

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ผู้วิจัยได้รวบรวมวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยขอนำเสนอโดยลำดับ ดังนี้

1. การปรับตัว

- 1.1 ความหมายของการปรับตัว
- 1.2 สาเหตุของการปรับตัว
- 1.3 กลไกการป้องกันตนเอง
- 1.4 ลักษณะของการปรับตัว
- 1.5 พฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว
- 1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
- 1.7 การปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
- 1.8 การวัดการปรับตัว
- 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2. รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม

3. ปัจจัยสถานการณ์กับการปรับตัว

- 3.1 ความหมายของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษากับการปรับตัว
- 3.2 ความสำคัญของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา
- 3.3 รูปแบบของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา
- 3.4 การวัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา

4. ปัจจัยทางจิตลักษณะกับการปรับตัว

4.1 สุขภาพจิต

- 4.1.1 ความหมายของสุขภาพจิต
- 4.1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
- 4.1.3 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
- 4.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการปรับตัว
- 4.1.5 การวัดสุขภาพจิต

4.2 บุคลิกภาพ

4.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

4.2.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

4.2.3 การวัดบุคลิกภาพ

4.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว - แสดงตัว

4.3 เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาลกับการปรับตัว

4.3.1 ความหมายของเจตคติ

4.3.2 ลักษณะของเจตคติ

4.3.3 องค์ประกอบของเจตคติ

4.3.4 การวัดเจตคติ

4.3.5 เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล

1. การปรับตัว

1.1 ความหมายของการปรับตัว

มีผู้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (2538) สรุปว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ ในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงความรู้สึนึกคิด และความต้องการของตนให้สามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้อง กลมกลืนกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม

ณัฐพล แนวจำปา (2540) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเองเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติ โดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งจนสามารถทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

กู๊ด (Good, 1978) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการค้นหาและปรับปรุงได้เหมาะสมต่อสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง ถ้าบุคคลใดสามารถบรรลุความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีความขัดแย้ง ถือได้ว่าการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ

แอนโธนี และแคเนียล (Grasha Anthony F. and Kirschenbanm, Daniel, 1980) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะสามารถจัดการกับปัญหาและความต้องการของตนเองเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามอัตภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

โคลแมน และแฮมเม (Coleman and Hamme, 1981) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง ผลของการพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาในด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถทนอยู่ในสภาพนั้นอย่างมีความสุข

แอลเลน (1990 อ้างถึงใน ปิยนันท์ หงษ์ลอย, 2543) กล่าวว่า การปรับตัว คือ ความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างดี สามารถพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความต้องการและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

เลฟตัน และวอลวาทเน่ (Lefton and Valvatne, 1992) ให้ความหมายการปรับตัวทั่วไปว่าหมายถึง การจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แต่สำหรับนักจิตวิทยาแล้วการปรับตัว คือ กระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อจัดการกับสิ่งแวดล้อมและความต้องการของตนเองที่เป็นต้นเหตุของความกดดันและความบีบคั้น โดยใช้ความสามารถที่บุคคลมีอยู่อย่างเต็มที่ รวมทั้งการปรับตัวหมายถึง

1. กระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอรวมทั้งสามารถวัดและประเมินผลได้
2. เป็นผลของความมานะพยายามของบุคคล ไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
3. การจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้
4. มุ่งจะจัดการกับพฤติกรรมและความคิด
5. เป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของบุคคล

จากความหมายของการปรับตัวที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางจิตใจและกายที่บุคคลแสดงออกเพื่อเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

1.2 สาเหตุของการปรับตัว

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมทุกคนต้องแสวงหาสิ่งของที่ต้องการ บางครั้งต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดความคับข้องใจ (Frustration) เกิดความวิตกกังวล (Anxiety) และเกิดความเครียด (Tension) จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลหาวิธีการต่างๆ เพื่อจะช่วยให้ความไม่สบายกายไม่สบายใจลดน้อยลง วิธีการที่ดีที่สุดของมนุษย์ คือ การปรับตัว ซึ่งสัมพันธ์กับโกมินทร์ ชาวนาได้ (2531) ที่กล่าวว่า ตามปกติแล้วมนุษย์ทุกคนมักแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิต แต่ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มนุษย์ต้องต่อสู้กับเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งผลดังกล่าวทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อแก้ไขปัญหาโดยการปรับพฤติกรรมมีลักษณะแตกต่างกันออกไปทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก เรียกว่า การปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่า เกิดจากปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) ทั้งนี้ เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางใจ (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้มนุษย์เกิดแรงขับ (Drives) ให้ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย พฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทำให้บุคคลเกิดปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ เมื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมเพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ (2538) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่บุคคลต้องมีการปรับตัวสรุปได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลแบ่งเป็น

- 1.1 สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ สภาพดิน ฟ้า อากาศ สภาพภูมิประเทศ ตลอดจนภัยพิบัติที่เกิดขึ้นเอง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทางลบเพิ่มขึ้น เป็นเหตุให้บุคคลต้องพยายามเรียนรู้และ

พัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวของบุคคลให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรวมทั้งจะหาวิธีการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของคนอย่างเป็นสุข

1.2 สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ ความเจริญก้าวหน้าของวิทยาการด้านต่างๆ เช่น การสื่อสาร การคมนาคม คอมพิวเตอร์ ซึ่งทำให้โลกแคบลง รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรมและประเพณีต่างๆ มีผลทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลยุ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นจากการเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ย่อมส่งผลให้เกิดการรับรู้ การคิด การเข้าใจสิ่งต่างๆ ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยม บทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเองให้คิดรู้สึกและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบทบาท สถานภาพ หน้าที่และความรับผิดชอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามการพัฒนาของบุคคล

3. ความต้องการของบุคคล สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

3.1 ความต้องการภายนอก แบ่งเป็น

ก. ความต้องการทางกายภาพเป็นความต้องการของบุคคลที่จะหนีความเจ็บปวด ความหิวกระหาย ความทุกข์ทรมาน ที่อาจเกิดจากภัยพิบัติตามธรรมชาติ และสถาบันทางสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของบุคคล เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม รวมทั้งเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น แต่บุคคลอาจคาดคะเนว่าอาจเกิดขึ้นแล้ว มีผลเสียต่อตนเอง

ข. ความต้องการทางสังคมเป็นความต้องการของบุคคลที่จะได้รับความรัก การยอมรับ การสนับสนุน ช่วยเหลือจากผู้ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

3.2 ความต้องการภายในพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกนั้น มิได้เป็นไปเพื่อตอบสนองต่อความต้องการภายนอกเพียงอย่างเดียวแต่ยังเป็นการแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการและแรงจูงใจภายในของบุคคลที่เกิดจากการขาดสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตทางด้านสรีระด้วย เช่น อาหาร อากาศ น้ำ อุณหภูมิที่เหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการปรับตัวของบุคคลมีสาเหตุมาจากตนเองและสิ่งแวดล้อมในอันที่จะตอบสนองความต้องการเบื้องต้นที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการทางกาย ความต้องการทางใจ และความต้องการทางสังคม ซึ่งในความต้องการของบุคคลนั้นบางครั้งก็ได้รับการตอบสนองความต้องการ บุคคลก็จะเกิดความสุข ความสบายใจ แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง

ความต้องการจะทำให้บุคคลนั้นๆ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เสียใจ และทุกข์ใจ และเมื่อมีปัญหามันก็จะใช้วิธีปรับตัวต่างๆ เข้ามาแก้ปัญหา อาจจะใช้กลไกป้องกันตัวเองและวิธีการปรับตัวอื่นๆ ที่บุคคลได้พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม เพื่อผ่อนคลายสภาวะของจิตใจให้เบาบางลง

1.3 กลไกการป้องกันตนเอง

“กลไกการป้องกันตนเอง” เป็นคำศัพท์ที่นักจิตวิเคราะห์บัญญัติขึ้น เพื่อใช้อธิบายกลไกต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจและความวิตกกังวลขึ้น โดยรักษาความภาคภูมิใจของบุคคลแม้จะประสบความล้มเหลวในชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยลดความไม่สบายใจอันเกิดจากความกลัวหรือความสำนึกผิดต่างๆ ได้ ซึ่งกลไกการป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) หมายถึง กลไกการปรับตัวชนิดหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่ถูกบังคับ ปกติเรามักใช้กลไกนี้โดยไม่รู้ตัว เพื่อหนีจากเหตุการณ์บางอย่างหรือสถานการณ์บางอย่างที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ คับข้องใจ ขัดแย้งในใจ เป็นการลดความคับข้องใจหรือรักษาสภาพสมดุลของจิตใจไว้หรือต่อเวลาในการแก้ปัญหาต่อไป (สุจินต์ ปริชามารถ, 2535)

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539) กล่าวถึงกลไกป้องกันตนเอง (Self - Defense Mechanism) โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ประเภทหลอกตนเอง (Deception)
2. ประเภททดแทน (Substitution)
3. ประเภทหลีกเลี่ยง (Avoidance)
4. ประเภทยอมรับ (Acceptance)

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “หลอกตนเอง” (Deception) มีดังนี้

1. หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการหาเหตุผลเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ทางพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้หายจากความคับข้องใจหรือความขัดแย้ง ในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เหตุผลที่นำมาใช้มักเป็นค่านิยมที่สังคมให้การยอมรับ และมักเป็นเหตุผลที่ขัดแย้งกับเหตุผลที่แท้จริงภายในจิตใจของตนกระบวนการนี้เป็นไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Process) และบุคคลนิยมนำมาใช้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน แบ่งได้ 2 วิธี คือ

1.1 องุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) คือการที่บุคคลปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็จะกล่าวโทษว่า สิ่งนั้นไม่ดีหรือเป็นสิ่งที่ตนไม่พึงปรารถนา

1.2 มะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นการปลอบใจตนเองให้ทำใจนิยมชมชอบในสิ่งที่มี แม้ความรู้สึกเล็กๆ ในจิตใจจะไม่พึงพอใจในสิ่งนั้นก็ตาม การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) เป็นการย้ายความรับผิดชอบต่อผลจากการกระทำและผลจากความคิดของคน ไปที่วัตถุหรือบุคคลอื่น เพื่อลดความรู้สึกถูกข่มขู่ตนเอง

2. การย้ายอารมณ์ (Displacement) เป็นการย้ายหรือระบายอารมณ์ไปที่บุคคลหรือวัตถุอื่นที่ไม่ใช่สาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์

3. การเก็บกด (Repression) เป็นขบวนการของจิตไร้สำนึกเป็นไปโดยไม่รู้ตัว บุคคลพยายามเก็บความคิดความรู้สึกที่น่าอายไว้ในจิตใต้สำนึก (Sub consciousness) เมื่อปล่อยไว้นานๆ จะทำให้ความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในจิตไร้สำนึก (Unconsciousness) เป็นผลให้เกิดเป็นบุคลิกภาพขึ้น ถ้าเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีจะกลายเป็นปมค้อย ถ้าเป็นความรู้สึกที่ดีจะกลายเป็นปมเด่น

4. การยับยั้ง (Suppression) เป็นขบวนการที่ควบคุมความรู้สึกที่น่าละอายไว้ แต่ยังไม่วางเข้าไปอยู่ในจิตไร้สำนึกความรู้สึกดังกล่าวจึงมีโอกาสเข้ามาสู่การรับรู้หรือจิตสำนึก (Consciousness) ได้

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “ทดแทน” (Substitution) ได้แก่

1. การชดเชย (Compensation) เป็นกระบวนการที่ช่วยรักษาวิธีการเอาชนะความล้มเหลว หรือความผิดปกติในเรื่องต่างๆ ด้วยการไปเอาดีอีกเรื่องหนึ่งที่ตนเองมีความสามารถอยู่ มักใช้เกี่ยวกับปมค้อยความล้มเหลว

