

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อคือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว และพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษา
นานาชาติ

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

Lazalus and Folkman (1984 : 23-285 อ้างใน อติรัตน์ วัฒนไพลิน, 2539, หน้า 28) ให้นิยามการปรับตัว ว่า คือการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องระหว่างความพยายามทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อจัดการกับความต้องการและความขัดแย้งที่เฉพาะเจาะจงทั้งภายใน และ ภายนอก

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2533, หน้า 274) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นความพยายามที่จะแก้ไขผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิตใจ

สุชา จันทรเฒ (อ้างใน กัลยา วรรณกุล, 2538, หน้า 14) การปรับตัว ในแง่ของจิตวิทยา หมายถึงขบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนมีการปรับตัวราบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม

นายแพทย์ ฝน แสงสิงห์แก้ว (อ้างใน กัลยา วรรณกุล, 2538, หน้า 14) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีสมรรถภาพในการทำงาน อีกทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความปลอดภัย

Bernard (1961, อ้างใน พาสนา ผโลศิลป์, 2535, หน้า 36) ให้นิยามการปรับตัวว่า เป็นการที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต มีความขัดแย้งและความตึงเครียดน้อยที่สุด

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545, หน้า 3) กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตก

กังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลนั้นปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายอยู่ ความรู้สึกดังกล่าว ย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังมากขึ้น อาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความต้องการจำเป็นหลายประการในชีวิต (Needs) เช่น ความต้องการในเรื่องของอาหาร น้ำ ออกซิเจน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และยังมีสิ่งจำเป็นอื่นๆ อีก เพื่อการดำรงชีวิต นอกจากนี้ถึงสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคม ยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่างนอกเหนือจากความต้องการทางร่างกาย อาทิ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย การได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นแรงขับที่มากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองตามที่ร่างกายและจิตใจต้องการ

แรงผลักดันที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการปรับตัว มีอยู่ 2 อย่างคือ (อ้างใน นิภา นิธิยานน, 2530, หน้า 72-74)

- แรงผลักดันภายนอก เป็นความต้องการของร่างกายที่ต้องการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ความต้องการหรือข้อเรียกร้องของร่างกาย เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ด้วยดีในสภาพแวดล้อม รวมถึงเป็นความต้องการที่จะตอบสนองข้อเรียกร้องของสังคมซึ่ง มีมาตรฐานแตกต่างกันไปแล้วแต่แบบแผน ประเพณี วัฒนธรรม ของแต่ละสังคม

- แรงผลักดันภายใน เป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคลเอง ซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคลเอง นั่นก็คือความต้องการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ และจากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้ในอดีต หรือเรียกได้อีกอย่างว่า “ เหตุจูงใจทางสังคม “ (Social Motives) ซึ่งก็ได้แก่ ความต้องการเพื่อน ความรัก ความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องนับถือ

Abraham Maslow ได้จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้ (อ้างใน อำนาจ แสงสว่าง, 2545, หน้า 72-74)

ขั้นที่ 1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายและชีวิต ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

ขั้นที่ 2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Security and Safety Needs) เป็นความต้องการทางด้านความมั่นคงและปลอดภัยในทางด้านกายภาพ และความรู้สึกทางด้านจิตวิทยา เช่น มีความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3. ความต้องการทางสังคมและความรัก (Love and Belonging Needs) เป็นความต้องการการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงาน ที่บ้าน เช่น การรวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กัน รัก

ใคร่และแสดงออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ใ้บุคคลอื่นยอมรับการเป็นสมาชิกในสังคม สโมสร คลับ หรือ กลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4. ความต้องการการยอมรับนับถือ (Esteem Needs or Ego Needs) เป็นความต้องการยกระดับคุณค่าของตนเองให้มีระดับสูงขึ้นในทางสังคม ให้เป็นที่ยอมรับนับถือ ยกย่อง ซึ่งมาจากผลงานของตน การช่วยบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ขั้นที่ 5. ความต้องการความสำเร็จ (Self Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ในการมีชีวิตที่สมบูรณ์ตามที่ใ้คาดหวังไว้

ความเป็นจริงแล้วมนุษย์ทุกคนมีความยากลำบากและมีอาจตอบสนองในทุกความต้องการได้ มีน้อยคนที่สามารถไปถึงลำดับความต้องการขั้นสูงสุดได้ ความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ว้าวุ่นใจ ความเคร่งเครียดอันเกิดจากปัญหาและอุปสรรคจึงเกิดขึ้น มากน้อยต่างกันไปในแต่ละคน

