

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของการปรับตัว

สุภาพรณ (2524:14) กล่าวว่า "การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ แสวงหาวิถีทางเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิต มีนักจิตวิทยาที่พิจารณาองค์ประกอบของการปรับตัวแตกต่างกัน ที่เป็นที่ยอมรับกันมากได้แก่ การพิจารณาในแง่การปรับตัวภายในตนเอง ไม่คำนึงถึงการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติหรือสิ่งแวดล้อมอื่นใด การพิจารณาในแง่การปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และการพิจารณาในแง่การปรับตัวตามงานตามขั้นพัฒนาของชีวิต"

สมัย (2525:185) กล่าวว่า "การปรับตัว คือ ความพยายามของบุคคลที่จะแสวงหาทางตอบสนองที่จะลดความเครียด ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง โดยการแสวงหาวิถีที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองในทางกายหรือทางใจ"

จุฑา (2535:96) กล่าวว่า "การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข"

กันยา (2533:63) กล่าวว่า "การปรับตัว คือ การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข"

ฉวี และเกษมศรี (2526:155) กล่าวว่า "การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้"

สงวน (2530:118) กล่าวว่า "การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่"

งานทางจิตวิทยา กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวของบุคคลนั้นมีอยู่ 2 ทาง คือ การปรับตัวภายในและการปรับตัวภายนอก สุทธิ (2520) กล่าวว่า บุคคลที่มีการ

ปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated personality) ทั้งนี้ มนุษย์ต้องปรับตัวในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
2. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
3. ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน, วัฒนธรรมในท้องถิ่น
4. ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม, ไม่เป็นคนขวางโลก
5. ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง
 - 1) ปรับตัวให้เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง
 - 2) ปรับตัวให้เป็นผู้สามารถในการสังคม
 - 3) ปรับตัวทางด้านความคิด, สติปัญญา
 - 4) ปรับตัวทางด้านครอบครัว เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 - 5) ปรับตัวให้เหมาะสมเกี่ยวกับทางเพศ
 - 6) ปรับตัวทางด้านอาชีพการงาน
 - 7) ปรับตัวให้ฐานะทางเศรษฐกิจดีพอสมควร
 - 8) ปรับตัวทางการใช้เวลาว่าง
 - 9) ปรับตัวให้มีปรัชญาชีวิตที่ตีประจักษ์

2.1.1 แบบของพฤติกรรมปรับตัว

พฤติกรรมในการปรับตัวของบุคคล แบ่งออกได้เป็น 3 แบบ คือ (มัลลิวรี, 2535)

1) พฤติกรรมการปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อแก้ไขปัญหาโดยตรงและสามารถกระทำสำเร็จ โดยบุคคลแสดงพฤติกรรมออกไปโดยไม่รู้สึกว่า เป็นเรื่องยุ่งยาก

2) พฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Nonintegrative Behavior) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลแสดงออกเพื่อแก้ไขปัญหาได้เป็นเพียงบางส่วน ยังคงมีความขัดแย้ง ความเครียดหลงเหลืออยู่

3) พฤติกรรมไม่ปรับตัว (Nonadjustive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกไป โดยไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ แต่บุคคลก็แสดงออกไปเพื่อลดหรือหลบเลี่ยงความรู้สึก

โดยทั่วไปแล้ว บุคคลมักจะมีพฤติกรรมในการปรับตัวทั้ง 3 แบบ หากมีพฤติกรรมในการปรับตัวในข้อ 1 มากกว่าข้ออื่น ๆ ก็อาจถือได้ว่าเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีพฤติกรรมในการปรับตัวในข้อ 2 และ 3 มากกว่า เขาก็จะเป็นผู้ปรับตัวไม่ได้

นอกจากนี้ อาจแบ่งแบบของพฤติกรรมในการปรับตัวโดยพิจารณาจากลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกในการปรับตัว ได้ดังนี้

1) พฤติกรรมคล้อยตามหรือปฏิบัติตาม (Conformity) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลยินยอมปฏิบัติตามที่สังคมคาดหวัง