2. การทดแทน (Substitution) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยมากขึ้น ลักษณะที่สำคัญของการทดแทน คือ บุคคลจะเปลี่ยนกิจกรรมและหาเป้าหมายอื่นมาแทน

3. การทดเทิด (Sublimation) เป็นกระบวนการแปลงรูปของความกดดันทางด้านอารมณ์ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยผ่านทางกระบวนการของจิตไร้สำนึก (Unconsciousness)

4. ปฏิกริยาคล้ายทำอย่าง (Reaction Formation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล เพื่อยกระดับความรู้สึกผิดให้เกิดความสบายใจมากขึ้น พร้อมทั้งใช้ปฏิกริยาหลบเกลื่อนเป็นเกราะป้องกันความรู้สึกหรือทัศนคติที่เป็นอันตราย และเป็นกระบวนการที่ผ่านจิตไร้สำนึกด้วย

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “หลีกเลี่ยง” (Avoidance) ได้แก่

1. ปฏิเสธความเป็นจริง (Denial of Reality) เป็นกระบวนการป้องกันจากสภาพความเป็นจริงที่ไม่พึงปรารถนา โดยวิธีการปฏิเสธไม่ยอมรับรู้สภาพนั้น
2. จินตนาการ (Fantasy) เป็นกระบวนการสนองความต้องการที่ได้รับความคับข้องใจให้เกิดความพอใจขึ้น โดยจินตนาการถึงความสมบูรณ์แบบหรือจุดมุ่งหมายแทน เพราะไม่สามารถกระทำได้ตามสภาพจริง
3. การถดถอย (Regression) เป็นกระบวนการที่ถอยหลังกลับไปแสดงพฤติกรรมในการพัฒนาขั้นต้นของบุคคลซึ่งมีวุฒิภาวะอยู่ในระดับต่ำ แต่พฤติกรรมดังกล่าวสามารถแก้ปัญหาได้ในอดีต
4. การแยกตัว (Isolation) การแยกตัวออกจากสังคมหรือสถานการณ์ที่ไม่พอใจ เป็นกระบวนการปรับตัวแบบแยกตัวออกจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ เป็นวิธีการแก้ความไม่พอใจหรือจุดอ่อนของตนเองได้

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “ยอมรับ” (Acceptance) ได้แก่

1. การเลียนแบบคนอื่น (Identification) เป็นกระบวนการเพิ่มความรู้สึกว่ามีค่าให้กับตนเอง โดยการเลียนแบบผู้อื่นที่มีชื่อเสียงหรือบุคคลที่ชื่นชอบตามรสนิยม ค่านิยมของตน
2. การเอาเข้ามาไว้ในตัว (Introjection) เป็นกระบวนการยอมรับค่านิยมของผู้ที่เราไม่สามารถต่อสู้ได้เข้ามาเป็นค่านิยมของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งที่เราไม่สามารถต่อสู้ด้วยได้
3. การเมินเฉย (Emotional Insulation) เป็นกระบวนการลดความเครียดโดยลดความหวังต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการป้องกันไม่ให้ตนเองได้รับอันตรายอีกด้วย
4. การล้างบาป (Undoing) เป็นกระบวนการที่ทำผิดแล้วสารภาพผิด คือ รู้สึกผิดในสิ่งที่กระทำไป อาจแสดงออกทางพฤติกรรมในรูปของการสารภาพบาป ขอโทษ ยอมรับโทษ แต่ถ้ามีมากเกินไป อาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ดังนั้นเมื่อใช้กลไกการป้องกันตนเองอาจก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปรับตัว ดังนี้

1. ช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหาให้แก่บุคคล ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บุคคลจะไม่ต้องใช้ กลไกการป้องกันตนเองอีก ถ้าเขาได้พบวิธีที่จะแก้ปัญหาย่างแท้จริง
2. ช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์ใหม่ พบวิธีการปรับตัวในแนวใหม่ได้

อาจกล่าวได้ว่ากลไกการป้องกันตนเอง เป็นกลไกทางจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งช่วยลดความเครียด ความกังวลใจ เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งประเภทของการปรับตัวของบุคคล พอสรุปได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทปรับตัวในทางบวก และประเภทปรับตัวโดยแสดงออกในทางลบ ซึ่งไม่ว่าจะเน้นการปรับตัวในด้านใดก็ตามดังที่กล่าวมานั้น บุคคลควรรู้จักเลือกวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

1.4 ลักษณะของการปรับตัว

ลัทธินา สิริวัฒน์ (2542) กล่าวว่า ลักษณะของการปรับตัวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ โดยไม่มีข้อขัดข้องหรือข้อสงสัยเหลืออยู่เลย

2. การปรับตัวไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้ แต่มีวิธีคลายเครียดภายในใจให้ลดลงได้บ้าง แต่ยังไม่มีความไม่สบายใจค้างอยู่ การปรับตัวลักษณะนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกการป้องกันตนเอง

ส่วนแอนดริว และรอย(1991 อ้างถึงใน นิเทศ เจริญภักษ์ชูรย์, 2543) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม โดยบุคคลอาศัยกลไกในการปรับตัวซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism)เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติ โดยบุคคลไม่รู้ตัว ซึ่งเกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้ และการตอบสนอง

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะความเครียด บุคคลสามารถเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคมการแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ ซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

อาจกล่าวได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวเป็นความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในการที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อขจัดความวิตกกังวลให้คลายไปหรือลดน้อยลง โดยเกิดจากการที่บุคคลสามารถรับรู้ได้โดยอัตโนมัติและเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถและสภาพจิตใจของบุคคลนั้นๆ ด้วย

1.5 พฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539) กล่าวถึง หลักการปรับตัวที่ดีไว้ว่า การที่บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้คือนั้นควรยึดหลัก 3 ประการ คือ

1. หลักแห่งความจริง บุคคลควรจะปรับตัวโดยยึดหลักแห่งความจริงหรือความเป็นไปได้ของตนเอง และความเป็นไปได้ของสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ ฐานะการเงิน ความพร้อมอื่นๆ มีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยยึดอยู่เสมอว่าเป็นทางที่เป็นไปได้จริงจึงจะลงมือทำ

2. หลักแห่งความกล้า บุคคลต้องมีจิตใจที่กล้าหาญเพียงพอพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว กล้าเสี่ยง ไม่กลัวความยากลำบากที่เกิดขึ้น

3. หลักแห่งการยอมรับตนเอง บุคคลต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองดีพอทั้งในด้านความสามารถ ความต้องการ จุดอ่อนของตน เมื่อรู้แล้ว ควรจะได้รู้จักประมาณตนว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะดีที่สุด

นอกจากนี้ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีไว้ดังนี้

1. มีความเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วยตัวเอง
2. พอใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
3. มองเห็นคุณค่าในตน รู้ว่าตนเป็นคนมีคุณค่า
4. มีความมั่นคงทางอารมณ์
5. รับผิดชอบการกระทำของตนเอง
6. รู้สึกเป็นอิสระ พอใจในอิสรภาพ
7. ตัดสินใจและวางแผนการชีวิตด้วยตนเอง
8. มองชีวิตตามความเป็นจริง
9. เคารพในสิทธิของผู้อื่น
10. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
11. รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความอบอุ่นจากผู้อื่น
12. ปกติสุขและมั่นใจเมื่ออยู่บ้าน/อยู่โรงเรียน
13. มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น สนใจทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ส่วน ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539) กล่าวว่า ปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดีมี ดังนี้

1. บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงตามความจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกต้อง
2. บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลอื่นๆ ในสังคม
3. บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็ง อดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ได้
4. บุคคลนั้นต้องมีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอรู้ว่าไหนควรแก้ปัญหาคด้วยวิธีใด
5. บุคคลนั้นต้องมีปัญญาเฉลียวฉลาดพอควร
6. สถานการณ์หรือปัญหาอย่าซับซ้อนต้องใช้เวลาในการแก้ไข ฉะนั้นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

นอกจากนี้ มัลลวีร์ อุดุลพัฒนศิริ (2538) ยังกล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวดีไว้ดังนี้

1. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่น และมีความรับผิดชอบต่อทั้งตนเองและผู้อื่น
2. รับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
3. มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะความเครียดต่างๆ ได้
4. สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น รวมทั้งสามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
5. มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่างๆ ในสังคม รวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
6. มีความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าศรัทธา ควบคุมตนเองได้ และรู้จักรับฟังผู้อื่น
7. รู้จักให้อภัยและหวังดีต่อผู้อื่น
8. สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตทุกด้าน พยายามหรือสามารถปฏิบัติได้จริง

จากที่กล่าวมา คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดีนั้น ควรพิจารณาตามลักษณะดังนี้ คือ ด้านการรับรู้และปัญหา ด้านส่วนตัว สังคม ความรู้สึก และการรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง ซึ่งลักษณะเหล่านั้นเป็นตัวแปรที่ประเมินถึงความสามารถในการปรับตัวของบุคคล(ปิยะนันท์ หงษ์ลอย, 2543)

นอกจากนั้น ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539) ได้สรุปถึง ผลดี และผลเสียของการปรับตัวไว้ ดังต่อไปนี้

ผลดี คือ

1. ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างดี มีสุข มีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จในชีวิต สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

2. ทำให้มีชีวิตรอดปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน อันตรายหรือภัยพิบัติต่างๆ

3. ทำให้มีบุคลิกภาพดีในอนาคต สามารถปรับตัวได้ดี มีความมั่นคงของบุคลิกภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่

4. สามารถขจัดทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียด ความคับข้องใจออกได้ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดผลเสีย ดังนี้

1. เกิดภาวะวิกฤต หรือความไม่สมดุลทางจิตใจอยู่เสมอ เนื่องจากมองสถานการณ์หรือปัญหา อย่างเป็นเรื่องใหญ่

2. เป็นคนมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม

3. โยกย้ายเปลี่ยนที่อยู่ หรืออาชีพการงานบ่อย เนื่องจากปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้

4. เกิดโรคจิต โรคประสาท เนื่องจากมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผิดปกติในแนวความคิด การรับรู้การตัดสินใจ

5. เมื่อปรับตัวไม่ได้ก็หันหน้าหาสุรา ยาเสพติด อบายมุขต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคมในอนาคต

อาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว เป็นลักษณะทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลที่สะท้อนพฤติกรรมทั้งที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อย โดยแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการใช้ชีวิตซึ่งเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคมได้ ซึ่งพฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัวนั้น มีทั้งผลดีและผลเสียที่ส่งผลต่อบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ให้หมดสิ้นไป ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตัวปรับจิตใจได้อย่างดีและเหมาะสมก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถ

อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวปรับจิตใจได้ ก็จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคลนั้นเกิดอาการเจ็บป่วยทางกายซึ่งเป็นเหตุมาจากจิตใจ

1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.6.1 ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (Roy's Adaptation Theory)

รอย (Roy) ได้อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man is Biopsychosocial Being) เป็นหน่วยเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้ องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาพปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เสรีซึม กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน (Andrew and Roy, 1991) คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สีกตัว เป็นการทำงานร่วมกับระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนอง เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์ การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกันโดยผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักการของ มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องการการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นค่านิยมซึ่งความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย และความมั่นคงทางด้านสังคม

สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากกลไกการควบคุมและการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Psychological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่างๆ ต้องอาศัยความรู้สึกรับรู้ การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือสมดุล ซึ่งมนุษย์พยายามรักษาสภาพเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่างๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่างๆของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้แสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่งคือ การที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Dependence) การพึ่งพาผู้อื่น (Independence) และการให้