นอกเหนือจากแรงผลักดันอันเป็นสาเหตุของความคับข้องใจจากความพยายามที่จะสนองตอบความต้องการดังที่ใ้กล่าวมาแล้วนั้น ลักษณะโครงสร้างของสังคม และวัฒนธรรมยังมีส่วนสร้างปัญหาใ้กับคนในสังคมนั้นๆเป็นอย่างมาก สังคมที่มีความซับซ้อนมีกฎระเบียบแบบแผนมาก และมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ย่อมเป็นส่วนที่ใ้เกิดปัญหากระทบถึงคนในสังคม แต่ทั้งนี้หากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป การปรับตัวของคนก็จะไม่ยุ่งยาก แต่หากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและวัฒนธรรมมนุษย์ก็จะเกิดความยากลำบาก เกิดปัญหา และเกิดความยุ่งยากใจ จนอาจกลายเป็นปัญหาเรื้อรังต่อเนื่องถึงสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้ นักศึกษาไทยที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศก็เช่นเดียวกันไม่ว่าจะไปศึกษาต่อในประเทศใด ความยุ่งยากที่เกิดจาก ประเพณีวัฒนธรรม สังคม ระเบียบแบบแผน ระบบการศึกษา ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ที่ต่างออกไป ย่อมส่งผลกระทบต่อ นักศึกษาไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในหลายๆด้าน ทั้งในเรื่องของสังคม ความเป็นอยู่ การศึกษา และสภาพจิตใจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมตัว และทักษะในการปรับตัว ตลอดจนลักษณะภูมิหลังของแต่ละบุคคล ดังรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้งกับปัญหาการปรับตัว และพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษานานาชาติ ที่นำมาศึกษาอ้างอิง (หน้า 15-17) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทักษะการปรับตัวที่ดีมีส่วนอย่างมากทั้งในการทำนวยความสำเร็จและความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ของนักศึกษาที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ

ทางจิตวิทยา กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคลนั้น มีอยู่สองทาง คือการปรับตัวภายใน กับ การปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในได้ดี เรียกว่า Well Adjusted ส่วนผู้ที่มีการปรับตัวภายนอกได้ดีนั้นเรียกว่า Well Adapted และ เรียกบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีทั้งภายในและภายนอกนี้ว่าเป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated Personality) และการปรับตัวของมนุษย์นั้นก็

สามารถแบ่งตามแนวกว้างๆได้ดังนี้ กันยา สุวรรณแสง 2536 หน้า 50-51 (อ้างใน มรกต บำรุงกิจ, 2543, หน้า 8)

1. ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
2. ปรับตัวให้เข้ากับดินฟ้าอากาศ
3. ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมท้องถิ่น
4. ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม ไม่เป็นคนขวางโลก
5. ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง

ดังความหมายและความสำคัญของการปรับตัวทั้งหมดที่กล่าวมานั้น ในโลกปัจจุบันจะเห็นว่าการปรับตัวเพื่อให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้นทำได้ยากยิ่งด้วยสาเหตุ และเงื่อนไขทางสังคมที่มากและยุ่งยากขึ้นทุกวันซึ่งต้องอาศัยสิ่งที่เรียกว่า ทรัพยากรในการปรับตัว (Coping Resources) และทรัพยากรในการปรับตัวของบุคคลนั้นก็เป็นสิ่งไม่คงที่ สามารถเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามประสบการณ์ และช่วงเวลาของชีวิต ซึ่ง Lazarus ได้แบ่งประเภทและทรัพยากรในการปรับตัวของบุคคลไว้ดังนี้

Lazarus and Folkman (1984 : 23-285 อ้างใน อติรัตน์ รัตนไพลิน, 2539 หน้า 34-36)

1. สุขภาพและพลังงาน คือคุณสมบัติเบื้องต้นที่ใช้ในการปรับตัว ผู้ที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วยจะมีพลังงานในการปรับตัวน้อยกว่า ผู้ที่มีร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพดี บุคคลจะปรับตัวได้ง่ายเมื่อรู้สึกสบายดี
2. ความเชื่อในทางบวก ได้แก่ความเชื่อทั่วไปที่เป็นพื้นฐานของความหวังและความพยายามในการปรับตัว
3. ทักษะในการแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มตั้งแต่ความสามารถในการแสวงหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อนิยามปัญหา และหาทางเลือก เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย เลือกแผนการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและดำเนินการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่า ทักษะในการแก้ปัญหานี้เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการปรับตัว
4. ทักษะทางสังคม เช่นความสามารถในการสื่อสาร การขอความร่วมมือหรือสนับสนุน การแสดงพฤติกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
5. ทรัพยากรด้านวัตถุ หมายถึง เงินทอง สิ่งของ หรือบริการเพราะทรัพยากรทางด้านนี้สามารถเพิ่มทางเลือกในการปรับตัว เช่นความสะดวกในการหาบริการ ด้านกฎหมาย การแพทย์ การรักษาพยาบาล และ บริการทางวิชาชีพอื่นๆ เพราะนั่นหมายถึงการลดความอ่อนแอของบุคคล และเอื้ออำนวยต่อการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ
6. ทรัพยากรทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคม

Lazarus and Folkman (1984) ได้แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับตัวออกเป็น 3 ประเภทคือ