2) พฤติกรรมใหม่ ๆ (Innovation) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลไม่ยอมทำตามวิถีทางที่สังคมยอมรับแต่กลับใช้วิธีการที่ผิดศีลธรรม ระเบียบประเพณี หรือผิดกฎหมาย เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง อาจเนื่องจาก พบว่าไม่มีทางตอบสนองความต้องการของตนเองด้วยวิธีการที่สังคมยอมรับได้

3) พฤติกรรมเกรงตรงหรือเจ้าระเบียบพิธีการ (Ritualism) เป็นการปรับตัวที่ยึดอยู่กับระเบียบ กฎเกณฑ์และวิธีการ โดยไม่สนใจประสิทธิภาพหรือความสำเร็จของงาน

4) พฤติกรรมหนีโลก (Retreatism) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงการมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคม อาจเนื่องมาจากขาดกำลังใจ เบื่อโลกหรือหมดอาลัยตายอยากในชีวิต

5) พฤติกรรมต่อต้าน (Rebellion) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลต่อต้านการคล้อยตาม โครงสร้างลัทธิหรือความเชื่อใหม่ ๆ ขึ้น เป็นลักษณะที่ผันสังคมเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้

การปรับตัวสามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1) การปรับตัวโดยบุคคลรู้สึกตัว (Conscious Attempt of Adjustment) เป็นวิธีการปรับตัวที่บุคคลเผชิญต่อปัญหาอุปสรรคโดยตรงและตามความเป็นจริง โดยอาศัยสติปัญญาพิจารณาหาสาเหตุ วิธีการที่จะจัดสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค เพื่อไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังนี้

- (1) หาความรู้ และข้อมูลต่าง ๆ เพื่อแสวงหาวิธีการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ
- (2) ปรับปรุงตนเองโดยเลิกนิสัยบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการไปสู่เป้าหมาย

และเพิ่มกำลังใจและความอดทนให้มากขึ้น

(3) เพิ่มความยืดหยุ่นและคล่องตัวในการดำเนินชีวิต การทำงาน การแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ

(4) เปลี่ยนแปลงวิธีการปรับตัวใหม่

(5) ลดเป้าหมายลงให้เหมาะสมกับความสามารถและความกดดัน

(6) เปลี่ยนเป้าหมายใหม่หรือหาสิ่งอื่นมาทดแทน

(7) รอเวลาผ่านไปเพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคเปลี่ยนแปลงหรือคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น พยายามทำใจให้ยอมรับสภาพปัญหาอุปสรรคที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

(8) หนีสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค โดยปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงหรือแยกตัวเองออกไปจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวลลง

2) การปรับตัวโดยบุคคลไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) เป็นการปรับตัวโดยการชักกลไกป้องกันของจิต (Defense Mechanism of the Ego) ซึ่งเป็นกระบวนการของจิตไร้สำนึกที่บิดเบือนการรับรู้ เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น แต่ปัญหาหรืออุปสรรคยังคงอยู่และรอเวลาที่จะปรากฏออกมาในรูปของความวิตกกังวลที่มากขึ้น

กลไกป้องกันของจิต (Defense Mechanism of the Ego) มีหลายวิธี โดยทั่ว ๆ ไปคนเราจะชักกลไกการป้องกันตัวและปรับตัวในลักษณะที่เป็นแบบฉบับตามบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งมักจะแสดงออกใน 3 ลักษณะ ดังนี้ (กันยา, 2533)

(1) การปรับตัวโดยการสู้ (Aggressive Reactions) มี 2 ลักษณะคือ

- การก้าวร้าวโดยตรง (Direct Aggression) เป็นการปรับตัวประเภทการต่อสู้โดยไม่คำนึงว่าสังคมจะยอมรับหรือไม่ ได้แก่ การก้าวร้าวทางร่างกาย และการก้าวร้าวทางวาจา เช่น การชกต่อย อาละวาด ลักขโมย การฆ่าจากหยาบคาย

- การก้าวร้าวโดยอ้อม (Displaced Aggression) เป็นการก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ โดยทางอ้อมเพราะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงได้

(2) การปรับตัวโดยการหนี (Withdrawal Reactions)

- การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อหลบซ่อนความต้องการ

สมเหตุสมผลหรือล้มความผิดบางอย่างที่ไม่ถูกต้องให้บอญในจิตใจสำนึก การเก็บกดนี้เกิดขึ้นจากความรู้สึกผิด

- การเพ้อฝัน (Fantasy) หมายถึง การหาทางตอบสนองสิ่งที่ต้องการเพื่อให้พ้นจากสภาวะคับข้องใจชั่วคราวระยะหนึ่ง เป็นการสร้างจินตนาการขึ้นตามความต้องการและความพอใจ การปรับตัวลักษณะนี้จะมีมากแทบทุกวัย

- การถดถอย (Regression) เป็นวิธีปรับตัวของคนที่รู้สึกว้าขาดความรัก ความเออาใจจลส์ จึงปรับตัวโดยการแสดงพฤติกรรมซึ่งเคยแสดงเมื่อเป็นเด็ก เพื่อเรียกร้องความสนใจ ความเห็นอกเห็นใจ

- การแยกตัวเองออกจากสังคม (Isolation) เป็นการปรับตัวแบบตัดตัวเองออกจากเหตุการณ์ทำให้เกิดความเครียด

(3) การปรับตัวโดยการประนีประนอม (Compromise Reactions) เมื่อบุคคลเกิดความเครียดและไม่สามารถลดความเครียดได้จากปฏิกิริยาก้าวร้าวหรือถอยหนี จึงใช้วิธีการประนีประนอมกับอุปสรรคที่เผชิญ ดังนี้

- การทดเท็ด (Sublimation) เป็นการหาสิ่งทดแทนในสิ่งที่ตนเองไม่มี

- การทดแทน (Substitution) เป็นการแสดงออกของบุคคลที่มีความรู้สึกเป็นปมด้อยและหาทางแก้ความเครียดของตนด้วยการแสดงออกทางด้านที่ตนถนัดเป็น การชดเชยความด้อยของตนที่น้อยหน้าผู้อื่น

- การชดเชย (Compensation) เป็นการแก้เปลี่ยนความรู้สึกด้อยไม่ว่าทางรูปสมบัติ หรือคุณสมบัติ เป็นการทดแทนในสิ่งที่ตนขาดไป เช่น คนตัวเล็กแต่เสียงดัง ไม่สวยแต่เรียนเก่ง

- การเลียนแบบ (Identification) เป็นการแสดงพฤติกรรมเลียนแบบรับคุณลักษณะบางอย่าง รับแบบพฤติกรรม ค่านิยม ความต้องการของคนอื่นมาเป็นของตนเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

- ปฏิกิริยาคิดอย่างทำอย่าง (Reaction Formation) เป็นการกระทำที่ตรงข้ามกับความรู้สึกหรือความต้องการที่แท้จริง

- การสำนึกผิด (Undoing) เป็นการสำนึกถึงความผิดที่เคยกระทำมาจนอดีต โดยหันมาทำความดี เพื่อให้ตัวเองรู้สึกสบายใจ เช่น การบวชตลอดชีวิตของผู้ร้าย

ฆ่าคนตาย

- การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลที่สังคมยอมรับมาอธิบายพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเพื่อความสบายใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่

- องุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) เป็นการบิดเบือนความจริงโดยการลดคุณค่าสิ่งที่ตนต้องการลง เพื่อกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตน

- มะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นการบิดเบือนความจริงโดยการเพิ่มคุณค่าสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นข้อบกพร่องของตน

2.1.2 แนวทางการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมายของการปรับตัว คือความสุขความพอใจของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกันไปตามแนวคิด ประสบการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละคน จึงมีแนวทางในการปรับตัว ดังนี้

1) การปรับตัวโดยทั่วไป

(1) ดำเนินชีวิตโดยมีแผนการและเป้าหมายที่เหมาะสมชัดเจนและเป็นขั้นตอนเพื่อความสะดวกในการดำเนินตามแผนและเป้าหมายที่วางไว้

(2) สำรวจวิเคราะห์และทำความเข้าใจตนเองในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ โดยไม่มีอคติและยอมรับความเป็นจริง