ผู้อื่นได้พึ่งพาตนมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

ฉะนั้นทฤษฎีการปรับตัวของรอยจึงมีประโยชน์ในการช่วยอธิบายว่าการปรับตัวนอกจากจะเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความมั่นคงทางด้านสังคมแล้ว ยังเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจคือความรู้สึกกึ่งนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.7 การปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ในช่วงอายุระหว่าง 17 – 25 ปี เป็นช่วงอายุของผู้ที่เริ่มเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นการย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย จากระบบการเรียนที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลใกล้ชิดมาสู่โลกที่ค่อนข้างอิสระต้องจัดการและดำเนินการเองทุกอย่าง จากการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่มีการตัดสินใจด้วยตนเองน้อยมาสู่การตัดสินใจด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเลือกโปรแกรมการเรียน เลือกวิชาเรียนด้วยตนเอง ต้องเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนทั้งในเพศเดียวกันและต่างเพศพบกลุ่มเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ต้องพักอยู่ในหอพักกับบุคคลอื่น ซึ่งแตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดคุ้นเคยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและความวิตกกังวล นักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อมและสิ่งแปลกใหม่หลายประการ ถ้านักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวก็จะเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนต่อการพัฒนาตนเอง และเป็นส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญกับปัญหาในอนาคต ถ้านักศึกษาประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะทำให้ นักศึกษาเกิดความท้อแท้ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการถดถอย ถ้ามีความสอดคล้องกันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยก็จะช่วยทำให้นักศึกษามีความสุข ปรับตัวได้ดีและประสบความสำเร็จในเป้าหมายส่วนบุคคล และเป้าหมายทางการศึกษา

จากการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น อาจจะสรุปได้ว่า เมื่อนักศึกษาเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องประสบกับการปรับตัวหลายด้าน เช่น การปรับตัวทางการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน, รุ่ นพี่-รุ่นน้อง การพัฒนาเอกลักษณ์ของตน และการเลือกอาชีพ เป็นต้น

1.8 การวัดการปรับตัว

ในการวัดการปรับตัว สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดที่มีนักวิชาการสร้างขึ้นเท่าที่ได้พบมีการใช้แบบวัดต่างๆ ดังนี้

ในต่างประเทศ รอสส์ แอล มูนนี่ (Ross L. Moony, 1950) และผู้ร่วมงานคือ ลีโอเนิร์ด วี กอร์น (Leonard V. Gordon) ได้สร้างแบบสำรวจปัญหาขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1941 ใช้ตัวย่อว่า MPLC และสุภาพรรณ โคตรจาร์ต (2524) ได้กล่าวว่า แบบสำรวจปัญหาของมูนนี่นี้เป็นการสำรวจปัญหาที่ใช้วัดสถานการณ์การปรับตัวของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาการปรับตัวในระดับปกติ เช่น ในสถานบันการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นเทคนิคในการรายงานตนเองที่ใช้สำรวจปัญหาด้านต่างๆ ตรงตามทฤษฎีของโรเจอร์ (Rogers, 1974) ครอบคลุมลักษณะปัญหาทฤษฎีวิลเลียมสัน (Williamson, 1950) และเพรสคอตท์ (Prescott) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะงานตามขั้นพัฒนาการในวัยรุ่นของฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1953)

แบบสำรวจปัญหาของมูนนี่ มี 6 แบบ 1) แบบเอ คือ แบบสำรวจปัญหาสำหรับผู้ใหญ่ (Adult Form A) สำรวจปัญหา 9 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การปรับปรุงตนเอง บุคลิกภาพ บ้านและครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวทางเพศ ศาสนาและอาชีพ 2) แบบซี คือ แบบสำรวจปัญหาสำหรับนิสิตนักศึกษา (College Form C) 3) แบบเอช คือ แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (High School : Form H) ซึ่งได้แก่นักเรียนเกรด 10-12 4) แบบเจ คือ แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (Junior High School : Form H) ซึ่งได้แก่นักเรียนเกรด 7-9 สำรวจปัญหา 7 ด้าน คือ ด้านสุขภาพและการพัฒนาการด้านร่างกาย โรงเรียน บ้าน และครอบครัว การเงิน การงาน และอนาคต ความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งชายหญิง ความสัมพันธ์โดยทั่วไป และความกังวลเกี่ยวกับตนเอง 5) แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนพยาบาล 6) แบบสำรวจปัญหาสำหรับเยาวชนชนบทที่มีอายุระหว่าง 16-30 ปี

ในประเทศไทย อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2533) ได้สร้างแบบสำรวจการปรับตัวในองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น ลักษณะแบบสำรวจการปรับตัวเป็นข้อคำถามบอกเล่า ประกอบด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสามารถ ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนในการที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำการปฏิบัติของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) การปรับตัวเอง (Personal Adjustment) จำนวน 17 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อคำถามที่เกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองเป็นอิสระจากผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม 2) การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) จำนวน

17 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความมั่นคงทางอารมณ์ การเข้ากับผู้อื่นได้ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ลักษณะของแบบสำรวจชุดนี้ประกอบด้วยข้อความทางบวก (Positive) จำนวน 14 ข้อ และข้อความทางลบ (Negative) จำนวน 20 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

นอกจากนี้จุมจินต์ สลักทุกข์ (2543) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้สร้างแบบวัดด้านการปรับตัว ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อย บางครั้ง น้อยครั้ง น้อยครั้งที่สุด โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) การปรับตัวเอง จำนวน 16 ข้อ 2) การปรับตัวทางสังคม จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วยข้อความทางบวก (Positive) จำนวน 14 ข้อ และข้อความทางลบ (Negative) จำนวน 17 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดการปรับตัวของ โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ (2546) ที่ได้ทำการดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการปรับตัว SACQ (The student Adaptation to College Questionnaire) ของ Baker and Siryk ที่สร้างขึ้นเมื่อปี 1984 ซึ่งจุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2542, อ้างอิงมาจาก Dahmus and Bernardin, 1992) ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย จำนวน 30 ข้อ โดยข้อคำถามแบ่งเป็นการปรับตัวด้านการเรียน 12 ข้อ การปรับตัวด้านสังคม 8 ข้อ การปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนตัว 7 ข้อ และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถาบัน 3 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นข้อความประกอบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ คือ ตั้งแต่ “ ตรงมากที่สุด ” จนถึง “ ไม่ตรงเลย ”

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ (2546) ศึกษา เปรียบเทียบหาความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ศึกษาโดยรวมและในรายด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถาบัน จำแนกตัวแปรตามเพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิฐานะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 332 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดภาวะสุขภาพจิต และแบบวัดการปรับตัว ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตมีภาวะสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับดี 2) นิสิตมีการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านอยู่ในระดับดี 3) นิสิตชาย-หญิง ที่ศึกษาต่างสาขาวิชา กัน มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน สภาพครอบครัวต่างกัน มีภูมิฐานะต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน และผ่านการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ยกเว้น นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน 4) นิสิตชาย-หญิงมี

การปรับตัวโดยรวมและในรายด้านสังคมและอารมณ์ส่วนตัวแตกต่างกัน 5) นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างก็มีการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านแตกต่างกัน นอกจากนั้น สุวีริยาสุวรรณ โศทร (2538) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อคติโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 585 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านชั้นปี รายได้ของครอบครัว และตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อคติโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ต่อมา ชาดิชาขหมั่นสมักร (2542) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ลาดกระบัง จำนวน 178 คน พบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาที่มีรายได้ต่ำ (ต่ำกว่า 3,000 บาท/เดือน) จะมีการปรับตัวได้น้อยกว่านักศึกษาที่มีรายได้สูงกว่าส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ปานกลาง (3,001-5,000บาท/เดือน) และนักศึกษาที่มีรายได้สูง (มากกว่า 5,000บาท/เดือน) มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นอกจากนั้น อัจฉรา รัตนโสภ (2545) ศึกษาปัจจัยทางด้านครอบครัวและจิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นนึ่งกัศกรรรมสามัญศึกษาจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 358 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวทางสังคมสูงสุด คือ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ รองลงมาคือ อคติโนทัศน์ด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม อคติโนทัศน์ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ต่อมา กฤติณี ตรงสิทธิรักษ์ (2546) ศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านวิธีการเรียน ด้านการใช้บริการของหอสมุด ด้านหลักสูตรการสอน และด้านอาคารสถานที่ กลุ่มตัวอย่าง 288 คน ได้มาโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของเครจิและมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัญหาการปรับตัวของนิสิต ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และด้านการใช้บริการของหอสมุดอยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอารมณ์ ด้านวิธีการเรียน และด้านหลักสูตรการสอน นิสิตมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และด้านอาคารสถานที่นิสิตมีปัญหาอยู่ในระดับมาก 2) นิสิตที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีภูมิลำเนาต่างกัน และมีผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกันมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 3) นิสิตเพศชายมีปัญหาการปรับตัว แตกต่างกับนิสิตเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี นนทบุรี จำนวน 347 คน โดยใช้แบบสอบถามปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ความสัมพันธ์ทางบวกกับ การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มี 8 ตัวแปร ได้แก่ นิสัยใน การเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม ทักษะคิดต่อวิชาชีพพยาบาล บรรยากาศในหอพัก ความสัมพันธ์ ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน บรรยากาศในวิทยาลัย และ คณะแผนกวิชาชีพ ธาราวดี อธิมาทรานนท์ (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว ในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของนักศึกษาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาล ศาสตร์ของนักศึกษาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ทักษะคิดต่อวิชาชีพพยาบาล ความฉลาด ทางอารมณ์ด้านดี สุขภาพจิต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับรุ่นพี่หรือรุ่นน้อง ความฉลาด ทางอารมณ์ด้านเก่ง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นอกจากนั้นเซอร์ทาโด,คาร์เตอร์ และสปัลเลอร์(Hurtado,Carter and Spuler, 1996) ได้ศึกษาปัญหาและความสำเร็จในการปรับตัวของนักศึกษาละตินในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เพื่อประเมินปัญหาและความสำเร็จของการปรับตัวของนักศึกษาโดยศึกษาการปรับตัวในด้านต่างๆ 4 ด้าน ดังนี้ คือ การปรับตัวทางด้านวิชาการ การปรับตัวทางด้านสังคม การปรับตัวทางด้านจิตใจ ของแต่ละบุคคล และการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และใช้ แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดของเบเกอร์และซีริก (Bager and Siryk, 1984) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ถูกเหยียดสีผิวและสัญชาติมักเป็นนักศึกษาที่มาจาก ชนชั้นต่ำ การที่นักศึกษาถูกเหยียดหยามนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกรักของนักศึกษาในการปรับตัวต่อ สภาพแวดล้อมและยังมีผลกระทบไปถึงการปรับตัวทางด้านวิชาการและด้านสังคมอีกด้วย ส่วนนักศึกษาที่เรียนดี พบว่ามีปัญหาในการปรับตัวด้านการเข้ากลุ่มเพื่อน เนื่องจากมีแรงกดดันว่า ได้รับสิทธิพิเศษในการเข้าศึกษาทำให้มีปัญหาทางด้านมนุษยสัมพันธ์ขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อนและ ขาดความมั่นใจต่อผู้บริหารในวิทยาลัย ผู้ศึกษาได้เสนอแนวทางแก้ไข โดยสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วย การจัดอภิปราย แลกเปลี่ยนแนวคิดกันในกลุ่มนักศึกษาและให้มีโครงการพัฒนา เพื่อส่งเสริม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมให้ในระยะแรกๆที่เข้าศึกษา ซึ่งจะ เป็นแนวทางในการปรับตัวของนักศึกษาในปีต่อไป ความสำเร็จในการบริหารเรื่องเวลา ตารางเรียน การเงินในปีแรกจะมีผลอย่างมากต่อการปรับตัวทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อม

นักศึกษาจะมีการปรับตัวดีถ้าหากนักศึกษามีเสรีภาพและมีการติดต่อกับครอบครัวต่อเนื่องสม่ำเสมอ