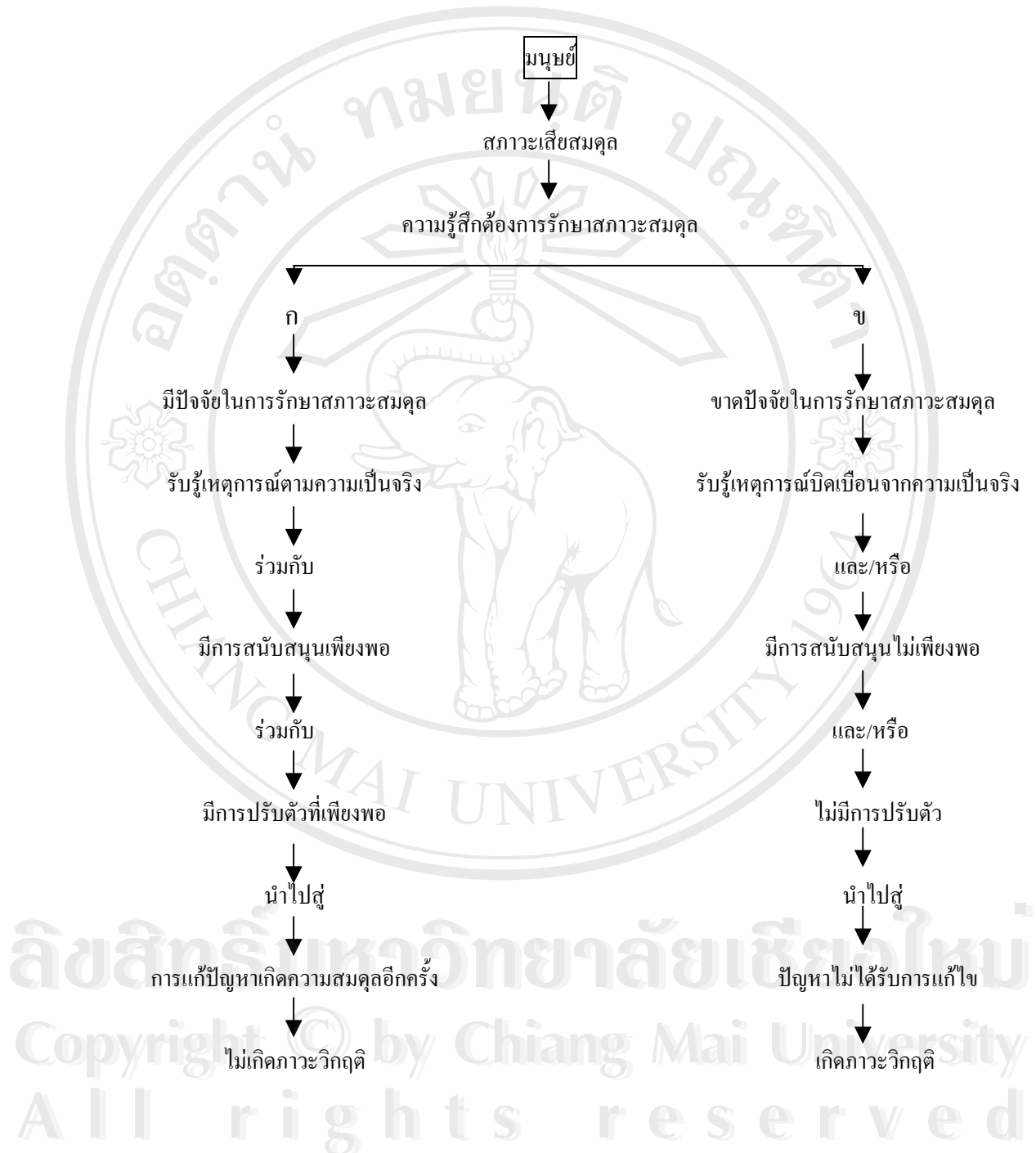
การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) ได้แก่การให้ความผูกพัน การให้ความมั่นใจ ความรู้สึกเชื่อถือหรือไว้วางใจในตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่

การสนับสนุนด้วยสิ่งที่มีมองเห็นและจับต้องได้ (Tangible Support) ได้แก่การให้ความช่วยเหลือทางการเงินหรือสิ่งของ การให้บริการ เช่น การดูแลเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งจะส่งผลทางด้านอารมณ์ โดยผู้ได้รับจะรู้สึกว่ามีผู้เอาใจใส่และเห็นคุณค่า

การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information Support) คือการให้ข้อมูล แนะนำ ในการแก้ปัญหาและข้อมูลป้อนกลับแก่การกระทำของบุคคล ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น จะเห็นได้ว่าทรัพยากรต่างๆมีความสำคัญ หากปรับตัวได้ดีก็จะเกิดวุฒิภาวะ และ เกิดทักษะ แต่หากไม่สามารถทำได้ก็อาจจะนำไปสู่ภาวะวิกฤติในที่สุด ซึ่งจะเห็นได้ว่าในโลกของความเป็นจริงในปัจจุบัน บุคคลส่วนหนึ่งก็สารภาพปรับตัวได้ดี แต่ก็ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่บางครั้งไม่สามารถทำได้หรือทำได้ไม่ดี ดังนั้น นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญและมีส่วนในการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะเสียสมดุลให้กลับมาสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

