเจนมากขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่พัฒนาอย่างเต็มที่ และมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่ค่อนข้างคงที่ในอายุประมาณ 30 ปี อาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ จากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ในช่วงเวลาอันรวดเร็วจนบุคคลไม่มีเวลาเตรียมตัว เพื่อหาแนวทางในการเผชิญกับภาวะการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น สงคราม การอพยพ การสูญเสียบุคคล

1. การที่บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตที่ได้จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน หรือเกิดขึ้นซ้ำๆ เสมอ สอดคล้องกับความคาดหวังของบุคคล จะส่งผลให้บุคคลสามารถเข้าใจ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2. การที่บุคคลมีประสบการณ์การเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามาในชีวิตอยู่ใน ระดับที่มีความสมดุลพอดีที่บุคคลจัดการ ได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถที่มีอยู่ ส่งผลให้บุคคล นั้นมองว่าตนมีแหล่งประ โยชน์และมีความสามารถที่จะจัดการแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไป

3. การที่บุคคลมีประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา หรือ ส่วนในการกำหนดผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา จะทำให้บุคคลนั้นมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็น สิ่งที่ทำนาย มีความหมาย มีคุณค่า และคุ้มค่าที่จะเข้าไปจัดการแก้ไขจากประสบการณ์ชีวิตต่าง ๆ เหล่านี้ที่ผ่านมาในชีวิตจะเป็นแหล่งพัฒนา ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล

ประสบการณ์ชีวิตทั้ง 3 ลักษณะนี้จะเป็นแหล่งพัฒนาความเข้มแข็งในการมอง โลกของ บุคคล โดยประสบการณ์ชีวิตด้านความคงที่สม่ำเสมอ จะพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถ ทำความเข้าใจ ประสบการณ์ด้านความสมดุลพอดีในการจัดการ จะพัฒนาองค์ประกอบด้าน ความสามารถในการบริหารจัดการ และประสบการณ์ชีวิตด้านการรับรู้ในการมีส่วนร่วมตัดสินใจ หรือกำหนดผลลัพธ์นั้น จะเป็นพื้นฐานพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถให้ความหมาย

### ประโยชน์ของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลต่อการเผชิญหรือรับมือกับสิ่งเร้า (สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่, 2545) ดังนี้

1. บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะประเมินสิ่งเร้าว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่ คุกคามตนเอง แต่เป็นสิ่งที่ทำนาย ได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ และถ้าบุคคล ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงประเมินสิ่งเร้า นั้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ก็จะประเมินในลักษณะ ที่มีความสำคัญกับตนเองในระดับที่เป็นจริง หรือประเมินว่าเป็นสิ่งเร้าที่น่าจะส่งผลในทางที่ดีต่อ ตนเอง ทั้งนี้ เพราะบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายลงได้ มองปัญหาที่เกิดขึ้น ว่าจะกลายเป็นปัญหาที่มีหนทางในการแก้ไขและแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล



2. เมื่อสิ่งเร้าสิ่งเดียวกันมากระทบบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง เขาจะรู้สึกทำทาบ มีความหวัง ตื่นเต้น ในขณะที่ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวัง และเฉื่อยชา

3. บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประเมินสิ่งเร้าอย่างมีระบบ มองปัญหาได้ตรงกับความจริง อีกทั้งยังมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการปรับตัว จึงมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดึงเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญ หรือรับมือกับภาวะการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะคุกคามตนเองได้ค่อนข้างดี และยังสามารถเลือกกลยุทธ์ที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำนั้น จะมีความสับสน มักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาและมีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาตั้งแต่ต้น

ดังนั้น บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกย่อมเชื่อมั่นว่าสภาพการณ์ที่เลวร้ายหรือปัญหาที่มีทางออก และมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหา โดยสามารถใช้แหล่งประโยชน์รอบตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

### การประเมินความเข้มแข็งในการมองโลก

Antonovsky (1993) ได้ประเมินความเข้มแข็งในการมองโลกจากการสัมภาษณ์ การรายงานด้วยตนเอง หรือการสังเกตจากพฤติกรรม พบว่าบางครั้งพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตอาจไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ถูกประเมิน จึงคิดแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก (The Sense of Coherence Questionnaire) ขึ้นในปี ค.ศ. 1987 ซึ่งได้จากการวิจัยเชิงสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในภาวะปกติ และกลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นในชีวิต เช่น ได้รับความเจ็บรุนแรง มีความพิการ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มีปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือผู้อพยพ ได้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นข้อความวัดความสามารถในการทำความเข้าใจ 11 ข้อ วัดความสามารถในการบริหารจัดการ 10 ข้อ และวัดความสามารถในการให้ความหมาย 8 ข้อ ซึ่งผ่านการหาความตรงของเครื่องมือและนำเครื่องมือไปหาความเชื่อมั่นในประเทศต่าง ๆ จากรายงานวิจัย 26 เรื่อง ได้ค่าความเที่ยงครอนบาคอัลฟา ระหว่าง 0.82 ถึง 0.95 แสดงว่าแบบวัดมีความสอดคล้องภายในสูงในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ทั้งต่างภาษา และต่างวัฒนธรรม