วิลสัน (Wilson, 1984 อ้างถึงใน สุกสวาท นามราษฎร์, 2537) ได้สำรวจชนิดและระดับของปัญหาที่นักศึกษาประสบในการเรียนในมหาวิทยาลัยแชนเบย์ โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจในการศึกษาประชากร ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแชนเบย์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 242 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยแชนเบย์มีปัญหาในการปรับตัว 18 ข้อ ที่พบว่าเป็นปัญหามากคือ ด้านวิชาการ ปัญหาที่นักศึกษาระบุว่ามีปัญหามากและรุนแรงที่สุดคือ ปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ความยุ่งยากในการใช้ภาษา และงบประมาณ

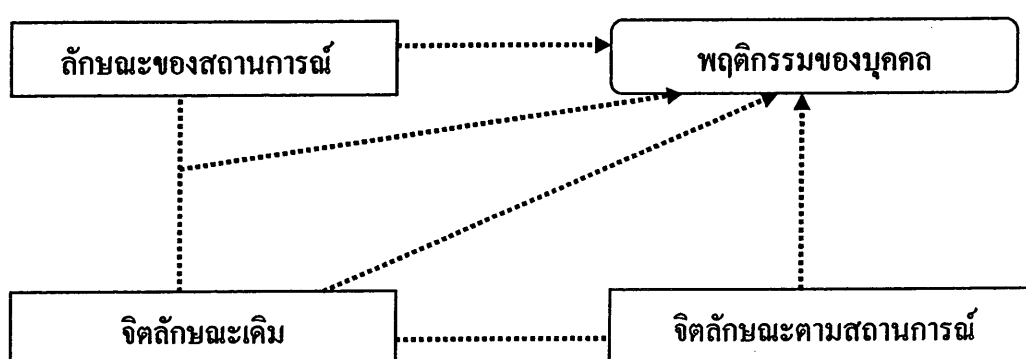
จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปปัจจัยที่มีผลกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล คือ เพศ การอบรมเลี้ยงดู ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ทักษะติดต่อวิชาชีพพยาบาล ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา สุขภาพจิต บุคลิกภาพ เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ปัจจัยสถานการณ์ คือ สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ปัจจัยจิตลักษณะเดิม คือ สุขภาพจิต และบุคลิกภาพ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาล โดยใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยมในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล

2. รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม

รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) คือรูปแบบประเภทหนึ่งของทฤษฎีต่าง ๆ ที่ศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2541) กล่าวคือเป็นการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรม โดยศึกษาจากสองสาเหตุใหญ่คือ 1) สาเหตุภายในหรือปัจจัยทางจิตลักษณะเป็นการศึกษาลักษณะที่อยู่ในตัวบุคคล ได้แก่ การศึกษาลักษณะทางจิตย่อยๆ หลายลักษณะที่คงสภาพอยู่ภายในตัวบุคคล และ 2) สาเหตุภายนอกหรือปัจจัยสถานการณ์ที่มีหลักการว่าพฤติกรรมย่อมเป็นไปตามสถานการณ์หนึ่งมากกว่าจะสังเกตได้จากลักษณะภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียวเพราะสถานการณ์ภายนอกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ สามารถแก้ไขปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ได้ โดยสถานการณ์แวดล้อมภายนอกเงื่อนไขทางสังคมและสิ่งเร้าต่างๆ จะมีอิทธิพลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะต่างๆ กัน รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยมเน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ที่เขา

ประกอบอยู่ซึ่งเป็นแหล่งริเริ่มและกำหนดพฤติกรรมของบุคคล หลักสำคัญของรูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม คือ มีการกำหนดตัวแปรที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมไว้ 3 ประเภท ได้แก่ 1) ปัจจัยสถานการณ์ คือ ลักษณะของสถานการณ์ที่มีความหมายก่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างขึ้น 2) ปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ ลักษณะของจิตใจของผู้กระทำที่เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ปัจจุบันของบุคคล กับจิตลักษณะเดิมของเขา ทำให้เกิดจิตลักษณะตามสถานการณ์ในบุคคลนั้นขึ้นมา และ 3) ปัจจัยจิตลักษณะเดิม คือ ลักษณะทางจิตใจของผู้กระทำ ซึ่งสามารถเขียนเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้นำรูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยมมาใช้เพื่อศึกษาสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โดยศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลว่ามาจากปัจจัย 3 ประเภท ตามรูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม ซึ่งผู้วิจัยได้จัดตัวแปรต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล เข้าตามประเภทของพฤติกรรม ดังนี้ 1) ลักษณะของสถานการณ์ คือ สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ อาคารสถานที่ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน รุ่นพี่-รุ่นน้อง 2) จิตลักษณะเดิม คือ สุขภาพจิต และบุคลิกภาพ 3) จิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาล

3. ปัจจัยสถานการณ์กับการปรับตัว

3.1 สภาพแวดล้อมในสถานศึกษากับการปรับตัว

3.1.1 ความหมายของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา

सानิต รัตตะญญ (2533) ได้สรุปความหมายของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาไว้ว่า สภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเป็นสภาพการณ์ต่างๆ ในสถานศึกษาซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของครูที่มีต่อนักเรียน นักศึกษา การเรียนการสอน การให้บริการ กิจกรรมนักเรียนนักศึกษา อาคารสถานที่ สังคมกลุ่มเพื่อน การปกครอง ที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่และพัฒนากิจการทุกด้านของนักเรียน นักศึกษา

พรพรรณ วีระปริยากร (2534) ได้ให้ความหมายของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาไว้ว่า หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นในสถานศึกษาและสัมพันธ์เกี่ยวกับการเรียนการสอน ตลอดจนส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ความพึงพอใจในชั้นเรียน และความรู้สึกรักที่มีต่อครูอาจารย์

ช่อลดา รุณเจริญ (2537) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา หมายถึง ขนาดของสถานศึกษา รูปแบบการจัดอาจารย์เข้าสอน ลักษณะการจัดชั้นเรียน การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง

วิเชียร กระพีแสง (2543) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา หมายถึง องค์ประกอบต่างๆ ที่มีส่วนทำให้บรรยากาศในสถานศึกษาเป็นไปด้วยดีหรือไม่ดี องค์ประกอบเหล่านั้นได้แก่ แสง สี เสียง การถ่ายเทอากาศ และเครื่องประดับต่างๆ

จันทรา พรหมมี (2544) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา หมายถึง สภาพ ทุกสิ่งทุกอย่าง และปรากฏการณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ในสถานศึกษาและส่งเสริมการรับรู้ข่าวสารของครู

จากความหมายของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาข้างต้น พอสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา หมายถึง สภาพการณ์ต่างๆ ในสถานศึกษา ที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่และพัฒนากิจการทุกด้านของนักเรียน นักศึกษาซึ่งประกอบด้วยสภาพห้องเรียน สภาพสถานศึกษา รูปแบบและวิธีการเรียนการสอน กฎระเบียบต่างๆ รวมไปถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แวดล้อมกับนักเรียนนักศึกษา เช่น เพื่อน รุ่นพี่-รุ่นน้อง ครูอาจารย์ เป็นต้น

3.1.2 ความสำคัญของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา

สภาพแวดล้อมในสถานศึกษาถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อผู้เรียน ประยูร ชนวนสี (2537) ได้กล่าวไว้ว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับสภาพแวดล้อมในห้องเรียน จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้ ส่วนในเรื่องของกฎหมาย คือ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ก็ให้ความสำคัญต่อสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเช่นกัน ดังที่กล่าวไว้ใน หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 24 ข้อ 5 การจัดกระบวนการเรียนรู้ในสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องดำเนินการส่งเสริมให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการสอน ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สถานศึกษานั้นๆ จะต้องจัดให้มีความเหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้เรียน ตามที่พระราชบัญญัติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดไว้

จันทร์พิมพ์ สายสมร (2539 อ้างถึงใน วาสนา ชนเมธิกุล, 2546) กล่าวถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอน ดังนี้ 1) เป็นเงื่อนไขการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอนควรจะเหมาะสมกับการเรียนรู้ในแต่ละลักษณะ อาทิ ด้านทักษะ จะต้องจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ ด้านเจตคติจะต้องจัดสภาพแวดล้อมในลักษณะ ย้ำเตือนซ้ำๆ และหลากหลาย 2) เป็นตัวกำหนดทิศทางการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนทั้งด้านพุทธิพิสัยและจิตพิสัย 3) เป็นสื่อการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมที่เป็นแหล่งทรัพยากรการศึกษาจะเป็นแหล่งที่ผู้เรียน และผู้สอนสามารถเข้าไปใช้บริการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้อย่างกว้างขวาง 4) เป็นตัวสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอนด้านเจตคติที่ดีจะส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นคนมีระเบียบ รู้จักควบคุมตนเอง ทำให้บรรยากาศการเรียนการสอนมีความอบอุ่นและเป็นมิตร ผู้เรียนผู้สอนไม่มีความกดดัน และมีกำลังใจในการเรียนการสอน และ 5) เป็นประโยชน์ต่อการเรียน ซึ่งสภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอน เป็นประโยชน์ต่อการเรียนในด้านต่างๆ ทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาเรียน และส่งเสริมความร่วมมือในการเรียนการสอน

3.1.3 รูปแบบของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาได้แบ่งรูปแบบของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ไว้หลายท่านดังนี้

อนันต์ นามทองตัน (2534) ได้แบ่งสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ประถมศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. สภาพแวดล้อมด้านกายภาพ ประกอบด้วยอาคารเรียน บริเวณโรงเรียน และอาคารประกอบต่างๆ

2. สภาพแวดล้อมด้านการจัดกิจกรรมวิชาการ ประกอบด้วยพฤติกรรมของครู การจัดกระบวนการเรียนการสอน และการจัดห้องเรียนและวัสดุอุปกรณ์

3. สภาพแวดล้อมด้านการบริหารการจัดการ ประกอบด้วย การบริหาร การบริการและการประชาสัมพันธ์

นางเยาว์ พงษ์ประดิษฐ์ (2534) ได้แบ่งสภาพสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยครูพิบูลสงคราม ซึ่งปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักศึกษา ออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. สภาพแวดล้อมด้านบรรยากาศการเรียนการสอน
2. สภาพแวดล้อมด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน
3. สภาพแวดล้อมด้านกิจกรรม
4. สภาพแวดล้อมด้านการบริหาร
5. สภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

จิตติรักษ์ วิเศษศิลปานนท์ (2539) ได้แบ่งสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ออกเป็น 3 ด้านได้แก่

1. สภาพบรรยากาศด้านการเรียนการสอน
2. ความสัมพันธ์กับครู
3. ความสัมพันธ์กับเพื่อน

จากแนวทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสอดคล้องของปัจจัยและกำหนดกรอบแนวทางในการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาในมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานีที่อาจมีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านอาคารสถานที่เรียน ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ และด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและรุ่นพี่-รุ่นน้อง

3.1.4 การวัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนมากใช้ แบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพราะว่าสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยได้ดีกว่าวิธีอื่น มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มี

จำนวนมากและประหยัดเวลา ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แบบวัดที่มีมาตรฐานค่า 6 ระดับ คือ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ที่ผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นเอง

4. ปัจจัยทางจิตลักษณะกับการปรับตัว

4.1 สุขภาพจิตกับการปรับตัว

4.1.1 ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Mental Health ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือชื่อย่อ WHO) ให้ความหมายดังนี้ สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทหรือลักษณะผิดปกติอื่นๆ ทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถแสดงความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้ง

กรมสุขภาพจิต (2542) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจ สภาพจิตใจจะสมบูรณ์เพียงไร ดูได้จากสมรรถภาพของจิตซึ่งได้แก่ ความสามารถในการเรื่องต่อไปนี้ 1) การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและคงความเป็นมิตรนั้นไว้ได้รวมทั้งสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีความสุข 2) พินิจอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้หรือก่อประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม 3) รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการกระทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้อยากเป็นเท่าที่ได้เป็นอยู่ได้ด้วยความสบายใจ

อัมพร โอตระกูล (2538) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือปรับความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและเข้ากับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดีโดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