แผนภาพที่ 1 แสดง การรักษาสภาวะสมดุล (อ้างอิงใน อติรัตน์ รัตนไพลิน, 2539, หน้า 42)



จากภาพประกอบที่แสดงข้างต้น หากเกิดการปรับตัวที่ดีได้และเกิดการเปลี่ยนแปลงตามมา (Adaptation and Change) ในระยะสุดท้ายบุคคลจะสามารถมองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง รู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า และ เข้มแข็ง เรียนรู้กลยุทธ์ในการปรับตัวใหม่ ตระหนักในตนเองต่างไปจากเดิม มีความหวัง และเห็นคุณค่าในชีวิต ซึ่งนั่นก็หมายถึงความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

Roger (1974, อ้างใน พาสนา ผโลศิลป์, 2535, หน้า 37) ได้กล่าวถึง ลักษณะของการปรับตัวที่ดีไว้ว่า การปรับตัวที่ดีคือการที่บุคคลเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้ เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งถือว่าเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

แนวคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหา

Lazarus & Folkman (1984, 1991) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเผชิญปัญหาความเครียดว่าเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ทั้งความพยายามในด้านความคิดและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องมากกว่าปกติ เพื่อใช้จัดการกับสิ่งที่เรียกว่าปัญหาความเครียด ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากภายในหรือภายนอก เป็นความพยายามในลักษณะที่มุ่งแก้ปัญหา และปรับอารมณ์ และ Lazarus (1996, อ้างใน ตรีนุช ชงไชย, 2640, หน้า 26) ยังได้พูดถึงวิธีการจัดการความเครียดในระดับบุคคลว่า หมายถึงการจัดการให้สิ่งที่มาคุกคามบุคคลนั้นลดลงหรือลดอันตรายลง แก้ไขให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือทำให้ตนเองสบายใจขึ้น

Luckman & Sorensen (1993) และ Scott, Oberts, & Dropkin (1981) อธิบายว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา คือการใช้วิธีการที่มีจุดมุ่งหมาย เน้นความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับความเครียด จากสภาพการณ์ในชีวิต เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องโดยตอบสนองต่อร่างกายเพื่อลดความรุนแรงของสภาพการณ์ความเครียด และควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ให้คงไว้ซึ่งความสมดุล ของร่างกายและจิตใจ ถ้าผลของพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม หรือมีการบรรเทาการทำหน้าที่ของระบบต่างๆในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

ตามความหมายที่ได้มีผู้กล่าวถึงในข้างต้นนั้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมเผชิญปัญหา เป็นขบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความเครียด และเพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงพอใจ เป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะที่บุคคลแต่ละคนใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา ซึ่ง วิธีการจัดการกับความเครียดก็ต่างกันออกไปตามความเข้าใจของบุคคล และเนื่องจากวิธีการจัดการกับปัญหาวิธีหนึ่งที่ได้ผลกับสถานการณ์หนึ่ง อาจจะไม่สามารถใช้ได้ดีกับเหตุการณ์เดียวกันในครั้งอื่นๆ วิธีการบางอย่างอาจจะไม่มีประโยชน์ในบางสถานการณ์ แต่ก็อาจจะมีประโยชน์มากในอีกสถานการณ์ก็ได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีการจัดการกับความเครียดวิธีใดใช้ได้ดีที่สุด และมีประสิทธิภาพที่สุด

รูปแบบของการจัดการปัญหา

Lazarus (1978, อ้างใน ตรีนุช ธงไชย, 2540, หน้า 36-38) ได้ศึกษาถึงโครงสร้างของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการจัดการกับปัญหา และได้แบ่งโครงสร้างของวิธีการจัดการกับปัญหา ออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่แสดงถึง วิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping Behavior)

บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง เป็นกระบวนการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือก วิธีการที่จะจัดการกับสถานการณ์โดยมุ่งไปที่สาเหตุของปัญหา มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งสามารถจัดวิธีการจัดการกับปัญหาออกเป็น

แบบเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) เป็นพฤติกรรมที่ตรงไปตรงมาหันหน้าเผชิญกับสถานการณ์อย่างเข้าใจในสภาพที่เป็นจริง เป็นการขจัดปัญหา ไม่หลีกเลี่ยง และถอยห่าง เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ

วางแผนแก้ปัญหา (Planful Problem Solving) เป็นวิธีการที่มุ่งจัดการกับปัญหา โดยพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ให้ดีขึ้น มีการทำตามขั้นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหาหาวิธีการต่างๆ มากกว่า 1 วิธี หรือใช้ประสบการณ์เดิม เพื่อจะได้ปรับแก้ให้ได้ผลดีมากขึ้น

Jalowiec และคณะ (1982) ได้รวบรวมพฤติกรรมที่จัดเป็นวิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้ 15 พฤติกรรม คือ