นอกจากนี้ Antonovsky ได้สร้างแบบวัดที่ลดเวลาในการสัมภาษณ์ โดยลดข้อคำถามจากจำนวน 29 ข้อ เหลือเพียง 13 ข้อ ประกอบด้วยข้อความวัดความสามารถในการทำความเข้าใจ

สำหรับประเทศไทย สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของ (Antonovsky, 1987) เป็นภาษาไทย แล้วนำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพยาบาลประจำการ จำนวน 30 คน ได้ค่า Cronbach's alpha 0.85 และในกลุ่มอาจารย์พยาบาล จำนวน 230 คน ได้ค่า Cronbach's alpha 0.90 กังสดาล สุทธิวีธีสรรค์ (2535) นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้กับพยาบาลประจำการในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก จำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา 0.90 พชรินทร์ นินทจันทร์ (2538) นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้กับนักศึกษาพยาบาล จำนวน 60 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา 0.91 จินดาวรรณ อุดมพัฒนาการ (2539) ได้ปรับลดมาตราส่วนประมาณค่าจาก 7 ระดับเป็น 5 ระดับ และนำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 10 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา 0.89 กนกพร สุคำวัง (2540) นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา 0.90 และ พัชรี โชติพิงศ์ (2547) นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 10 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา 0.81

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Kalimo & Vuoli (1990 อ้างใน กังสดาล สุทธิวีธีสรรค์, 2535) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม กับความสามารถและความพึงพอใจในการทำงานของผู้ใหญ่ในประเทศฟินแลนด์ ซึ่งเป็นเพศชาย 361 คน เพศหญิง 345 คน มีอายุระหว่าง 31-44 ปี โดยใช้การศึกษาระยะยาวแบบย้อนหลัง วัดความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม ในวัยเด็ก และวัยรุ่น วัดความสามารถและความพึงพอใจในการทำงานในวัยผู้ใหญ่ ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนาตั้งแต่ในวัยเด็ก คนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกและแรงสนับสนุนทางสังคมสูงในวัยรุ่น จะมีความสามารถ

Carmel & Bernstein (1989 อ้างใน กังสตาล สุทธีวีร์สรค์, 2535) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความเข้มแข็งในการมองโลกในนักศึกษาแพทย์ชาวอิสราเอล โดยใช้รูปแบบการศึกษาแบบติดตามไปข้างหน้า วัดความวิตกกังวลและความเข้มแข็งในการมองโลก 3 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกันประมาณ 6 เดือน ในเวลา 18 เดือน โดยเริ่มศึกษาครั้งแรกในนักศึกษาแพทย์ 46 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 17-28 ปี ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งในการมองโลก และพบว่าระดับความเข้มแข็งในการมองโลกจะเริ่มคงที่เมื่อเริ่มวัดในครั้งที่ 2 และ 3 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีการพัฒนาจนกระทั่งอายุ 30 ปี และบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีความเครียดและความวิตกกังวลต่ำ

พัชรี โชติกพงษ์ (2547) ได้ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวด้านจิตสังคมของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 450 คน โดยใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกของ Antonovsky ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532) พบว่าวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.3 และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณัฐพล อัจฉริยาภรณ์ (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับภาวะผู้นำของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 353 คน พบว่า ปัจจัยทางบุคลิกภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทาน และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะผู้นำของนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชูชื่น ชิวพูนผล (2541) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความเข้มแข็งในการมองโลกของญาติผู้ดูแลและความรู้สึกเป็นภาระในการดูแล ต่อการปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม จำนวน 200 ราย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทุกด้าน



สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อนิทรสมบัติ และ พรรณวดี พุชวิฒนะ (2532) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งรบกวนในชีวิตพยาบาลประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย จำนวน 230 คน พบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลในทางบวกโดยตรงต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต และอายุมีผลในทางบวกต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตทั้ง โดยตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก

ตะวัน วาทกิจ (2547) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ จำนวน 24 คน พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค มีระดับความหวังและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลก และความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จำนวน 16 คน พบว่า หลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากการวิจัยดังกล่าวมาแล้ว สามารถประมวลสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นจะเป็นผู้ที่มีการปรับตัวด้านบวก หรือความผาสุกในชีวิตสูงขึ้นด้วย นอกจากนี้ การศึกษาที่กล่าวมา ยังสะท้อนให้เห็นว่าความเข้มแข็งในการมองโลกนั้นเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นได้จากการฝึกฝน

### การปรับตัว (Adaptation)

#### แนวคิดในการปรับตัว

แนวคิดในการปรับตัวมีต้นกำเนิดมาจาก Charles Darwin ซึ่งได้ค้นคว้าทฤษฎีแห่งวิวัฒนาการ ในปี ค.ศ. 1859 โดยเป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) โดยสรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า “การปรับตัว” ทางชีววิทยามาใช้ใน

1. การปรับตัวทางชีวภาพ (Biological adaptation) เป็นการปรับตัว เพื่อรักษาคุณภาพ สรีระของระบบชีวิต โดยการทำงานของเซลล์ ซึ่งอาจเกิดขึ้นเฉพาะที่หรือดำเนินไปทั้งระบบ โดย การทำงานระหว่างเซลล์หรือเนื้อเยื่อของอวัยวะ หรือกลุ่มอวัยวะที่มีหน้าที่เฉพาะต่าง ๆ ของ ร่างกายเมื่อถูกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่คุกคามสมดุลของชีวิต

2. การปรับตัวทางจิตสังคม (Psychosocial adaptation) เป็นการปรับเปลี่ยนทาง บุคลิกภาพและพฤติกรรมในกระบวนการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น การปรับโน้มน้าทัศนคติ ความเชื่อ เป้าหมาย ความประพฤติกและหรืออุปนิสัย เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคม ได้ดีขึ้น ขจัดความเครียด และทำให้มีสมดุลทางจิตใจ การปรับตัวทางจิตสังคมเป็นผลของ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางจิตและสังคมของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและ ภายในตนเอง

#### ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถบ่งชี้ถึงการดำรงชีวิตของบุคคลได้ว่า บุคคลมี ความสุขในการดำรงชีวิตมากน้อยเพียงใด ซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความไว้ว่า

Roy & Andrews (1999) อธิบายการปรับตัวไว้ว่า เป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น จากการที่บุคคลที่มีความคิดและความรู้สึกใช้การตระหนักรู้และการสร้างสรรค์บูรณาการบุคคล กับสิ่งแวดล้อม

Roy (1991 อ้างใน เศรษฐการ กันแจ่ม, 2546) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถบรรลุ

Kyes & Hofing (1974) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นวิธีการหรือกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งบุคคลใช้เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมของตนเอง โดยมุ่งตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545) ได้ให้ความหมายการปรับตัวว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

อารีย์ มิ่งเกียรติสกุล (2543) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กิ่งกาญจน์ กาญจนทรงกูร (2541) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีในด้านการมีความรู้เกี่ยวกับตัวเองว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่รู้ถึงพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ประเมินคุณสมบัติและความสามารถของตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ (2535) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การมีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ วิธีการที่เน้นหรือมุ่งแก้ไขที่ตัวปัญหา และวิธีการที่มุ่งแก้ไขอารมณ์หรือความรู้สึก

กันยา สุวรรณแสง (2533) กล่าวถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว ไว้ว่า แรงขับและความต้องการในชีวิตของบุคคลมีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกายภาพ และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความต้องการของตนเอง เมื่อเกิดอุปสรรคขัดขวางไม่สามารถบำบัดความต้องการได้ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความต้องการ พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว ดังนั้น การปรับตัว หมายถึง การปรับกาย ปรับใจให้อยู่ในสังคมในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณี (2532) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อม และความต้องการของตนเอง

ดังนั้น จึงสามารถประมวลสรุปได้ว่า การปรับตัวนั้นหมายถึง วิธีการหรือกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งบุคคลใช้ความพยายามปรับพฤติกรรมตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสิ่งแวดล้อม เมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อลดปัญหาหรือความเครียด โดยอาศัยประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง มีความยืดหยุ่น และแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีความสุข

#### ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิต

มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง ที่ก่อให้เกิดความต้องการ จำเป็นหลายประการในชีวิต อาทิ ความต้องการอาหาร น้ำ ออกซิเจน และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอื่น ๆ นอกเหนือจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับความยกย่องนับถือ และความสำเร็จ เป็นต้น ความต้องการทั้งหลาย เป็นแรงขับที่กระตุ้นให้คนเราค้นร่นต่อสู้เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา และหากทุกคนสามารถได้ทุกสิ่งที่สมหวังตามที่ใจต้องการและเรียกร้องแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้นได้ เพราะทุกคนเกิดมาไม่สามารถอยู่ตามลำพังตัวคนเดียวได้ ในการดำเนินชีวิตนับแต่แรกเริ่มสัมผัสตาคลุโลก จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม นับตั้งแต่สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้านและชุมชน โดยมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลางในการกำหนดแนวทางการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามแบบฉบับที่วางไว้ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเพื่อความเป็นระเบียบและประโยชน์สุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวม จึงมีอาจตอบสนองความต้องการทุกอย่างได้ดังใจปรารถนาของทุกคน ทำให้ความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ความว่าวุ่นใจ ความเครียดอันเกิดจากปัญหาและอุปสรรค เป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น จะมากหรือน้อยต่างกันไปในแต่ละชีวิต ความคับข้องใจ ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิตเป็นสุข ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัว เพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจให้เบาบางลง เพื่อที่จะช่วยรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้ ทั้งนี้จึงกล่าวได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน (นิภา นิธยาน, 2530)

### ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

การปรับตัวเป็นการตอบสนองของบุคคลที่เผชิญกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคนทั้งภายในและภายนอกคน เพื่อรักษาคุณภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม หากการปรับตัวเป็นไปได้ดี ก็จะเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ด้วยความมั่นใจและปรับตัวเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ประสบความสำเร็จในการเรียน การงาน และชีวิต ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้ จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง ความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ส่งผลให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาการปรับตัวของบุคคล ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของRoy (Roy Adaptation Model)

เพ็ญศรี ระเบียบ (2530) ได้เขียนแนวคิดของRoy & Andrew, 1999 ไว้ในหนังสือการพยาบาลว่า บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่งที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอกอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งใดมากระทบหน่วยย่อยใดๆ จะมีผลกระทบไปทั้งระบบ Royได้นำทฤษฎีระบบทั่วไปมาประยุกต์ใช้ โดยระบบจะประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการควบคุม (Control Processes) สิ่งส่งออก (Output) และกระบวนการย้อนกลับ (Feedback Processes) ซึ่งสิ่งนำเข้า หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นการปรับตัวของบุคคล มีทั้งภายนอกและภายใน โดยสิ่งเร้าภายนอกมาจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว สิ่งเร้าภายใน มาจากภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นสิ่งเร้าทางกายภาพ สรีระภาพ จิตสังคม หรือหลายอย่างรวมกัน สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าภายในหรือภายนอกที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นโดยตรง เปรียบได้กับระดับของการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมปรับตัว สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสภาพการณ์นั้น ๆ แล้วมีผลต่อสิ่งเร้าตรง โดยอาจมีผลทางบวกหรือทางลบต่อการปรับตัวได้ สิ่งเร้าร่วมทางบวกจะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวได้เหมาะสม ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยลดอิทธิพลจากสิ่งเร้าตรง ทำให้ปัญหาในการปรับตัวลดน้อยลง สิ่งเร้าร่วมทางลบเปรียบเสมือนเสริมความรุนแรงของสิ่งเร้าตรงที่ช่วยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวเพิ่มขึ้น สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึง ปัจจัยอื่นๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม ส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลไม่ชัดเจน สิ่งเร้าดังกล่าวก่อให้เกิดเป็นระดับการปรับตัว (Adaptation Level) ซึ่งหมายถึง ขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง ถ้าสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคลจะมีการตอบสนองในทางบวกหรือเกิดพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสม แต่ถ้าอยู่ภายนอกขอบเขตแล้วบุคคลจะตอบสนองในทางลบ หรือมีพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ระดับการปรับตัวของบุคคลมีขอบเขตจำกัดไม่เหมือนกัน



บุคคลจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อดำรงสภาวะสมดุลเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มารบกวนจะประกอบด้วย 2 ส่วน คือ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรับรู้เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนอง เพื่อควบคุมการทำงานให้อยู่ในภาวะสมดุล กลไกการรับรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด กลไกสองส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ โดยมีการรับรู้เป็นสื่อกลาง ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการรับรู้เป็นสื่อกลาง ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ กระบวนการควบคุมนี้ทำให้เกิดพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic Mode) เป็นปฏิกิริยาที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากสิ่งแวดล้อม โดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคล ซึ่งเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) อันจะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานด้านร่างกาย 5 ชนิด คือ ออกซิเจน โภชนาการ การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อนและการป้องกันอันตรายของร่างกาย อีกทั้งรวมถึงการทำหน้าที่ของระบบการควบคุม คือ การรับความรู้สึก ความสมดุลของสารน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและการทำงานของต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุข

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept Mode) เป็นการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงของจิตใจที่เน้นในด้านจิตใจและจิตวิญญาณของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลยึดเหนี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง โดยจะเป็นการรับรู้ทั้งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และการรับรู้ปฏิกิริยาจากบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตนเอง ทั้งในด้านรูปร่างหน้าตา ความสามารถ เจตคติ ความรู้สึก และภูมิหลังต่างๆ การรับรู้สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ พฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลโดยตรง แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

- 2.1 อัตมโนทัศน์ทางกาย (Physical Self) เป็นความรู้สึกของตนเองต่อร่างกายตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับขนาด รูปร่างร่างกายและรูปร่างหน้าตา สมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ความรู้สึก ภาวะสุขภาพ และสามารถภาพทางเพศ ซึ่งอัตมโนทัศน์ด้านกายภาพจะประกอบไปด้วย ด้านการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพของร่างกาย ด้านภาพลักษณ์ เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับขนาดรูปร่างหน้าตาและท่าทางของตนเอง

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนตัวตน (Personal • Self) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวัง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยความสม่ำเสมอแห่งตน ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในตนเองหรือความสม่ำเสมอในชีวิต ถ้าความรู้สึกถูกคุกคามจะก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ความกลัว และความไม่แน่ใจ ด้านปณิธานแห่งตน(Self-ideal) เป็นสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังที่จะทำหรือมุ่งหวังที่จะเป็น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้มุ่งหวังไว้ ถ้าบุคคลไม่สามารถประสบผลสำเร็จตามที่มุ่งหวังและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะมีความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจ อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง และเบื่อชีวิต ด้านศีลธรรม จรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน บุคคลจะใช้คุณธรรม จรรยาของตนเป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติและพิจารณาตัดสินสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นสิ่งถูกหรือผิด ดีหรือเลวร่วมกับความเชื่อที่ตนเองยึดถืออยู่ ถ้าบุคคลรู้สึกว่าละเมิดกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานทางศีลธรรมจรรยาที่กำหนดไว้ จะเกิดความรู้สึกผิดและติเตียนตนเอง นอกจากนี้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ยังเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของบุคคลต่อคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ถ้าบุคคลมีการพัฒนาในส่วนของอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย ดังที่กล่าวมาได้แล้ว ก็จะมีการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดีด้วย เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นจะประกอบอยู่ในทุกส่วนของอัตมโนทัศน์

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) เป็นปฏิกริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านสังคม โดยเป็นการปรับตัวทางสังคมที่เน้นบทบาท และตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ของตนเองตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม โดยรอยได้แบ่งบทบาทของทฤษฎีนี้เป็น 3 ประเภท คือ

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary Role) เป็นการแบ่งบทบาทตามเพศและระดับพัฒนาการ ซึ่งจะเป็นเกณฑ์ในการกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลในช่วงหนึ่ง ๆ ของชีวิต เช่น เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ เป็นต้น

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในสังคมซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ที่ต่าง ๆ กัน ตามระดับพัฒนาการและตามบทบาทปฐมภูมิ ได้แก่ บทบาทในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ สามีน ภรรยา บทบาทตามอาชีพ เช่น หมอ ครู เป็นต้น

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary Role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับ ซึ่งมีความสำคัญน้อยกว่าบทบาททุติยภูมิ เช่น บทบาทสมาชิกสมาคม ชมรม หรือองค์กรต่าง ๆ เป็นต้น

ปัญหาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติตามบทบาทในสังคมได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การแสดงบทบาทที่เหมาะสมประกอบด้วยพฤติกรรมการแสดงออกตามบทบาท ต้องเป็นไปตามที่คาดหวังและต้องมีเจตคติที่ดีต่อบทบาทที่ตนดำรงอยู่ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลมีปัญหาในการปรับตัวตามบทบาทจะทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุข ปัญหาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่จะแสดงออกใน 4 รูปแบบ คือ

ก. การไม่สามารถดำรงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective Role Transition) หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถมีพฤติกรรมตามบทบาทได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากไม่เข้าใจ ขาดความรู้ หรือไม่มีแบบอย่างในบทบาทนั้น

ข. การแสดงบทบาทหน้าที่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role Distance) หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงบทบาทได้เหมาะสมทั้งด้านพฤติกรรมและวาจา แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น ผู้ป่วยแสดงกิริยาสดชื่นแจ่มใส เพื่อปกปิดความวิตกกังวล และความกลัว ที่ตนมีอย่างมากต่อความเจ็บปวด เป็นต้น

ค. ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเต็มที่ตามที่ควรจะเป็น จะก่อให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งในบทบาทนั้น เช่น หญิงที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาเลี้ยงดูบุตรมากเท่าที่ควรจะเป็นสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง

ง. ความล้มเหลวในบทบาท (Role Failure) หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองตามที่ควรจะเป็นได้เลย เช่น ชายที่มีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งต้องเลี้ยงดูบุตรและภรรยา แต่เกิดอุบัติเหตุ ทำให้ไม่สามารถกลับไปประกอบอาชีพเดิมได้ ดังนั้น บทบาทของตนเองในฐานะหัวหน้าครอบครัว ซึ่งต้องเลี้ยงดูภรรยาและบุตรจึงล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เป็นต้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน (Interdependence Mode) บุคคลจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ เกื้อกูลจากบุคคลรอบข้างด้วยความเต็มใจเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้น จึงต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้มีความเหมาะสมระหว่างการพึ่งพาตนเอง การพึ่งพาผู้อื่น และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตนเอง ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย แต่ถ้าบุคคลมีปัญหาในการปรับตัวจะมีพฤติกรรมแสดงออก 2 ลักษณะ คือ

4.1 พฤติกรรมการพึ่งพาอาศัยผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction Dependence) หมายถึง ความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินไปจนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือพัฒนาการระดับวุฒิภาวะ

4.2 พฤติกรรมการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction Independence) หมายถึง ความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถมีอิสระในการช่วยเหลือตนเองตามที่ต้องการได้ เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่คล่องตามองไม้ซัด แต่ยังออกไปซื้อของด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นต้น

### ปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี

กัญญา สุวรรณแสง (2533) ได้กล่าวว่า บุคคลจะปรับตัวได้ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์ หรือปัญหาอย่างถูกต้องตรงความจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกจุด
2. มีมนุษยสัมพันธ์จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติมิตรและบุคคลทั่วไปในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็งอดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์ หรือปัญหามากพอรู้ว่ากาลเทศะใด ๆ ควรแก้ไขปัญหาด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉย หรือต่อสู้ เผชิญหน้า
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอ
6. เมื่อมีสถานการณ์หรือปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน ต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้น จำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวถึงลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีอันเป็นผลจากความสำเร็จในการปรับตัวของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกมั่นคง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต



7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

Erikson ได้กล่าวถึงการพัฒนาบุคลิกภาพและชีวิตของบุคคลที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (อายุ 13-19 ปี) ในการปรับตัวขั้นที่ 5 (Identity & Role Confusion) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของเขาว่า วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเหมือนผู้ใหญ่อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงและความรู้สึกทางเพศทั้งชายและหญิง การพัฒนาทางความคิดเป็นผู้ใหญ่ว่าตนเองเป็นใคร จะทำอะไรในชีวิต ต้องการอิสระ บางครั้งต้องต่อสู้ดิ้นรน ต่อต้านกฎเกณฑ์ทางสังคม ถ้าหากวัยรุ่นที่มีการพัฒนาการปรับตัวได้ดี ก็สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตัวตน (Ego-Identity) ได้อย่างพอเหมาะ ซึ่งหมายถึงว่า การเข้าใจตนเองเป็นใคร จะทำอะไรไม่มีหลักการของตัวเองแล้ว (Role Confusion) ก็มักจะนำไปสู่พฤติกรรมที่มีปัญหาตามมา ทำอะไรก็จะตามแบบผู้อื่น หรือใช้เวลานานกว่าจะพบตนเองต้องการอะไร อันนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมในตนเองตามมา (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2533) จึงนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมทางจิตหรือมีปัญหาทางสังคมเกิดขึ้นได้