สุชาดา วงศ์ใหญ่ (2545) ได้สรุปความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางจิตใจ สามารถดำรงชีวิตประจำวันในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ความสมหวัง

จากความหมายของสุขภาพจิตที่กล่าวมาข้างต้นนั้นพอสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจปราศจากอาการที่ผิดปกติ สามารถ

ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และมีประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งผู้ที่สามารถปรับตัวในสังคมได้ย่อมมีความสำเร็จในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม เป็นที่ยอมรับในสังคม และเป็นบุคคลที่สังคมปรารถนา

4.1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

กันยา สุวรรณแสง (2538) กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพจิตว่า มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
2. ด้านอาชีพการงาน มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้เมื่อหนายิ่งบรรลุลูกผลสำเร็จ
3. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวมีความสุข
4. ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี
5. ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายสดชื่น หน้าตายิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายแก่ผู้พบเห็น อยากคบหาสมาคมด้วย

นอกจากนั้น กรมสุขภาพจิต (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพจิตสามารถสรุป ได้ดังนี้

1. ความสำคัญต่อตนเอง บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับสุขภาพเป็นสำคัญหากมีสุขภาพกายดีจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนและมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่คิดฉ้อฉลริษยา หรืออาฆาตมาดร้ายผู้อื่น ผู้นั้นย่อมมีแต่ความสุข ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพกายไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรงเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เป็นประจำ สุขภาพจิตก็จะไม่ดี คือ จิตใจฟุ้งซ่าน อยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด มีความคิดริษยาอาฆาตมาดร้ายต่อผู้อื่น ผู้นั้นก็จะมีแต่ทุกข์ มีสุขภาพกายและจิตที่เสื่อมโทรม และหาความสุขไม่ได้เลย และการมีสุขภาพจิตไม่ดีนี้จะส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ทำให้พลอยมีความสุขทุกข์ไปด้วย

2. ความสำคัญต่อครอบครัว สุขภาพจิตมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จหรือล้มเหลวให้แก่ครอบครัว เพราะครอบครัวย่อมประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ พ่อ แม่ ลูก การที่พ่อ แม่ ลูก มีสุขภาพกายและจิตที่ดีย่อมทำให้ครอบครัวมีความสุข

แต่หากสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว ก็จะเกิดขึ้นได้

3. ความสำคัญต่อสังคม เนื่องจากมนุษย์ต้องการอยู่กันเป็นกลุ่มหรือสังคม ดังนั้นในสังคมหนึ่งๆ จึงประกอบด้วยสมาชิกจำนวนมาก และแต่ละคนมีความแตกต่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมายทั้งปัญหาที่เกิดจากสุขภาพกายและสุขภาพจิต อันเกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายพิการ หรือเกิดความเครียด เพราะสภาพปัญหาทางสังคม เป็นต้น

4.1.3 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

กรมสุขภาพจิต (2542) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี ดังต่อไปนี้

1. เกี่ยวกับตนเอง ผู้มีสุขภาพจิตดีจะพึงพอใจในการกระทำที่พิจารณาว่าดี ถูกต้องแล้ว เข้าใจตนเองดี แก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเองได้ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้
2. เกี่ยวกับบุคคลอื่นๆ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น นับถือ และมี ความรักต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ มีความไว้วางใจผู้อื่น และทำประโยชน์ให้แก่หมู่คณะ จนรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
3. เกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิต ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมแก้ปัญหาของตนเองได้มีความมุ่งหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตน และรู้จักใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
4. มีความเยือกเย็นและมั่นคงทางอารมณ์ แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์สามารถอดทนอดกลั้นต่อความผิดหวังได้ สามารถควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนได้ ระวังความพลุ่งพล่านทางอารมณ์ด้วยตนเอง รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว มีความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีอารมณ์ขัน สามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่แผ่กระจายอารมณ์ขันให้คนอื่นร่วมสนุกสนานและหัวเราะได้
5. รู้จักรักคนอื่น และทำให้ตนรักคนอื่น พอใจกับการเสียสละเพื่อส่วนรวมมีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ร่วมมือกันทำงาน และแสดงความคิดเห็น ร่วมขจัดความขัดแย้ง รู้จักช่วยเหลือคนอื่น ทำประโยชน์แก่สังคมได้ รู้จักให้และรับได้อย่างเหมาะสม จริงจังกับคนอื่น และจริงจังต่อกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม
6. ยอมรับตนเองได้ มีเจตคติที่ดีต่อตัวเอง เข้าใจเอกลักษณ์ ความสามารถ และสมรรถภาพต่างๆ ของตนเอง รับผิดชอบการกระทำของตนเอง ตัดสินใจและตัดสินใจปัญหา

ด้วยตนเอง มองโลกในแง่ดี ยอมรับความจริง ควบคุมตนเองได้ รับรู้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง มีเป้าหมายชีวิต

7. มีภาวะที่ไม่ยึดติดจากความมีตัวตน (Self Transcending) มีอิสระ มีความอ่อนคลา ย ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักให้ รู้จักพอ รู้จักปล่อยวาง เห็นทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา มีปัญหาเป็นตัวกำหนด ไม่เป็นทุกข์ หน้าตาอึมเิบ

นอกจากนี้ มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ (2538) ได้กล่าวถึง ลักษณะของผู้มี สุขภาพจิตที่ดี ไว้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีควรเป็นผู้ที่มีความสามารถในด้านต่างๆ ต่อไปนี้ คือ

1.การปรับตัวในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การที่บุคคลจะสามารถปรับ ตนเองได้นั้น จะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะต่อไปนี้

- รู้จักเข้าใจตนเอง และยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง
- พึงพอใจในตนเอง และมีความรู้สึกเป็นสุขในการดำเนินชีวิต
- ควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
- ยอมรับความผิดหวังที่เกิดขึ้นได้
- มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในทุกๆด้าน
- เชื้อมั่น และมีความเป็นตัวของตัวเอง
- รู้ศักยภาพของตนเองในด้านต่างๆ
- รับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้ตามความเป็นจริง
- ตอบสนองความต้องการของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม และเป็นที่

ยอมรับของสังคม

- รู้จักแสวงหาสิ่งทดแทน หรือความพึงพอใจ
- สามารถทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็น เท่าที่ได้และที่

เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

2. การปรับตัวในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความสามารถในการปรับตัวให้ เข้ากับผู้อื่นได้ ประกอบด้วยคุณลักษณะต่อไปนี้ คือ

- เข้าใจความต้องการ และความรู้สึกของผู้อื่น
- เมตตาและหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์
- ไว้วางใจผู้อื่น
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้
- รักและรับความรักจากผู้อื่นได้
- เสียสละ ช่วยเหลือ และทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม

- มีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
 - สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข
 - ไม่ประเมินตนเองสูงเกินไปจนกลายเป็นหลงตนเองหรือตำหนิคนอื่น
- ซึ่งจะทำให้คนอื่นไม่มีความสุขและรู้สึกไม่ชอบเรา การที่คนไม่ชอบเรามากๆ จะทำให้เรารู้สึกไม่ดี ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพจิต

3. การดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขบุคคลจะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

- สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมั่นคง สุขุม รอบคอบ

- แก้ปัญหาโดยอาศัยหลักความเป็นจริง และอย่างมีความสุข
- มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมไม่ได้ตั้งความหวังที่ต่ำหรือสูงเกินไป

- มีแผนงานล่วงหน้าในการดำเนินชีวิต
- ใช้ศักยภาพทุกด้านของตนเองอย่างเต็มที่
- มีความอดทน และความพยายามในการประกอบกิจกรรมต่างๆ
- สามารถปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ให้เอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการปรับตัว

พินภา ภูมิอมร (2538 อ้างถึงใน ฐานวดี สายเนตร, 2546) ได้ศึกษา “องค์ประกอบคุณลักษณะของสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดสระบุรี” และเปรียบเทียบคุณลักษณะของสุขภาพจิต จำนวน 1,509 คน ด้วยแบบวัดคุณลักษณะของสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า ความมีเหตุผล เจตคติต่อตนเอง และ กล้าเผชิญความจริง นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามระดับชั้น สมรรถภาพในการทำงาน และความมีเหตุผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 300 คน พบว่า นิสิตที่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท มีสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท มีปัญหา

สุขภาพจิตมากกว่านิสิตที่มีรายได้สูง ส่วนปัญหาการปรับตัวพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.1.5 การวัดสุขภาพจิต

การวัดสุขภาพจิต ได้มีงานวิจัยหลายเรื่องทำการศึกษาสุขภาพจิต โดยใช้แบบวัดต่างๆ นำมาเสนอดังนี้

นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะภาควิชาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แปลแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต GHQ (General Health Questionnaire : Golberg, 1972 อ้างถึงใน ขวัญทิwa โจนแดง, 2541) เป็นฉบับภาษาไทย เรียกว่า Thai GHQ แบบวัดดังกล่าวได้นำมาศึกษาในประชาชนในเขตหนองจอกที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ จำนวน 100 ราย เพื่อทดสอบความเชื่อถือได้และความแม่นยำของเครื่องมือ ในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนเมื่อเปรียบเทียบกับการวินิจฉัยของจิตแพทย์ ผลการศึกษาพบว่าแบบคัดกรองสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย (Thai GHQ) ทุกฉบับทั้งฉบับเต็ม Thai GHQ-60 และฉบับอื่นๆ ที่ตัดตอนมาจากฉบับเต็มคือ Thai GHQ-30 Thai GHQ-28 และ Thai GHQ-12 มีความแม่นยำ และความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดีสามารถนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองสุขภาพจิตในประชากรได้

อัมพร อิศวโรจนกุลชัย (2546) ได้พัฒนาแบบวัดสุขภาพจิตจากทิพย์สุดา จันทร์แจ่มหล้า (2544) เพื่อใช้ในการศึกษาลักษณะทางจิต ลักษณะผู้นำและสถานการณ์ทางสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารงานอย่างมีจริยธรรมของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ลักษณะของแบบวัดมุ่งถามเกี่ยวกับอาการทางกาย และอารมณ์บางประการที่ผู้ตอบรายงานว่าตนเองมีปริมาณเท่าใด ได้แก่ ความวิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ การมีอารมณ์รุนแรง ขาดความอดทน ขาดความกล้า นอนไม่หลับ เป็นต้น จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความประกอบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15 ถึง 90 คะแนน ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .37 ถึง .65 และค่าความเที่ยงเท่ากับ .87

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต Thai GHQ-28 มาเป็นแบบวัด สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี เพื่อต้องการทราบอาการผิดปกติทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ อาการทางกาย (Somatic Symptoms) อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia) ความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfunction) และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression)

จากเอกสารและงานวิจัยที่ประมวลมานี้ พบว่า นักศึกษาที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่สามารถรับรู้สภาพที่เป็นจริงได้ดี มีความเชื่อมั่นในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ และเสริมสร้างสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีมีความสับสนไม่สามารถรับรู้สภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ ทำให้คาดได้ว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเป็นผู้ที่มี การปรับตัวด้านต่างๆ สูงกว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

4.2 บุคลิกภาพกับการปรับตัว

4.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

สถิติ วงศ์สวรรค์ (2540) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของพฤติกรรมของบุคคลในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านชีวิตส่วนตัว ด้านกิจกรรมหรือในด้านสังคมต่างๆ ไป

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล แสดงออกโดยพฤติกรรมที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนเผชิญอยู่ และพฤติกรรมจะคงเส้นคงวาพอสมควร

นัยพินิจ กชภักดี (2543) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง พฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะของมนุษย์ เป็นการกระทำที่ทำประจำและสอดคล้องกันไม่ใช่ว่าการกระทำโดยบังเอิญหรือเป็นครั้งคราว

Atkinson และคณะ (1983) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง แบบแผนคุณลักษณะของพฤติกรรมและวิธีในการคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของแต่ละบุคคล