1. การยอมรับสถานการณ์
2. การค้นหาความหมายของสถานการณ์
3. การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย
4. การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา
5. การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น
6. การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น
7. การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้
8. การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
9. การพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง
10. การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ไขปัญห
11. การคิดวิธีแก้ไขปัญหามากกว่า 1 วิธี
12. การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ไขปัญห
13. การใช้วิธีแก้ปัญหามากกว่า 1 วิธี
14. การหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
15. การเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. วิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping Behavior)

เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อลดความกดดัน (Emotional Distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีการจัดการกับปัญหาแบบนี้มุ่งลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ ไม่ได้จัดการโดยตรงเพื่อให้ปัญหาหมดไป เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียด เพื่อรักษาสมดุลทางจิตไว้ ดังนั้นบุคคลจะขาดการตระหนักรู้ในตนเอง คิดและกระทำบิดเบือนจากความเป็นจริง จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น มีโอกาสเกิดอาการทางจิตได้ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า จนถึงคิดฆ่าตัวตาย แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลเลือกใช้พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดนี้อย่างรู้สำนึกตามสภาพความจริงที่เกิดขึ้น จะสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้

Forman (1993, อ้างใน น รัชชญา ศรีบูรพา, 2548) ได้แบ่งพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดแบบมุ่งอารมณ์ ดังนี้

1. การประเมินใหม่ทางบวก (Possitive Reappraisal) เป็นพฤติกรรมและความคิดที่พยายามให้ความหมายของสถานการณ์ในรูปแบบใหม่ไปในทางบวก เพื่อให้ตนเองได้พัฒนาในทางที่ดีขึ้น เช่น การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา ใช้วิธีการทางศาสนาค้นหาสิ่งที่ดีในชีวิต และมีจิตสำนึกของการคิดที่สร้างสรรค์ วิธีการเหล่านี้จะก่อให้เกิดความพึงพอใจ ภาควุมใจ จึงสามารถช่วยลดอารมณ์ที่รุนแรงได้

2. แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting Responsibility) เป็นการตระหนักรู้ว่าตัวเองเป็นผู้สร้างปัญหาและไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นการรับผิดชอบในการค้นหาประเด็นของปัญหา เตรียมพร้อมที่จะยอมรับสภาพการณ์ที่จะเลวลง

3. ควบคุมตนเอง (Self Controlling) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะควบคุมความสม่ำเสมอของอารมณ์ของตน เป็นการพึ่งพาตนเอง เช่น การอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เพื่อคิดแก้ไขปัญหา และพยายามพิสูจน์ตนว่าสามารถแก้ไขปัญหาก็ดีขึ้นได้

4. แสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นการพยายามแสวงหาแหล่งเกื้อหนุน ทั้งที่เป็นข้อมูลข่าวสาร ปัจจัยทางวัตถุ และการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น การปรึกษากับคนใกล้ชิด ยอมรับความเห็นใจจากผู้อื่น

5. ถอยห่าง (Distancing) เป็นความพยายามทางความคิดที่จะให้ความสำคัญน้อยลงและถอยห่างจากสภาพที่ต้องเผชิญ เช่น การโทษว่าเป็นโชคร้ายของตนเอง และเป็นชะตากรรม เป็นต้น

6.หนีและหลีกเลี่ยงปัญหา (Escape-avoidance) เป็นความพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราว เช่น การคิดถึงเรื่องอื่น การเปลี่ยนสถานที่ การนอนหลับ การดื่มสุรา การออกกำลังกาย และพยายามคิดว่าเวลาจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น

Jaloweic และคณะ (1982) ได้รวบรวมพฤติกรรมที่จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ไว้ได้ 25 พฤติกรรมคือ

1. การมองในแง่ดี

2. การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขไปแล้ว
3. การแข่งด่า
4. การหงุดหงิด
5. การวิตกกังวล
6. การร้องไห้ เสร้าใจ
7. การนอน
8. การสวดมนต์ ไหว้พระ
9. การฝึกสมาธิ เล่นโยคะ
10. การออกกำลังกาย
11. การระบายความเครียดกับคนอื่น
12. การหาความสบายใจจากคนใกล้ชิด
13. การยอมแพ้ต่อสถานการณ์ เพราะคิดว่าหมดหวัง
14. การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
15. การปล่อยให้อาการคลี่คลายไปเอง
16. การปิดปัญหาออกจากความคิด
17. การปลอบใจตนเองให้เลิกวิตกกังวล
18. การแยกตัวเอง
19. การหนีจากปัญหา
20. การตำหนิผู้อื่น
21. การกินมากขึ้นหรือสูบบุหรี่
22. การใช้จ่ายทำให้จิตใจสบาย
23. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
24. การใช้อารมณ์ขัน
25. การมองในแง่ร้าย

บุคคลจะพยายามใช้พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของตนไว้

นอกจากพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่กล่าวมาแล้ว บุคคลจะสามารถแก้ไขปัญหาความเครียดได้หรือไม่ ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือสิ่งที่จะเอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคล มาจากแหล่งประโยชน์หลายอย่าง