(3) ตั้งใจพัฒนาตนเองในทุกด้าน ทั้งบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ความรู้ความสามารถ ทักษะต่าง ๆ ทั้งด้านการทำงานและการดำเนินชีวิต

(4) ดำเนินชีวิตด้วยความกระตือรือร้นและมีความหวัง

(5) ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกตามความเป็นจริง

(6) เมื่อมีปัญหาข้อขัดข้องเกิดขึ้น ให้พิจารณาปัญหาหรือข้อยุ่งยากนั้น โดยปราศจากอคติ

(7) ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ พยายามควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

(8) สร้างความสนใจในดนตรี ศิลปะ กีฬา หรือการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการทำงาน

(9) พยายามทำความเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น ด้วยความเห็นใจ เมตตา

และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

(10) พยายามทำความเข้าใจยอมรับว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา ที่จะต้องทำความเข้าใจยอมรับและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมทั้งปรับปรุงพัฒนาตนเองตลอดไป

2) การปรับตัวด้วยวิธีการแก้ไขปัญหาแบบวิทยาศาสตร์

การค้นหาลู่ทางหรือปัญหาที่แท้จริงและวิธีแก้ไขที่มีเหตุผล เป็นที่ยอมรับของสังคม มีขั้นตอน ดังนี้

(1) พิจารณาความต้องการที่แท้จริง ความเป็นไปได้และกฎเกณฑ์ของสังคม ประกอบกัน หากเกิดความขัดแย้งกันระหว่างความต้องการของบุคคลกับกฎเกณฑ์ของสังคม หรือความจริง ก็จะต้องตัดสินใจเลือกว่าด้านใดจะมีคุณค่าหรือความสำคัญสูงสุดแก่ชีวิตของตนเอง

(2) ประเมินสถานการณ์ของปัญหาหรืออุปสรรคว่า คืออะไร รวมทั้งสาเหตุ ความรุนแรงและความสำคัญ

(3) รวบรวมข้อมูลให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถกระทำได้เกี่ยวกับปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ๆ

(4) กำหนดแนวทางต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาโดยเลือกเฉพาะแนวทางที่จะเป็นประโยชน์แก่การแก้ปัญหาและสามารถปฏิบัติได้จริง

(5) ตั้งสมมติฐานต่าง ๆ และคาดการณ์ว่าจะเกิดผลอย่างไรในการที่จะลงมือปฏิบัติตามแนวทางแก้ปัญหาที่กำหนดไว้

(6) ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่คาดว่าจะได้ผลประโยชน์สูงสุดไว้

(7) ลงมือปฏิบัติตามแนวทางแก้ปัญหาที่เลือกไว้ โดยดำเนินการอย่างรอบคอบเป็นไปตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ ด้วยความอดทนและตั้งใจจริง

(8) ประเมินผลการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ว่าสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่ โดยอาจพิจารณาจากความพอใจของตนเองและความคิดเห็นของผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

(9) เปิดใจไว้เพื่อข้อมูลใหม่ที่เหมาะสมยิ่งกว่าที่เคยทราบมาก่อนเกี่ยวกับปัญหานั้น เพื่อการปรับตัวด้วยวิธีใหม่ ๆ ที่มีประสิทธิภาพกว่า

3) การปรับตัวตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

ธรรมของพุทธศาสนาที่สามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม บังเกิดความสุขก้าวหน้าและความสงบสุขในชีวิต มีดังนี้

(1) อริยสัจ 4 เป็นวิธีคิดแก้ปัญหาที่พิจารณาทั้งสาเหตุและวิธีการแก้ไข ดังนี้

- ทุกข์ คือ รู้ปัญหา ศึกษาว่าปัญหานั้น ๆ มีลักษณะอาการอย่างไร

สำคัญและรุนแรงแค่ไหน

- สมุทัย คือ รู้สาเหตุของปัญหา ภัยการสืบหาสาเหตุและวิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นปัญหา

- นิโรธ คือ รู้เป้าหมายหรือกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนว่าต้องการอะไร