Shinn (1983) ได้กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ สิ่งที่ทำให้ตัวของเราเองมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเฉพาะตัวเป็นวิถีแห่งความคิดและการกระทำ บุคลิกภาพจะรวมไปถึงลักษณะนิสัย พฤติกรรม อารมณ์ และสภาพจิตใจ

จากความหมายและคำจำกัดความของนักวิชาการที่เสนอไว้ข้างต้น พอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมไปถึงการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว

4.2.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

4.2.2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของคาร์ล จี จุง

คาร์ล จี จุง เป็นนักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ชาวสวิสเซอร์แลนด์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังในระดับนานาชาติ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์แพร่หลายในยุโรปและในสหรัฐอเมริกาในนาม Analysis Psychology หรือ Jungian Psychoanalysis

แบบของบุคลิกภาพ (Personality Type) ของคาร์ล จี จุง แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ Extrovert และ Introvert ลักษณะ Extrovert คือ บุคลิกภาพแบบนิยมเข้าหาสิ่งแวดล้อมนอกตัวที่เป็นวัตถุ บุคคล และสังคม ลักษณะ Introvert คือ บุคลิกภาพที่ตรงกันข้ามกับ Extrovert ลักษณะทั้ง 2 แบบนี้ สามารถกลมกลืนอยู่ในบุคคลเดียวกัน ผู้ใดที่มีลักษณะอย่างแรกมากกว่าก็จัดเป็นพวกชอบแสดงตัว แต่ถ้ามีลักษณะอย่างหลังมากกว่า ผู้นั้นก็จะมีพฤติกรรมโน้มไปทางเก็บตัว สนใจเฉพาะเรื่องของตนเอง บุคคลใดที่มีลักษณะทั้ง 2 อย่าง ก้ำกึ่งกันก็ถือว่าบุคลิกภาพที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใดมีลักษณะแสดงตัวหรือเก็บตัวอย่างสุดขีด (Extreme) บุคคลนั้นก็จะยากลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น (สถิต วงศ์สวรรค์, 2540)

โดยคาร์ล จี จุง (1939 อ้างถึงใน นพมาศ ชีรเวทิน, 2540) ได้เสนอแนวความคิดและทฤษฎีบุคลิกภาพของเขา และจำแนกบุคลิกภาพตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสังคมหรือตามลักษณะการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้

1. ลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีลักษณะตรงข้ามกับลักษณะเก็บตัว คือ มีแนวโน้มที่จะสนใจสิ่งภายนอกตัว คิดแต่เรื่องภายนอกตัวเอง มีลักษณะเป็นคนที่ชอบแสวงหา และชอบทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น ชอบการสังสรรค์ ชอบการเข้าสังคมอยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ เป็นคนที่พูดคุยสนุกสนานเป็นกันเอง ชอบพูดคุยกับคนอื่น มีลักษณะเปิดเผย คบคนง่าย ใจกล้า ชอบที่จะแสวงหาประสบการณ์ชีวิต โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมจริงๆ มากกว่าการอ่านจากหนังสือ หรือนั่งคิดเอาเองตามลำพัง บุคคลประเภทนี้ชอบเด่นดัง แต่งตัวพิถีพิถัน ชอบการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ ชอบเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ชอบทำอะไรไม่วางแผนล่วงหน้า ไม่ชอบอะไรที่ซ้ำซากจำเจ สนใจและตื่นตัวต่อสิ่งแวดล้อม ชอบความตื่นเต้น มีอารมณ์อ่อนไหวรวดเร็ว การแสดงออกทางอารมณ์เห็นได้ง่ายและชัดเจน อารมณ์ดี มีไมตรีจิต ความเป็นมิตร

บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว หากเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปของความก้าวร้าว (Aggression) มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่

เหมาะสม หากมีความยุ่งยากใจ หรือมีความขัดแย้งในใจจะไม่เก็บตัวหรือหมกมุ่นอยู่คนเดียว แต่จะหาทางออกโดยการเข้าสังคม ชอบการค้นคว้าหาความจริง ทำอะไรมักไม่ค่อยเป็นของตัวเอง ไม่ชอบขัดใจคน สังคมเขาทำอะไรก็ทำกับเขาอย่างนั้นด้วยความสบายใจ ความคิดและมโนทัศน์ต่างๆ จะมุ่งไปแต่เรื่องที่เป็นความจริงทั้งสิ้น ไม่มีเรื่องเพื่อผินเลือนลอย

บุคลิกประเภทแสดงตัวจะชอบอาชีพที่จะต้องติดต่อประสานงานกับผู้อื่น งานที่เกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ เช่น เป็นครู นักธุรกิจ พนักงานต้อนรับ นักการเมือง เป็นต้น บุคลิกประเภทนี้ หากผิดปกติขึ้นมามักเป็นโรคจิตประเภทที่เรียกว่า มานิค ดีเพรสซิฟ (Manic Depressive Psychosis) หรือโรคไซคลอยด์ (Cycloid) เกี่ยวกับการสับสนทางจิต อาจจะแสดงอาการตื่นเต้น พลุ่พล่าณ เดียวเศร้าสร้อย หงอยเหงา บางทีอาจจะเป็นฮิสทีเรีย คือ มีการขัดแย้งในใจอย่างรุนแรง

2. ลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว เป็นบุคลิกที่ชอบอยู่โดดเดี่ยว ตามลำพัง ชอบแยกตัวออกจากสังคม ชอบทำงานคนเดียว คิดแต่เรื่องเกี่ยวกับตัวเอง สนใจเฉพาะเรื่องของตน ไม่ค่อยกล้าแสดงตัวต่อชุมชน มักเก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง เก็บความรู้สึกเก่งไม่ค่อยจะแสดง มักหวาดระแวง มีความกดดันทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นหนอนหนังสือ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำอะไรตามระเบียบกฎเกณฑ์แบบแผนของสังคม มีหลักการที่แน่นอนในการควบคุมตนเอง สนใจแต่เรื่องของตนเองมากกว่าบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นที่อยู่รอบข้าง ชอบคิดชอบฝัน ไตร่ตรองก่อนแล้วจึงทำ มักวางแผนล่วงหน้าในการทำงาน ไม่ค่อยมีการยืดหยุ่น ปรับตัวค่อนข้างยาก ถ้ามีความรู้สึกขัดแย้ง หรือเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปการถดถอย (Withdrawal) การหลบหนีแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) มักเป็นคนเก็บตัว ไม่ค่อยผูกพันกับสังคม พูดน้อย ขี้อาย กลัวคนอื่นมอง

ผู้ใหญ่ควรให้ความสนใจเด็กที่เก็บตัวให้มาก อย่าหลงชั้นชมเด็กที่เงียบๆ ไม่สูงส่งคบหาสมาคมกับใครว่าเป็นเด็กดีมีนิสัยน่ารัก แท้ที่จริงเด็กพวกนี้มักมีปัญหาในการปรับตัวและมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ง่ายกว่าเด็กที่ชอบแสดงตัว

อย่างไรก็ตาม ลักษณะการแสดงตัวและการเก็บตัวนั้น ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ทั้งนี้เพราะคนส่วนมากจะมีลักษณะก้ำกึ่งกันระหว่างการแสดงตัวและการเก็บตัว (Ambivert) บางครั้งบุคลิกก็อาจจะมีลักษณะโน้มเอียงไปทางเก็บตัว แต่บางครั้งบุคลิกก็อาจจะมีลักษณะโน้มเอียงไปทางแสดงตัว ชอบสมาคม ซึ่งเรียกได้ว่า มีลักษณะบุคลิกภาพกลางๆ คือ อยู่ระหว่างแสดงตัวและเก็บตัว ซึ่งไม่อาจแบ่งแยกบุคลิกภาพทั้งสองประเภทนี้ออกจากกันได้ บุคคลจึงมีบุคลิกภาพทั้งสองอย่างคละเคล้ากันไป

บุคลิกภาพแบบของคาร์ล จี จุง สังคมมักยอมรับแบบแสดงตัวมากกว่าแบบเก็บตัว เนื่องจากสังคมประกอบด้วยบุคคลต่างๆ มาอาศัยอยู่ร่วมกัน และการที่สังคมจะเจริญก้าวหน้าไปได้ก็ต้องอาศัยสมาชิกของสังคมที่ต้องกล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก กล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกันแต่บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวนั้นก็สามารถเป็นนักประดิษฐ์ คิดค้นคว้าสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วยเช่นกัน

เพื่อเป็นการชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างของลักษณะบุคลิกภาพทั้งสองแบบ จึงได้เปรียบเทียบไว้ในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะบุคลิกภาพตามแนวคิดของ คาร์ล จี จุง

Extrovert	Introvert
1. ช่างพูด	1. เขียนได้ดีกว่าพูด
2. ไม่ค่อยวิตกกังวล	2. วิตกกังวลง่าย
3. กล้าแสดงออก	3. ขี้อาย
4. ชอบเข้าสังคม	4. ชอบอยู่คนเดียว
5. ถือสิ่งที่เห็นง่าย-เข้าใจง่ายเป็นสำคัญ	5. ถือความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญ
6. มีความเป็นกันเองกับผู้อื่น	6. ก่อนข้างไว้ตัว เก็บตัว
7. ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น	7. ชอบทำงานคนเดียว
8. ไม่ค่อยระวังสุขภาพและข้าวของส่วนตัว	8. ระวังสุขภาพและข้าวของส่วนตัวมาก
9. ชอบการเปลี่ยนแปลง	9. ไม่ค่อยชอบการเปลี่ยนแปลง
10. ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ง่าย	10. ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ยาก
11. มีความคิด ความเชื่อ และการตัดสินใจอยู่บนรากฐานของความจริง	11. มีความคิด ความเชื่อ และการตัดสินใจมักจะขึ้นอยู่กับตนเองเป็นส่วนใหญ่
12. อุปนิสัยถูกควบคุมโดยความจำเป็นและความเหมาะสม คือ อาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสม	12. มีมาตรฐานและกฎเกณฑ์ที่แน่นอนเพื่อควบคุมอุปนิสัยของตน
13. พร้อมที่จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ใหม่ๆ	13. ไม่ค่อยปรับตัว ยึดหยุ่น และอะลุ่มอล่วย
14. ไม่ค่อยพะวงถึงตนเองมากนัก	14. พะวงถึงตนเองมากเป็นพิเศษ
15. การปรับตัวมักจะอยู่ในรูปของการชดเชย	15. การปรับตัวมักจะอยู่ในรูปของการหลบหนี
16. ถ้าเกิดความผิดปกติทางจิตมักจะเป็นประเภท Hysteria	16. ถ้าเกิดความผิดปกติทางจิตมักจะเป็นประเภท Anxiety

4.2.3 การวัดบุคลิกภาพ

การวัดบุคลิกภาพเป็นเรื่องที่วัดได้ยากและซับซ้อน เมื่อเทียบกับการวัดสิ่งอื่นๆ นักจิตวิทยาได้พยายามสร้างเครื่องมือขึ้นมาเพื่อวัดบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถใช้วัดบุคลิกภาพตามลักษณะที่ต้องการจะวัดเป็นมาตรฐาน ถูกต้อง แม่นยำ และเชื่อถือได้ วิธีการวัดบุคลิกภาพมีหลายวิธีด้วยกัน สรุปวิธีการวัดบุคลิกภาพทั่วไปได้ดังนี้

1. วิธีสังเกต การสังเกตเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ทุกแขนง พฤติกรรมของคน เป็นสิ่งที่ต้องสังเกต พิจารณาให้ได้เรื่องราวละเอียดถี่ถ้วนได้ยาก เราต้องเลือกสังเกตเพียงปฏิกิริยาอันใดอันหนึ่งเป็นคราวๆ ไป ดังนั้นการสังเกตพฤติกรรมและลักษณะทั่วไปที่บุคคลแสดงออกมี 2 แบบด้วยกันคือ การสังเกตแบบควบคุม และการสังเกตทั่วไปในชีวิตประจำวันที่บุคคลแสดงออก ทั้งสองแบบต้องมีการบันทึกผลตรงตามที่เราเห็นโดยไม่นำความรู้สึกส่วนตัวไปเกี่ยวข้อง และผู้สังเกตจะต้องฝึกฝนเป็นพิเศษจึงได้ผล