Lazarus & Folkman (1984) เชื่อว่าแหล่งประโยชน์ที่มีความหมายมากที่สุดอยู่ในตัวบุคคลที่เผชิญกับความเครียดอยู่นั่นเอง ซึ่งแหล่งประโยชน์เหล่านั้นสามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพ บุคคลที่มีความอ่อนแอเจ็บป่วย ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอจะมีความลำบากในพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียด มากกว่าคนที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์

2. ความเชื่อในทางที่ดี มีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคลทำให้เอาชนะสิ่งที่ถูกถามได้ ถ้ามีความมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ มองตัวเองในทางที่ดี มีความเชื่อว่าสามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น

3. ทักษะในการแก้ปัญหา การรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถหาทางเลือกและวางแผนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

4. ทักษะทางสังคม เป็นความสามารถในการติดต่อสื่อสาร มีทักษะด้านสังคม เช่น การขอความร่วมมือและช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และสังคม

จากการวิจัยของ Lazarus & Folkman (1980) พบว่าการประเมินสถานการณ์มีอิทธิพลต่อวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญ สถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสถานการณ์ได้แล้ว บุคคลจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มากกว่า ในขณะที่สถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าสามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสถานการณ์ได้ บุคคลจะพยายามหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อที่จะนำมาใช้จัดการกับปัญหา โดยจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญกับปัญหาเป็นวิธีการกับปัญหาที่แสดงออกโดยมีเป้าหมายที่จะทำให้สิ่งกระตุ้นความเครียดที่บุคคลประเมินได้หมดสภาพการเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดอีกต่อไป ซึ่งวิธีการกับปัญหา ประกอบด้วย พฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ปฏิบัติการได้ตอบความเครียดทางอารมณ์และทางร่างกาย ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กันทั้ง 3 ส่วน พฤติกรรมหรือความคิดที่มีเป้าหมายเหล่านี้จะสามารถทำให้เกิดความมั่นคงในตนเอง และสามารถปรับตัวได้ในที่สุด

ในการวิจัยครั้งนี้พฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาไทยในนครโอคแลนด์ หมายถึง ระดับการใช้วิธีการต่างๆ ในการจัดการกับปัญหาและภาวะความเครียดจากสภาพการณ์ในชีวิตของนักศึกษาไทยในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในนครโอคแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์ ซึ่งวัดจากแบบสอบถามวิธีที่วัยรุ่นใช้จัดการกับปัญหา (The Adolescent Coping Orientation for Problem Experience) ของ McCubbin, Patterson, Bauman และ Harris (1981) แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถาม 46 ข้อ และแบ่งออกเป็น 12 วิธีจัดการกับปัญหา (ตรีบุษ ธิงไชย, 2540)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวและพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษานานาชาติ

1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษานานาชาติ

Forstat 1951 (อ้างใน Chunnual, 1976) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแลกเปลี่ยนนานาชาติ จำนวน 182 คน จาก 37 ประเทศ ที่ Purdue University พบว่า 10 ปัญหาใหญ่ในการปรับตัวที่นักศึกษานานาชาติประสบ คือ การหาผู้นำที่เหมาะสม, การได้รับอนุญาตให้ทำงาน, การบรรยายหรือการพูดในชั้นเรียน, การรายงานปากเปล่า, การมีทุนที่เพียงพอสำหรับใช้จ่าย, การเขียนรายงาน, การหาที่พักอาศัยที่เหมาะสม, การขอขยายเวลาการทำงาน, การแลกเปลี่ยนเงินตรา และ การแข่งขันทางด้าน

การเรียนกับนักศึกษาชาวอเมริกัน ส่วนในเรื่องของแหล่งที่มา และพื้นฐานการศึกษา พบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว

Chunnual (1976) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแลกเปลี่ยนฟิลิปปินส์และญี่ปุ่นในอเมริกาที่ศึกษาอยู่ที่ University of Hawaii ใช้แบบวัดปัญหาการปรับตัวที่สร้างขึ้น ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ ในการศึกษาพบปัญหาหลักของการปรับตัวคือ การหาที่พักอาศัยที่เหมาะสม, การเขียนรายงาน, ปัญหาทางการเงิน, ความสะอาดของผู้คน, ความเข้าใจของผู้อื่นต่อตนเอง, การหาเพื่อนที่เหมาะสม, ปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์หรือครูผู้สอน, การพูดแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน, ปัญหาเกี่ยวกับอาหาร, การแข่งขันกับนักศึกษาอเมริกันในด้านการเรียน และ การสร้างมิตรกับชาวอเมริกัน