โดยทั่วไป วิกฤตการณ์หรือการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมยุ่งยากของบุคคล สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกขณะชีวิตในแต่ละวัย ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลใดจะสามารถที่จะแก้ปัญหาหรือปรับตัวได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องปรับตัวเองไปตามสภาวะการณ์อยู่ตลอดชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่ประสบปัญหาทางพฤติกรรมปรับตัวมากที่สุด เพราะเป็นวัยที่อยู่ก้ำกึ่งระหว่างการเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2525) มีการพัฒนาการต่าง ๆ มากมาย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาความคิดที่ค่อนข้างซับซ้อน รวดเร็ว และเข้าใจยาก อันนำไปสู่การเกิดปัญหาทางพฤติกรรมในวัยรุ่นมากมาย (Papalia and Olds, 1995) อาทิ ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาความสัมพันธ์กับเพศต่างเพศ ปัญหาการเลือกอาชีพ การเรียน การละทิ้งความเป็นเด็ก และการเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ เป็นต้น

วัยรุ่นหากสามารถสร้างคุณลักษณะในการปรับตัวได้ ย่อมมีชีวิตที่เป็นสุขและมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นรากฐานอันมั่นคงของความสุขในช่วงวัยต่อไปและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นไม่ว่าจะพบอุปสรรคใด ๆ ในทางตรงข้าม ผู้ที่ไม่สามารถสร้างคุณลักษณะที่ดีในการปรับตัวได้ ย่อมประสบปัญหายุ่งยากหรือความล้มเหลวในการปรับตัว อันอาจนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจได้



### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วาริณี คุณธรรมสถาพร (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความหวัง กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย 2) ด้านอารมณ์และส่วนตัว 3) ด้านหลักสูตรการเรียนและการสอน 4) ด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม และมีการปรับตัวอยู่ในระดับสูงในด้านสภาพแวดล้อม

วาสนา ใจคำแปง (2543) ได้ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัญหาของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัวและปัญหาด้านการปรับตัวทางเพศ

ศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร (2543) ได้ศึกษากลไกการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่อยู่ชั้นปีที่ 1-4 ซึ่งอาศัยอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 345 คน พบว่า นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวได้มาก ทางด้านการเรียน ด้านสุขภาพ และปรับตัวได้น้อย ในด้านกิจกรรม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเดินทาง ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง และอาจารย์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้แก่ ชั้นปี ภูมิลำเนา สถานภาพทางครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้แก่ เพศ โดยเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย คณะ

จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542) ได้ศึกษาการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542 มีความสามารถในการปรับตัวระดับปานกลาง ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ ภูมิลำเนาเดิม สถานภาพครอบครัว และรายได้ต่อเดือนของนิสิต การวิเคราะห์การปรับตัวในแต่ละด้านได้ผลดังนี้ การปรับตัวด้านการเรียน พบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านสังคม พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดา

10.14457/CMU.res.2007.496  
เมื่อ 23/02/2561 23:39:51

กรณีการ ฎุประเสริฐ (2538) ได้ทำการศึกษาปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัว และความต้องการการใช้บริการให้คำปรึกษาของนักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยมีปัญหาทางพฤติกรรม ส่วนตัวในด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองค่อนข้างมาก รองลงมาคือ ปัญหาในการปรับตัว ด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ความสัมพันธ์กับบิดา-มารดา ไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เมื่อเปรียบเทียบปัญหาทางพฤติกรรม ส่วนตัว ทั้ง 7 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ตามตัวแปรทางเพศ ระดับชั้นปี คณะ ระยะเวลาที่พักในหอพักและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีปัญหาทางพฤติกรรมส่วนตัวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้าน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และที่ระดับ .05 ในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับ ตน ด้านการปรับตัว และความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ส่วนความสัมพันธ์กับบิดา-มารดา ไม่มีความแตกต่างกัน นักศึกษาเพศชายมีปัญหาทางพฤติกรรมส่วนตัวในด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับ ตน ด้านการปรับตัว ด้านความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ มากกว่านักศึกษาเพศหญิง ส่วนนักศึกษา หญิงมีปัญหาพฤติกรรมส่วนตัวในด้านสุขภาพร่างกายมากกว่านักศึกษาชายเพียงด้านเดียว และ ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป ระหว่างนักศึกษาที่สังกัด กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี-วิทยาศาสตร์สุขภาพ กับนักศึกษาสังกัดกลุ่มคณะ มนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์-ศึกษาศาสตร์-วิจิตรศิลป์

ลักษณะ ดันตลิลิปร (2538) ได้ทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย

ผลจากการวิจัยดังกล่าว สามารถประมวลสรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปรับตัวได้ดีในระดับปานกลาง ส่วนความแตกต่างของการปรับตัวในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้น พบผลจากการวิจัยซึ่งมีทั้งพบว่าการปรับตัวที่แตกต่างกัน และไม่แตกต่างกัน ส่วนการศึกษาความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยในชั้นปีต่าง ๆ นั้น ต่างพบผลว่าไม่มีความแตกต่างกัน

### ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัว

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลดำรงภาวะสุขภาพดีและมีความสุขในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาหรือภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้สำเร็จ สามารถมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล มีความหมาย สามารถทำนายเหตุการณ์ หรือจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์อันเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการรับรู้ทั้งด้านความคิด เจตคติ และเป็นโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคล สามารถเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิตของบุคคล บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะให้ความหมายต่อสถานที่เผชิญอยู่ว่า เป็นสิ่งท้าทาย มีคุณค่า สามารถเข้าใจสถานการณ์ อธิบายเหตุผล และคาดการณ์ล่วงหน้าได้ เมื่อบุคคลให้ความหมายและเข้าใจสิ่งเร้าในทางที่ดีจะแสวงหาแหล่งประโยชน์ต่างๆ ช่วยในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลให้ความเครียดลดลงเกิดพฤติกรรมปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย อัดมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึงพาระหว่างกันที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ว่าไร้ค่า ไม่เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนไม่ยอมแสวงหาแหล่งประโยชน์ต่างๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว เป็นผลให้มีพฤติกรรมปรับตัวไม่เหมาะสมซึ่งนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่เลวลง (Roy & Andrew, 1999; Antonovsky, 1987) และยังมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของความเข้มแข็งในการมองโลกกับพฤติกรรมปรับตัวหลายท่าน เช่น Midanik, Soghikian, Ransom & Polen (1992) ได้ศึกษาพฤติกรรมการคัมแอลกอฮอล์กับความเข้มแข็งในการมองโลกในผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีพฤติกรรมการคัมแอลกอฮอล์น้อยกว่าผู้สูงอายุ

10.14457/CMU.res.2007.496  
 เมื่อ 23/02/2561 23:39:51

จากการศึกษาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าความเข้มแข็งในการมองโลก มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในกลุ่มต่าง ๆ เช่น ในญาติผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง วัณโรค และในกลุ่มผู้สูงอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งทำการศึกษา ผู้ที่เรียนอยู่ในระดับอุดมศึกษา จึงคาดได้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเช่นกัน

**ลักษณะทางชีวสังคม ความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษา**  
 ลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษา อันได้แก่ เพศ และชั้นปี เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษา ดังนี้  
 ตะวัน วาทกิจ (2547) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน พบว่า เพศชายและเพศหญิงในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของระดับความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

ชลิตานนท์ สะชาโต (2546) ได้ศึกษาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ชั้นปีที่ 3 และ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 200 คน พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

วาริณี คุณธรรมสถาพร (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความหวังกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ นินทจันทร์ และพิมพ์ สมนพษ์ (2543) ได้ศึกษาติดตามระดับความเข้มแข็งในการมองโลก และความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี ระหว่างปีการศึกษา 2537-2540 จำนวน 132 คน พบว่า คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาขณะศึกษาในชั้นปีที่ 1-3 ไม่มีความแตกต่างกัน คะแนนของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนของนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร (2543) ได้ศึกษากลไกการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งพักอาศัยอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัย คือ เพศ ซึ่งเป็นลักษณะทางชีวสังคม โดยเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย

ชูชื่น ชิวพูนผล (2541) ได้ศึกษาอิทธิพลของภาวะของผู้ป่วย ความเข้มแข็งในการมองโลกของญาติผู้ดูแล และความรู้สึกเป็นภาระในการดูแล ต่อการปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม พบว่า อายุของญาติผู้ดูแลและเพศของผู้ป่วยเท่านั้นที่ทำนายการปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ โดยญาติผู้ดูแลที่มีอายุมากกว่ามีการปรับตัวดีกว่าญาติผู้ดูแลที่มีอายุน้อยกว่า และญาติผู้ดูแลของผู้ป่วยเพศหญิงมีการปรับตัวได้ดีกว่าญาติผู้ดูแลของผู้ป่วยเพศชาย

จากการศึกษาข้างต้น พบผลที่ขัดแย้งกัน เช่น ผู้ที่มีลักษณะทางชีวสังคมต่างกัน คือ เพศชายและเพศหญิง พบผลที่ชายและหญิงมีการปรับตัว และความเข้มแข็งในการมองโลก



การค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตั้งได้กล่าวมาแล้วนี้ นำไปสู่การวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งศึกษาการปรับตัวของนักศึกษากลุ่มดังกล่าวตามลักษณะชีวสังคมของนักศึกษา ซึ่งเขียนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ในหน้าถัดไป

#### กรอบแนวคิดในการวิจัย