2. วิธีการทดสอบ เป็นวิธีที่นิยมกันมาก การทดสอบประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่ผู้ทดสอบตั้งขึ้น โดยถือเอาปฏิกิริยาของคนทั่วไปเป็นมาตรฐาน และหัวข้อคำถามหรือสถานการณ์ที่สร้างขึ้นมักจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เกี่ยวกับผู้ถูกทดสอบเอง หรือสิ่งแวดล้อมหรือพฤติกรรมที่ทำอยู่เสมอๆ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ

3. วิธีการรายงานตนเองมี 2 แบบ คือ

3.1 การวิเคราะห์ตนเอง คือ การประมาณค่าตนเอง แบบวิเคราะห์ตนเองจะเป็นคำถามแบบปรนัยจะมีประโยชน์ในการเลือกอาชีพให้เหมาะกับบุคลิกภาพ

3.2 การสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนาระหว่างบุคคล 2 คน อย่างมีจุดหมาย โดยผู้สัมภาษณ์เตรียมคำถามมาและจดบันทึกคำตอบ ผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่วินิจฉัยว่าถูกทดสอบบุคลิกภาพ

4. วิธีให้สร้างจินตนาการ เป็นวิธีที่ผู้วัดได้จัดสิ่งเร้าขึ้นมาให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนอง เช่น เล่าเรื่องจากรูปภาพที่นำมาให้ดู ตัวอย่างได้แก่ แบบทดสอบของโรชาร์ต และรูปภาพที่เกิดจากการหยดหมึก เป็นต้น แต่ต้องใช้ผู้ทดสอบที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี

5. วิธีศึกษาความเห็นจากคนอื่น เป็นวิธีการที่ผู้วัดสร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อถามบุคคลอื่นว่ามีความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลนั้นอย่างไร เช่น ครู เพื่อน ผู้ปกครอง เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การวัดบุคลิกภาพทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมที่ต้องการวัด สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดบุคลิกภาพแบบมาตรฐานค่า ในการวัดบุคลิกภาพเก็บตัว – แสดงตัว

4.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว - แสดงตัว

ฮอลเวิร์ท (1964, อ้างถึงใน ปิยพร คงทอง, 2539) ศึกษาลักษณะของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมแบบประสมในเขตอุตสาหกรรมตอนกลางของประเทศอังกฤษโดยให้ครูประเมินลักษณะของเด็กชายและเด็กหญิงอายุ 14 ปี ตามรายการบุคลิกภาพ 14 อย่าง พบว่าลักษณะพฤติกรรมที่เด็กแสดงตัวมีเป็นอันดับหนึ่งคือ มีคนรู้จักมาก อันดับสอง คือ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ง่าย อันดับสาม คือ เข้ากับคนได้ทุกประเภท อันดับสี่ คือ ถ้ามีโอกาสจะเป็นผู้นำที่ดี อันดับห้า คือ ชอบการปฏิบัติและทดลอง อันดับหก คือ มักจะได้ถามเพื่อนเมื่อมีความสงสัย

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ง่าย พบคนได้ทุกประเภท มีลักษณะของผู้นำที่ดี อาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวในด้านต่างๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

4.3 เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาลกับการปรับตัว

4.3.1 ความหมายของเจตคติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความหมายของเจตคติ สรุปได้ว่าเจตคติ (Attitude) หมายถึง พฤติกรรมหรือความรู้สึกทางจิตใจที่บุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า มีความรู้สึกชอบหรือพอใจ ที่มีต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่งในทางสังคม รวมทั้งเป็นความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตลอดจนมีความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ (Anastasi, 1982 ; พรรณี ชูทัย เจนจิต, 2538; สุรางค์ ใ้วตระกูล, 2536 ; ชีรวิมล เอกะกุล, 2542 ; ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และคณะ, 2539 ; ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2534 ; นีออน พินประดิษฐ์ , 2545)

4.3.2 ลักษณะของเจตคติ

ลักษณะของเจตคติโดยทั่วไปที่สำคัญมี 5 ประการ (ชีรวิมล เอกะกุล, 2542) ดังนี้

1. เจตคติเป็นเรื่องของอารมณ์ (Feeling) อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลจะมีการกระทำที่เสถียรโดยแสดงออกไม่ให้ตรงกับความรู้สึกของคนเมื่อเขารู้ตัวหรือรู้ว่ามีความสับสน

2. เจตคติเป็นเรื่องเฉพาะตัว (Typical) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกันแต่รูปแบบการแสดงออกแตกต่างกันไป หรืออาจมีการแสดงออกที่เหมือนกัน แต่ความรู้สึกต่างกันก็ได้

3. เจตคติมีทิศทาง (Direction) การแสดงออกของความรู้สึกสามารถแสดงออกได้ 2 ทิศทาง เช่น ทิศทางบวกเป็นทิศทางที่สังคมปรารถนา และทิศทางลบเป็นทิศทางที่สังคมไม่ปรารถนา ได้แก่ ชี้อัตถ์-คดโกง, รัก-เกลียด, ชอบ-ไม่ชอบ, ขยัน-ขี้เกียจ เป็นต้น

4. เจตคติมีความเข้ม (Intensity) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกันในสถานการณ์เดียวกัน แต่อาจแตกต่างกันในเรื่องความเข้มที่บุคคลรู้สึกมากน้อยต่างกัน เช่น รักมาก, รักน้อย, ขยันมาก, ขยันน้อย เป็นต้น

5. เจตคติต้องมีเป้าหมาย (Target) ความรู้สึกจะเกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ เช่น รักพ่อแม่, ขยันเข้าชั้นเรียน, ขี้เกียจทำการบ้าน เป็นต้น

4.3.3 องค์ประกอบของเจตคติ

เจตคติต่อพฤติกรรมเป็นการศึกษาลักษณะทางจิตใจของบุคคลซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ

1. องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) คือ ความรู้เชิงประเมินค่าว่า สิ่งนั้นดีหรือเลว มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อ ความรู้ ความคิดและความคิดเห็นที่บุคคลมีเกี่ยวกับเป้าหมายของเจตคติ (Attitude Object)

2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) คือ อารมณ์ของบุคคลที่มีต่อเป้าหมายซึ่งหมายถึงความชอบไม่ชอบสิ่งหนึ่ง หรือความพอใจ ไม่พอใจสิ่งหนึ่ง

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นการกำหนดล่วงหน้าที่จะกระทำต่อเป้าหมาย นั่นคือ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้วสิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือความพร้อมที่จะทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย

องค์ประกอบทั้ง 3 ของเจตคติ ดังกล่าวมีลักษณะสำคัญหลายประการต่าง ๆ กัน แต่ลักษณะที่องค์ประกอบทั้ง 3 มีร่วมกันซึ่งนักจิตวิทยาสังคมนิยมนำคือ ทิศทาง (Direction) และ ปริมาณ (Magnitude) ขององค์ประกอบนั้น ๆ

ทิศทาง (Direction) เจตคติมี 2 ทิศทาง หมายถึง การประเมินค่าการรู้คิด การรู้สึกและการพร้อมกระทำ ไปในทางที่เป็นบวกหรือลบ ซึ่งหมายถึงดีหรือเลว เช่น เกี่ยวกับ องค์ประกอบด้วยปัญญา สามารถวัดได้ว่าบุคคลมีความรู้ในประเด็นที่ต้องการวัดในทางที่ว่าสิ่งนี้ดีหรือเลว ส่วนที่เกี่ยวกับองค์ประกอบด้วยอารมณ์ความรู้สึกก็สามารถวัดได้ว่าบุคคลมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไปในทางบวกหรือลบคือ ในทางชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ส่วนที่เกี่ยวกับองค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ สามารถวัดได้ว่าบุคคลพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือ

ลบ ซึ่งทางบวก หมายถึงการพร้อมที่จะให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือ ส่วนทางลบ หมายถึง ความพร้อมที่จะทำลายหรือขัดขวาง

ปริมาณ (Magnitude) หมายถึง ความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของเจตคติที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไปในทิศทางบวกหรือลบ นั่นคือ บุคคลอาจมีเจตคติต่อสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงมากแต่มีเจตคติต่ออีกสิ่งหนึ่งเพียงบางเบา ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้น หรือขึ้นอยู่กับความพัวพันของบุคคลกับสิ่งนั้น

แหล่งกำเนิดของเจตคตินั้น นีออน พินประดิษฐ์ (2541) กล่าวว่า แหล่งที่ก่อให้เกิดเจตคติสรุปได้ดังนี้ คือ 1) เจตคติเกิดจากการเรียนรู้ที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก เช่น เจตคติในการแต่งกาย การรับประทานอาหาร เด็กอาจได้รับการถ่ายทอดเจตคติเหล่านั้นมาโดยตรงจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง 2) เจตคติเกิดจากประสบการณ์เฉพาะบุคคล เช่น เด็กกลัวสุนัข มีเจตคติไม่ดีต่อสุนัข เพราะฉะนั้นประสบการณ์เฉพาะที่เขาได้รับจะเป็นความประทับใจหรือความเข็ดขยาด เจตคติของเขา ก็จะเป็นไปตามนั้น 3) เจตคติเกิดจากบุคลิกภาพของคนนั้น การถ่ายทอดเจตคติจากคนอื่นของแต่ละบุคคลจะได้รับมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคนนั้นด้วย 4) เจตคติเกิดจากสื่อมวลชนต่างๆ สื่อมวลชนต่างๆ มีบทบาทสำคัญมากในการสร้างเจตคติต่างๆ ให้กับบุคคล เช่น ทางด้านการเมือง การโฆษณาชวนเชื่อในเรื่องสินค้าต่างๆ 5) เจตคติเกิดจากความต้องการที่สมปรารถนาในสิ่งนั้นๆ การที่บุคคลมีแรงจูงใจ หรือความต้องการในสิ่งใดจะทำให้บุคคลสร้างเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น 6) เจตคติเกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม ความเชื่ออุดมการณ์ หรือเจตคติที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งยึดถือย่อมมีอิทธิพลต่อสมาชิก ทำให้สมาชิกยึดถือเป็นเจตคติของตน เพราะการเป็นสมาชิกของกลุ่มนั้นจะเสนอความต้องการหลายอย่างของสมาชิก เช่น ต้องการมีพวกพ้อง ต้องการความมั่นคงปลอดภัย สมาชิกจะผูกพันกับกลุ่มที่สามารถสนองความต้องการเหล่านี้ได้มาก และจะถ่ายทอดเจตคติที่สอดคล้องกับความต้องการของเขาและสอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน

4.3.4 การวัดเจตคติ

เนื่องจากเจตคติเป็นมโนภาพที่วัดได้ยาก เมื่อเทียบกับการวัดด้านอื่น นักจิตวิทยาและนักวัดผลได้พยายามหาวิธีการวัด และสร้างเครื่องมือที่จะกระตุ้นให้ได้มาซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ถูกวัด ซึ่ง ธีรวุฒิ เอกะกุล (2542) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นวิธีที่ง่ายและตรงไปตรงมาที่สุด การสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์จะต้องเตรียมข้อรายการที่จะซักถามไว้อย่างดี ข้อรายการนั้นต้องเขียนในความรู้สึกที่สามารถวัดเจตคติให้ตรงเป้าหมาย ผู้สัมภาษณ์จะได้ทราบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้ตอบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่มีข้อเสียว่า ผู้ถามอาจจะไม่ได้รับคำตอบที่จริงใจ