- มรรค คือ รู้วิธีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจมีทางเลือกหลายทางที่จะต้องนำมาพิจารณาข้อดี ข้อเสีย เพื่อเลือกวิธีที่ได้ผลหรือเป็นไปได้มากที่สุด

(2) หลักสัปปริสธรรม 7 ประการ ได้แก่

- อัมมัญญตา ความเป็นพระจักเเหตุ

- อิตถัญญตา ความเป็นพระจักกผล

- อิตตัญญตา ความเป็นพระจักกตน

- มัคคตัญญตา ความเป็นพระจักกประมาณ

- กาลัญญตา ความเป็นพระจักกกาล

- ปริสสัญญตา ความเป็นพระจักกชุมชน

- ปุคคลปริปรัญญตา ความเป็นพระจักกเลือกคบคน

(3) มรรค 8 ได้แก่

- สัมมาทิฐิ ความเห็นความเข้าใจถูกต้อง

- สัมมาสังกัปป ความไม่พัวพันหรือความปรารถนาถูกต้อง

- สัมมาวาจา พูดจาถูกต้อง

- สัมมากัมมันต การกระทำทางกายที่ถูกต้อง

- สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตหรือเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้อง

- สัมมาวาจาโรม พากเพียรพยายามอย่างถูกต้อง

- สัมผัสดี ระลึกหรือรู้สึก โดยไม่เพลา ได้อย่างถูกต้อง
- สัมผัสสมาธิ มีจิตใจมั่นคงอย่างถูกต้อง

2.1.3 ลักษณะของผู้ที่ทำการปรับตัว มีดังนี้

- 1) มีเจตคติที่ต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรับผิดชอบทั้งกับตัวเองและผู้อื่น
- 2) รับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
- 3) มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะเครียดต่าง ๆ ได้
- 4) สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข
- 5) ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ อันสังคมรวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
- 6) ความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพน่าชื่นชม น่าศรัทธา ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักรับฟังผู้อื่น
- 7) รู้จักให้อภัยและหวังดีต่อผู้อื่น
- 8) วางแผนการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ที่สามารถปฏิบัติได้จริงและพยายามปฏิบัติตามนั้น

ผู้ที่ปรับตัว ได้หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาหรืออุปสรรค แต่เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคแล้ว สามารถจัดการกับปัญหานั้นตามความเป็นจริงและสมเหตุผล สามารถยอมรับปัญหาหรืออุปสรรคที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้โดยพยายามทำความเข้าใจ ยอมรับข้อบกพร่องของตน และพร้อมที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง มีความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขตามสมควรแก่สภาพ

โรเจอร์ส (Rogers, 1951, 1961, อ้างถึงใน สุภาพรณ, 2524) ผู้นำด้านทฤษฎีว่าด้วยตนและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดบำบัดและการวิจัยอย่างกว้างขวาง พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเองของบุคคลโดยเน้นว่า การปรับตัว คือ บุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคลที่ผลต่อพฤติกรรม และความขัดแย้ง หรือความไม่สอดคล้องระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับ

ตนและประสบการณ์ นำมาสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ผู้ที่ปรับตัวได้ หมายถึง ผู้ที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนและประสบการณ์สอดคล้องกัน จึงปราศจากความตึงเครียดและข้อความที่แสดงออกเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางบวก

วิลเลียมสัน (Williamson, 1939, อ้างถึงใน สุภาพรรณ, 2524) ผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัวของบุคคลในแง่การปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ 5 ประการ คือ

1. ปัญหาทางบุคลิกภาพ ซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม
2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียน นิสัยทางการเรียน ปัญหาการอ่าน ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแรงจูงใจในการเรียนต่อ
3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลใจในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับตัวเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น
4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องหาทุนเรียนเอง
5. ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพและความบกพร่องทางร่างกายต่าง ๆ

ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1953, อ้างถึงใน สุภาพรรณ, 2522) พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้ตามขั้นพัฒนาของชีวิต โดยเน้นว่าการจะปรับตัวได้อย่างมีความสุขไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดบุคคลจะต้อง เรียนรู้ตามขั้นพัฒนาของชีวิต ซึ่งหมายถึงงานซึ่งทุกคนจะต้องเรียนรู้ควบคู่ไปกับขั้นพัฒนาการของชีวิต มีลักษณะเฉพาะในแต่ละวัย สำเร็จงานพัฒนาการดังกล่าวจะทำให้บุคคลเป็นสุข นำไปสู่ความสำเร็จในงานพัฒนาการขั้นต่อไป และงานทางตรงกันข้าม บุคคลที่ประสบความล้มเหลวในงานนี้ ไม่ว่าในระยะใด จะไม่มีความสุข สังคมไม่ยอมรับและจะพัฒนางานขั้นต่อไป ด้วยความยากลำบาก งานตามขั้นพัฒนาที่จำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับวัยรุ่น ประกอบด้วย

1. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. ความสามารถในการปรับตัวตามบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน
3. ความเข้าใจ ยอมรับพัฒนาการทางร่างกายของตนและใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความผูกพันกับบิดามารดาและผู้อื่นโดยเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์แบบเด็ก

5. ความมั่นใจในเศรษฐกิจการเงินของตน

6. การเลือกและการเตรียมตัวเพื่องานอาชีพ

7. เตรียมตัวเพื่อชีวิตสมรสและชีวิตครอบครัว

8. พัฒนาทักษะทางด้านสติปัญญา มีความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับการเป็นพลเมืองดี

9. การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม

10. การพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่จะเสนอต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาทั่ว ๆ ไป ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้สามารถเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาปี 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้อย่างครอบคลุมและกว้างขวางต่อไป

นิพนธ์ (2518, อ้างถึงใน สุภาพรรม, 2522) ได้กล่าวถึงปัญหานิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยพิจารณาปัญหา 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับตัวนิสิตเอง ประกอบด้วย พื้นความรู้ไม่เต็มบางวิชา ขาดแรงจูงใจในการเรียน มีทัศนคติไม่ดีต่ออาจารย์ผู้สอนและวิชาที่เรียน รวมทั้งไม่พอใจรูปแบบการสอนตลอดจนถึงการบริหารและสถาบัน ปรับตัวกับระบบการเรียนไม่ได้ ใช้จ่ายเวลาทำกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนเพศเดียวกัน และมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว ครอบครัวแตกแยกและมีปัญหาทางเศรษฐกิจ

2. ปัญหาเกี่ยวกับตัวอาจารย์ เช่น อาจารย์ไม่เข้าใจนิสิต ถูกความสามารถของนิสิต

3. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และระบบบริหาร ได้แก่ ห้องเรียนไม่พอ และมีบรรยากาศไม่เหมาะสมในการเรียน ตำรา เอกสารและวารสารในบางวิชามีไม่เพียงพอ

สภาพธรรม (2524) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสุ่มจากทุกชั้นเรียนและทุกคณะ จำนวน 2,009 คน ใช้เครื่องมือ สำนวญปัญหาของนิสิตนักศึกษาที่วิจัยดัดแปลงขึ้น ศึกษาปัญหาการปรับตัว 11 ด้าน ผลการ วิเคราะห์ พบว่า ปัญหาการปรับตัวทางการเรียน ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย มีความ สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัญหา ด้านการปรับตัวทางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ในกรณีที่จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศและสาขาวิชาเรียนพบว่า ปัญหาด้าน การปรับตัวทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มตัวอย่างเกือบทุกกลุ่ม มีปัญหาการปรับตัวดังนี้

- นิสิตประสบปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหา น้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ

- นิสิตประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตร และการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

- นิสิตประสบปัญหาค่อนข้างน้อย ในด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพ และพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย และด้านบ้านและครอบครัว

ฝ่ายกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (อ้างถึงใน ดารณี, 2530) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ตามโครงการ พัฒนาการดำรงชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยใช่แบบสอบถามที่ดัดแปลงจากแบบ สำนวญปัญหามูนีย์ (Mooney Problem Check List) สำนวญปัญหา 11 ด้าน คือ ปัญหาสุขภาพ การเงิน ครอบครัว สภาพหอพัก การใช้ชีวิตทั่วไป การเรียน ปรึกษา การศึกษา การเรียนการสอน การร่วมกิจกรรมนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และ ความเห็นทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย ประชากรเป็นนักศึกษา 7 คณะ คือ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาการจัดการ ทรัพยากรธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ และ พยาบาลศาสตร์ พบว่า ปัญหาสำคัญมากของนักศึกษาทั้งวิทยาเขตเรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้

1. ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ได้แก่ เบื่อหน่ายสภาพการแข่งขันในหมู่เพื่อน

2. ปัญหาสภาพหอพัก ได้แก่ จำนวนนักศึกษาในแต่ละห้องมากเกินไป มีเสียง
อีกทีก็ครึกโครม

3. ปัญหาทั่ว ๆ ไป ของมหาวิทยาลัย เช่น น้ำประปาหยุดไหล ไฟฟ้าดับบ่อย

4. ปัญหาด้านการเรียนการสอน ได้แก่ มีปัญหาการอ่านตำราภาษาอังกฤษ
หนังสือประกอบการเรียนไม่เพียงพอและมีการสอบบ่อยเกินไป

5. ปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านความรู้สึกหรือจิตใจมากกว่า
ด้านร่างกาย เช่น นักศึกษาส่วนใหญ่จะรู้สึกเหนื่อยหน่ายและเบื่ออยู่เสมอ

ดารณี (2530) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษาแพทย์โดยรวมประสบปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการ
เรียน และประสบปัญหาน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว

2. นักศึกษาแพทย์หญิง มีปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพ และพัฒนาการทางร่างกาย
และการปรับตัวทางการเรียนมากกว่านักศึกษาแพทย์ชาย นักศึกษาแพทย์ชายมีปัญหาการ
ปรับตัว ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนาเมื่อนักศึกษาแพทย์หญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

3. นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน กิจกรรม
ทางสังคมและนันทนาการ ความสัมพันธ์ทางสังคม อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา
บ้านและครอบครัว มากกว่านักศึกษาแพทย์ชั้นปริคณีกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัญหาการปรับตัวทางการเรียน
มากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักศึกษาแพทย์ภูมิลาเนาภาคใต้กับนักศึกษาแพทย์ภูมิลาเนาภาคอื่น ๆ มีปัญหา
การปรับตัวไม่แตกต่างกัน

6. นักศึกษาแพทย์ที่สอบเข้าศึกษาโดยวิธีสอบตรง กับนักศึกษาแพทย์ที่สอบเข้า
ศึกษาโดยวิธีสอบรวมมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

สมพร (2531) ศึกษาการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนเพื่อลด
ปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่สมัครใจเข้ารับการปรึกษา จำนวน 20 คน

แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง โดยมีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษาเป็นเวลา 30 ชั่วโมง เป็นผู้นำกลุ่ม 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ ศรีสุรางค์ บรรหาร สร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน มีปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาล ที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

แฮร์รี่ (Harry, 1960 อ้างถึงใน ดารณี, 2530) ทำการสำรวจปัญหานักศึกษาในมหาวิทยาลัยมิชิแกน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับเทคโนโลยีและเหมืองแร่ โดยใช้แบบสำรวจปัญหามื่อนี้ฉบับนิสิตนักศึกษาพบว่า ปัญหาที่นักศึกษาต้องการความช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัยคือปัญหาด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจ

ดีเซน่า (De Sena, 1966 อ้างถึงใน สุภาพรณ, 2524) ใช้แบบสำรวจปัญหามื่อนี้ศึกษาความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวระหว่างนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ต่ำกว่าและสอดคล้องกับความสามารถ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนียชั้นปีที่ 1 หลักสูตรวิทยาศาสตร์ จำนวน 126 คน กลุ่มละ 42 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถ มีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าความสามารถ ในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย การงานและด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ปัญหาที่นิสิตทั้ง 3 กลุ่มพบเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านการปรับตัวทางเพศ

วิลสัน (Wilson, 1984) ได้สำรวจชนิดและระดับของปัญหาที่นักศึกษาประสบในการเรียนมหาวิทยาลัยแซมเบีย โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจในการศึกษาประชากร ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแซมเบีย (University of Zambia, Lusaka, Zambia) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 242 คนและนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยแซมเบียมีปัญหาในการปรับตัว 18 ข้อ ที่พบว่าเป็นปัญหามากคือ ด้านวิชาการ ปัญหาที่นักศึกษาระบุว่ามีปัญหามากและรุนแรงที่สุดคือ ความสะดวกในการรับประทานอาหารเย็น โดยให้เหตุผลว่าไม่มีชนิดของอาหารหลากหลายชนิดให้เลือกรับประทาน การปรุงอาหารไม่ดี ปัญหาที่นับว่ารุนแรงอีกคือ ปัญหาด้านวิชาการ ซึ่งไม่มีตำราอย่างเพียงพอในห้องสมุดและร้านขายหนังสือ เมื่อพิจารณาถึงปัญหาดังกล่าวที่นักศึกษาระบุว่าเป็นปัญหารุนแรงเหล่านี้แล้วจะเห็นได้ว่า ปัญหาเหล่านี้จะมีความเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ความยุ่งยากในการใช้ภาษาและด้านงบประมาณ ปัญหาอื่น ๆ ที่นักศึกษาระบุจะเกี่ยวข้องกับการใช้ห้องสมุด โดยนักศึกษามีความประสงค์ที่จะขอยืมหนังสือจากห้องสมุดเป็นเวลานานกว่าที่ได้รับบริการจากห้องสมุดในปัจจุบันและมีปัญหาในการที่จะใช้ประโยชน์จากห้องสมุดให้มากที่สุด นอกจากนี้ นักศึกษามีข้อเสนอแนะว่าควรจะมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการใช้ห้องสมุดด้วย

โกลด์แมน (Goldman, 1968 อ้างถึงใน ดาร์ณี, 2530) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสำคัญทางบุคลิกภาพ และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งวัดโดยแบบทดสอบบุคลิกภาพคาลิฟอร์เนีย (California Test of Personality : CTP) กับจำนวนปัญหาที่นักศึกษาประสบอยู่ ซึ่งวัดโดยแบบสำรวจปัญหามุนี : พอร์มซี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ Northeastern จำนวน 301 คน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนจากแบบทดสอบ CTP กับคะแนนซึ่งแสดงถึงจำนวนปัญหาในแบบสำรวจปัญหามุนี มีความสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งหมายความว่าบุคคลที่มีคะแนนด้านองค์ประกอบทางการปรับตัวจากแบบทดสอบ CTP ในระดับสูง จะมีปัญหาการปรับตัวที่วัดโดยแบบสำรวจมุนีน้อยกว่าผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวจากแบบทดสอบ CTP ในระดับต่ำ ผลการศึกษาดังนี้แสดงให้เห็นว่าแบบสำรวจปัญหามุนีสามารถใช้วัดสถานะทางการปรับตัวได้ และมีความแม่นยำตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

โดมินิก และเดกรูท (Domino and Degroste, 1978 อ้างถึงใน ดารณี, 2530) ใช้แบบสำรวจปัญหามันนี่ : ฟอรัมซี ศึกษาเปรียบเทียบนักศึกษาในกลุ่มที่มารับบริการให้คำปรึกษากับนักศึกษาที่ไม่ได้มารับบริการของมหาวิทยาลัยฟอर्डแฮม (Fordham University) ในช่วงปี ค.ศ. 1969-1973 จำนวน 600 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที (t-test) และสัมประสิทธิ์ไพล์ (Phi-Coefficient) ผลปรากฏว่ากลุ่มนักศึกษาที่มารับบริการให้คำปรึกษามีปัญหามากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับบริการการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในปัญหา 9 ด้านจากรายการปัญหาทั้งหมด 11 ด้าน โดยด้านที่ไม่พบความแตกต่างได้แก่ ด้านการเงิน และที่อยู่อาศัย กับด้านหลักสูตรและการสอน ผลการวิจัยจึงแสดงให้เห็นว่าแบบสำรวจปัญหามันนี่มีความแม่นยำตรงตามสภาพ สามารถวัดสถานะการปรับตัวของบุคคลได้