Chung-Seun (1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะที่เรียกว่า “ Culture Shock “ ซึ่งเป็นอาการตกใจอย่างสุดขีดกับการปรับเปลี่ยนสังคมวัฒนธรรมใหม่ โดยได้ศึกษานักศึกษานานาชาติ ที่เรียนอยู่ในอเมริกา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือนักศึกษานานาชาติจำนวน 100 คน จาก 38 ประเทศ ที่เรียนอยู่ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐแคลิฟอร์เนียได้ โดยใช้แบบสอบถาม (Culture Shock Adaptation Questionnaire : CSAQ) เป็นการศึกษาแบบสำรวจ ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ของการไปท่องเที่ยวต่างประเทศหรือการอยู่อาศัยต่างประเทศ ทักษะที่มีต่ออเมริกา ทักษะในการสื่อสาร ทักษะในด้านภาษา ความพอใจกับวิถีชีวิตของคนอเมริกัน เป้าหมายการศึกษา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชาวอเมริกัน มีนัยสำคัญกับระดับความรุนแรงของอาการ “ Culture Shock “

Lee-Ann (1993) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาเกาหลีในออสเตรเลีย ซึ่งศึกษานักศึกษาเกาหลีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย Victoria University ในระหว่างปีการศึกษา 1992 – 1993 พบว่านักศึกษามีความยากลำบากกับการมีส่วนร่วมในห้องเรียน และความสัมพันธ์กับนักศึกษาชาวออสเตรเลียรวมถึงอาจารย์ผู้สอนด้วย เหตุผลก็เนื่องมาจากความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ บางคนก็รู้สึกว่าไม่มีโอกาสพอที่จะได้พูดแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน 66.7% พบว่าตนเองไม่มีความสุขกับการเรียนร่วมกับเด็กนักศึกษาชาวออสเตรเลีย ซึ่งต่างก็ให้ความเห็นว่านักศึกษาชาวออสเตรเลียเห็นแก่ตัว ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และมีการแข่งขันสูง 23% พบว่า มีปัญหากับเพื่อนพวกเดียวกันเองที่เลือกคบกันเฉพาะบางกลุ่ม ประมาณ 40% พบว่า ไม่มีความสุขกับการเรียนกับครู ซึ่งมีสาเหตุมาจากวิธีการสอน ความยากลำบากในการติดต่อ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ข้างก็แบ่งแยกสีผิวและชนชั้น ซึ่งประมาณ 13% รู้สึกถึงการแบ่งแยกและเลือกที่รักมักที่ชังของครูผู้สอน ส่วนในเรื่องของการปรับตัวให้เข้ากับสังคมโดยทั่วไปเป็นเรื่องรองลงมา และไม่ใช่วิธีการหลักสำหรับการเรียน

2. พฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษานานาชาติ

Kono Aimi (1999) ศึกษาในเรื่องของการปรับตัวสู่สังคมและวัฒนธรรมใหม่ของนักศึกษานานาชาติ การศึกษาในครั้งนี้เพื่อที่จะทราบถึงวิธีการ กลวิธีการจัดการ ตลอดจนปัญหาต่างๆในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมอเมริกัน ใช้วิธีการสัมภาษณ์และบันทึกเทป กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มาจาก 13

ประเทศ รวมทั้งหมด 30 คน คำถามมีทั้งหมด 6 ข้อ เป็นแบบปลายเปิดทั้งหมด ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่า ภาษา เป็นตัวแปรหลักที่มีอิทธิพลต่อการทำนวยความสำเร็จ ส่วนเรื่องรองลงมาคือ การยอมรับที่ได้จากคนอเมริกัน โดยครอบครัว และเพื่อนร่วมชาติเดียวกันคือที่พึงพอใจที่นิยมขอความช่วยเหลือ เพราะสามารถเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกกันได้ดีกว่า และการศึกษายังพบว่ากระบวนการปรับตัวผู้สังคมนวัตกรรมใหม่เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน และมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง

Al-Mubarak (1999) ศึกษาปัญหาการปรับตัว วิธีการแก้ปัญหา และแหล่งของความช่วยเหลือ ของนักศึกษานานาชาติ ในมหาวิทยาลัย ขนาดใหญ่ของ Pennsylvania ซึ่งได้ใช้แบบสอบถาม “ International Student Problems Checklists (ISPC) “ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาต่างชาติ เพศชาย 161 คน เพศหญิง 100 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้งหมดมีการเผชิญปัญหา ด้านภาษาและการสื่อสาร ด้านสังคมวัฒนธรรม ด้านสภาพจิตใจ สุขภาพ ที่อยู่อาศัยและอาหาร ซึ่งปัญหาแต่ละด้านก็จะมีระดับความรุนแรงต่างกันออกไปแยกตามถิ่นฐานที่มาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มาจากแอฟริกา มีปัญหาที่เด่นชัดในเรื่องของระบบการศึกษา ด้านสังคมวัฒนธรรม การเงิน ที่อยู่อาศัยและอาหาร นักเรียนที่มาจากเอเชีย มีปัญหามากในเรื่องสุขภาพจิต และเรื่องส่วนตัว นักศึกษาที่มาจากลาติน อเมริกา มีปัญหามากในเรื่องของการสื่อสาร และภาษา นักศึกษาที่มาจากตะวันออกกลาง มีปัญหามากในเรื่องของการให้คำปรึกษา และยังพบอีกว่า นักศึกษาเกือบ 90 % มีปัญหามากใน 1 ถึง 2 ปี แรก

3. ภาวะภูมิหลังและปัญหาการปรับตัวของนักศึกษานานาชาติ

Li Jingyun (1999) ศึกษาปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับตัว ต่ออาการ “ Culture Shock “ ของนักเรียนที่มาศึกษาต่างประเทศ ศึกษาในสถาบันภาษาในมหาวิทยาลัย Tennessee โดยศึกษาปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส สัญชาติ ระยะเวลาในการอยู่อาศัยในอเมริกา ประสบการณ์ในการท่องเที่ยวต่างประเทศ จำนวนเพื่อนชาวอเมริกัน ซึ่งจุดประสงค์ของการศึกษาก็เพื่อหาความสัมพันธ์กับอาการ “ Culture Shock “ ทั้งในด้านสังคม และสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ เช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น และสเปน ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในสถาบันภาษาของมหาวิทยาลัย Tennessee ในระหว่างปีการศึกษา 1997-1998 แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อการศึกษาครั้งนี้โดยเฉพาะ และได้แปลออกเป็นภาษาต่างๆ ข้อคำถามทั้งหมดมี 40 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิดอีก 6 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่ใช้สำรวจความรู้สึกตลอดจนทัศนคติที่มีต่อคนอเมริกัน และการใช้ชีวิตแบบอเมริกัน

ผลการศึกษาพบว่า อายุ เพศ สถานภาพการสมรส สัญชาติ ไม่มีนัยสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา ส่วนระยะเวลาการอยู่อาศัย ประสบการณ์ของการท่องเที่ยวหรืออยู่อาศัยในต่างประเทศ และจำนวนเพื่อนที่เป็นชาวอเมริกัน พบว่ามีนัยสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา และจากคำถามปลายเปิดทำให้ทราบว่านักศึกษารู้สึกว่าการใช้ชีวิตแบบอเมริกันเป็นสิ่งที่ตื่นเต้นและทำให้วิตกกังวลใจตลอดเวลา นักศึกษารู้สึกว่ามีความเป็นอิสระ และมีชีวิตที่สะดวกสบาย ทันสมัย แต่ในขณะเดียวกันก็รู้สึก

เงินเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง และไม่รู้สึกลดคณัย แต่อย่างไรก็ตามคนอเมริกันก็ทำให้รู้สึกอบอุ่น และมีมารยาทที่ดี ส่วนเรื่องที่น่าสนใจอีกเรื่องก็คือนักศึกษาที่มีความคิดเห็นว่า คนอเมริกันเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยมีระเบียบในตนเอง และมีทัศนคติที่คิดว่าตนเองเหนือกว่า

Forstat 1951 (อ้างใน Chunnuat, 1976) ศึกษาพบว่า อายุ และระยะเวลาในการพำนักราชอาณาจักร ไม่มีอิทธิพลกับปัญหาการปรับตัว ของนักศึกษาแลกเปลี่ยนนานาชาติ จำนวน 182 คน จาก 37 ประเทศ ที่ Purdue University

Chunnuat (1976) ศึกษาพบว่าปัจจัยในเรื่องของอายุ และระยะเวลาในการพำนักราชอาณาจักร ไม่มีส่วนสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว ของนักศึกษาแลกเปลี่ยนฟิลิปปินส์และญี่ปุ่นในอเมริกาที่ศึกษาอยู่ที่ University of Hawaii

Chung-Seun (1988) พบว่าปัจจัยในเรื่องของ อายุ เพศ สถานภาพการสมรส สัญชาติ ศาสนา ที่อยู่อาศัย ระยะเวลาในการอยู่อาศัย กระบวนการปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ จำนวนเพื่อนที่เป็นคนอเมริกัน เกรดเฉลี่ย การเดินทาง และ บุคลิกภาพ สิ่งเหล่านี้ไม่มีนัยสำคัญกับอาการที่เรียกว่า “ Culture Shock “ ซึ่งเป็นอาการตกใจอย่างสุดขีดกับการปรับเปลี่ยนสังคมวัฒนธรรมใหม่

Al-Mubarak (1999) ศึกษาปัญหาการปรับตัว วิธีการแก้ปัญหา และแหล่งของความช่วยเหลือ ของนักศึกษานานาชาติ ในมหาวิทยาลัย ขนาดใหญ่ของ Pennsylvania พบว่าในเรื่องของ เพศ อายุ ระบบการศึกษาในระดับมัธยม สถานภาพสมรส และจำนวนบุตร ไม่มีอิทธิพลแต่อย่างใดต่อการปรับตัวของนักศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

พฤติกรรมเผชิญปัญหาของนัก
ศึกษาไทย

ลักษณะภูมิหลัง

- เพศ
- อายุ
- จำนวนเพื่อนสนิท
- ลักษณะการอยู่อาศัย
- ระยะเวลาที่พำนักอาศัย
- จำนวนเงินสำหรับใช้จ่ายต่อสัปดาห์

ปัญหาการปรับตัวของ
นักศึกษาไทย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright (C) by Chiang Mai University
All rights reserved