จากผู้ตอบเพราะผู้ตอบอาจบิดเบือนคำตอบเนื่องจากอาจเกิดความเกรงกลัวต่อการแสดงความคิดเห็น วิธีแก้ไขคือ ผู้สัมภาษณ์ต้องสร้างบรรยากาศในการสัมภาษณ์ให้เป็นกันเอง ให้ผู้ตอบรู้สึกสบายใจ ไม่เคร่งเครียดเป็นอิสระ และแน่ใจว่าคำตอบของเขาจะเป็นความลับ

2. การสังเกต (Observation) เป็นวิธีการที่ใช้ตรวจสอบบุคคลอื่นโดยการเฝ้ามองและจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลอย่างมีแบบแผน เพื่อจะได้ทราบว่าบุคคลที่เราสังเกตมีเจตคติ ความเชื่อ อุปนิสัยเป็นอย่างไร ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะถูกต้องใกล้เคียงกับความจริงหรือเป็นที่เชื่อถือได้เพียงใดนั้น มีข้อควรคำนึงหลายประการ กล่าวคือ ควรมีการศึกษาหลาย ๆ ครั้ง ทั้งนี้เพราะเจตคติของบุคคลมาจากหลายๆ สาเหตุ นอกจากนี้ตัวผู้สังเกตเองจะต้องทำตัวเป็นกลางไม่มีความลำเอียง และการสังเกต ควรสังเกตหลาย ๆ ช่วงเวลา ไม่ใช่สังเกตเฉพาะเวลาใดเวลาหนึ่ง

3. การรายงานตนเอง (Self-Report) วิธีนี้ต้องการให้ผู้ถูกสอบวัดแสดงความรู้สึกของตนเองตามสิ่งเร้าที่เขาได้สัมผัส นั่นคือ สิ่งเร้าที่เป็นข้อคำถามให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึกออกมาอย่างตรงไปตรงมา แบบทดสอบหรือมาตราวัดที่เป็นของแนวเทอร์สโตน (Thurstone) กัทท์แมน (Guttman) ลิเคอร์ท (Likert) และออสกู๊ด (Osgood) ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการสร้างและการวัด

จากที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการวัดเจตคติทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมที่ต้องการวัด สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดเจตคติแบบมาตราประมาณค่าในการวัดเจตคติต่อวิชาชีพพยาบาล

4.3.5 เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล

ทัศน บุญทอง (2533) กล่าวถึง นักศึกษาพยาบาลที่เข้ามาศึกษาในสถาบันการศึกษานพยาบาล จะมีเจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาลแตกต่างกัน เจตคติของบุคคลที่เข้ามาในวิชาชีพพยาบาลมี 3 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 กลุ่มบุคคลที่เข้ามาในวิชาชีพพยาบาลโดยที่ตนเองมีความรู้สึกไม่ชอบวิชาชีพนี้ แต่พ่อแม่ผู้ปกครองชอบและสนับสนุนให้เข้าศึกษาหรือบางรายอาจบังคับให้บุตรหลานเข้ามาเรียน โดยที่พ่อแม่ผู้ปกครองเห็นความสำคัญและประโยชน์ของวิชาชีพ แต่ผู้เข้าศึกษาเองไม่ชอบและมีเจตคติไม่ดีต่อวิชาชีพโดยส่วนตัว บุคคลกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกฝืนใจ ขาดแรงจูงใจ และขาดความสุขในการทำงานภายในส่วนลึกของความรู้สึกอาจต่อต้านด้วยซ้ำ การปฏิบัติงานของบุคคลกลุ่มนี้จะเป็นไปอย่างฝืนใจและพยายามหาช่องทางและโอกาสที่จะเปลี่ยนวิชาชีพไปทำอย่างอื่นแทน ในบางรายที่มีความรู้สึกฝืนใจมากจะขาดความสุข สิ่งต่างๆ เหล่านี้ นอกจากจะมีผลโดยตรง

ต่อประสิทธิภาพของงานแล้วยังมีผลต่อบุคลิกภาพของตัวพยาบาลผู้นั้นด้วย กล่าวคือ จะกลายเป็นบุคคลที่ขาดความกระตือรือร้น หงอยเหงาม ขาดกำลังใจ บางรายอาจไม่ยินดียินร้ายหรืออาจเป็นคนต่อต้าน ก้าวร้าว เป็นต้น

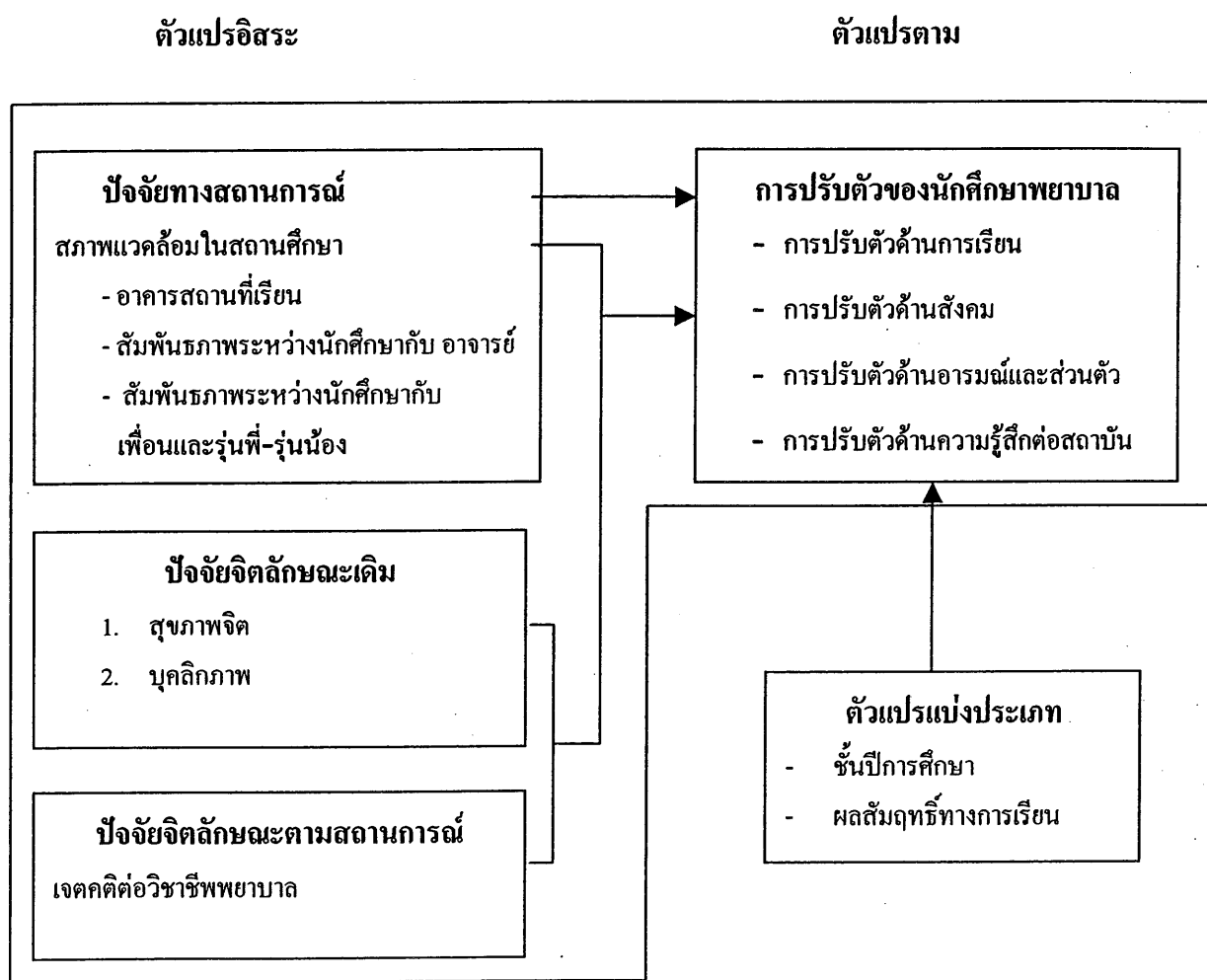
ประเภทที่ 2 กลุ่มบุคคลที่เข้ามาในวิชาชีพพยาบาลโดยไม่มีเจตคติทั้งทางบวกหรือทางลบไม่เคยมีความรู้สึกในเรื่องวิชาชีพนี้ เพราะไม่เคยเห็นมาก่อนว่าวิชาชีพการพยาบาลนั้นมีลักษณะงานอย่างไรทราบเพียงแต่ว่าการพยาบาล คือ ผู้ทำงานในโรงพยาบาลให้บริการผู้ป่วยแต่ไม่ทราบรายละเอียดที่ว่าบริการผู้ป่วยนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างไร มีอะไรบ้างบางคนอาจนึกถึงแต่เรื่องการเงิน วัสดุความคันเลือด ซึ่งเป็นงานที่ดูมีเกียรติรวมทั้งเครื่องแบบสีขาวสะอาดสะอ้านดึงดูดทำให้เข้ามาในวิชาชีพการพยาบาลแต่เมื่อได้เข้ามาในวิชาชีพแล้วจึงตระหนักในความเป็นจริงอีกหลายอย่าง ซึ่งตนเองไม่ทราบมาก่อนเกี่ยวกับลักษณะงานพยาบาล อาทิ การอาบน้ำเช็ดตัว ทำความสะอาดผู้ป่วยให้สุขสบาย ป้อนอาหารและอื่นๆ อีกหลายซึ่งตนเองไม่ได้คาดคิด หรือคิดไปไม่ถึงเมื่อได้มาพบกับลักษณะงานดังกล่าวแล้วจึงได้ตระหนักว่าไม่เหมาะสมกับตนเอง ในกรณีเช่นนี้หากบุคคลสามารถปรับตัวและปรับใจให้มองเห็นคุณค่าความเป็นจริงได้ก็จะอยู่ในวิชาชีพได้โดยไม่สนใจ หากบุคคลบางคนที่ไม่ปรับไม่ได้เพราะไม่สามารถยอมรับความจริงดังกล่าวได้ ก็จะหาทางเบนเข็มในชีวิตไปศึกษาในวิชาชีพอื่นซึ่งถ้าไม่เช่นนั้นบุคคลที่ต้องทนอยู่ในวิชาชีพแต่จิตใจยอมรับวิชาชีพนั้นไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกว่าฝืนใจ หมดกำลังใจ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะเช่นนี้นานๆ จะทำให้บุคคลนั้นเปลี่ยนบุคลิกจากที่เคยเป็นคนแจ่มใสเป็นคนเฉื่อยชา อมทุกข์หรือ ไม่ยินดียินร้ายต่อชีวิตและงานได้เช่นเดียวกัน

ประเภทที่ 3 กลุ่มบุคคลที่เข้ามาในวิชาชีพพยาบาลด้วยความสมัครใจ คือ ชอบวิชาชีพนี้อยากจะเป็นพยาบาลโดยความรู้สึกส่วนตัวที่เห็นความสำคัญและคุณค่าของการประกอบวิชาชีพซึ่งได้ช่วยเหลือผู้อื่น บุคคลกลุ่มนี้จะอยู่ในวิชาชีพด้วยความสุขดี มีความเต็มใจที่จะปฏิบัติงาน ไม่ทอดลอย โดยง่าย ความสำเร็จของการประกอบวิชาชีพในความรู้สึกของบุคคลนี้จะอยู่ที่การได้ช่วยเหลือผู้อื่นและเห็นผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย หากบุคคลได้รู้สึกว่าคุณเป็นผู้หนึ่งที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองเห็นว่ามีค่าก็จะทำให้เกิดความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปได้ว่า เจตคติต่อวิชาชีพพยาบาล หมายถึง ความรู้สึกและแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อวิชาชีพพยาบาล ซึ่งแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ หรือเป็นกลางก็ได้

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี” ดังที่กล่าวมา

แล้วนั้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยสถานการณ์ คือ สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ปัจจัยทางจิตลักษณะ ซึ่งประกอบด้วย สุขภาพจิต บุคลิกภาพ และเจตคติต่อวิชาชีพพยาบาลเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ตัวแปรต่างๆเหล่านี้จึงมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับการปรับตัวซึ่งสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัยได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร