

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตำรา เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยเป็นแนวคิดสนับสนุนในการวิจัย และได้จำแนกเรื่องศึกษาเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2.1.1 ความหมายของการปรับตัว

2.1.2 สภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการปรับตัว

2.1.3 ขั้นตอนของการเกิดสภาวะซึ่งทำให้มีการปรับตัว

2.1.4 แบบของพฤติกรรมกรรมการปรับตัว

2.1.5 วิธีการต่าง ๆ ในการปรับตัว

2.1.6 ปัจจัยที่ช่วยทำให้นุคคลปรับตัวได้ดี

2.1.7 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2.2.1 ทฤษฎีจิตวิทยาส่วนบุคคลของแอดเลอร์

2.2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาสังคมของอิริคสัน

2.2.3 ทฤษฎีว่าด้วยตนของโรเจอร์ส

2.3 ประวัติความเป็นมาของแบบสำรวจปัญหามุนนีย์

2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2.1.1 ความหมายของการปรับตัว

ได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา ให้ความหมายของการปรับตัวมากมายหลายท่านดังนี้

ลาซารัส (Lazarus, 1996) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการปรับตัวว่ามีกำเนิดเริ่มแรกมาจากวิชาชีววิทยา เริ่มใช้คำว่า ปรับตัว ในทฤษฎีว่าด้วยวิวัฒนาการของ ดาร์วิน ในปี ค.ศ. 1859 กล่าวว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ยืมคำว่า การปรับตัว ทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยา โดยสรุปว่า การปรับตัวประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกหรือภายใน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกาย หรือทางจิต มีนักจิตวิทยาที่พิจารณาองค์ประกอบของการปรับตัวแตกต่างกันอยู่ที่เป็นที่ยอมรับกันมาก ได้แก่ การพิจารณาการปรับตัวภายในตนเอง ไม่คำนึงถึงการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติหรือสิ่งแวดล้อมอื่นใด การพิจารณาในแง่การปรับตัวต่อสภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และการพิจารณาในแง่การปรับตัวตามงานตามขั้นพัฒนาของชีวิต เป็นต้น

กันยา สุวรรณแสง (2533) สรุปว่า การปรับตัว คือการปรับกายใจ ให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่า กระบวนการปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระ แรงขับ หรือแรงจูงใจต่าง ๆ หรือที่รวมเรียกว่า ข้อเรียกร้องภายนอกและภายใน

มัลมและเจมิสัน (Malm and Jamison, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน, 2530) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัว ว่า หมายถึงวิธีการที่คนเราปรับตัว ให้เป็นไปตามความต้องการของ

ตัวเองในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติ หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

สุชา จันทน์เอม (2531) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึงกระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวรอบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม

พรณทิวา รุจิพร (2523) กล่าวถึงการปรับตัวว่า คือสภาพความสมดุลที่เกิดขึ้นระหว่างคนเราและสิ่งแวดล้อม คือในสิ่งแวดล้อมไม่มีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้าเกิดขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมได้ ความต้องการต่าง ๆ ได้รับการตอบสนอง คนเราสามารถดำเนินชีวิตไปได้ตามปกติ

ธัญญะ นุปผเวส และคณะ (2534) ให้ความหมายว่า การปรับตัว คือ กระบวนการปรับความรู้สึกรู้จักคิด และพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

จากความหมายของการปรับตัว กล่าวได้โดยสรุปว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการที่คนเราพยายามที่จะดำเนินชีวิต ให้มีความสุขได้อย่างสอดคล้องกับสภาพต่าง ๆ ที่บุคคลพบ และต้องการให้ถึงจุดหมายแห่งตน พยายามที่จะเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อม และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ อย่างมีความสุขเท่าที่จะทำได้

2.1.2 สภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการปรับตัว

แรงผลักดันที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต (นิภา นิธยาน, 2530) แรงผลักดันซึ่งมีอิทธิพลสำคัญเกี่ยวข้องกับการปรับตัว และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมปรับตัวของคนเรามี 2 ประการ คือ

(1) แรงผลักดันภายนอก ประกอบด้วยความต้องการของร่างกายที่ต้องการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ในได้ด้วยดีในสภาพแวดล้อม และแรงผลักดันภายนอกเกิดจากข้อเรียกร้องของสังคมหรือบุคคลอื่นที่มีความสัมพันธ์กัน ข้อเรียกร้องของสังคมมีมาตรฐานต่าง ๆ กัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบแผนของระเบียบประเพณี และวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว

(2) แรงผลักดันภายใน ประกอบด้วยแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล อันเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคลนั้น ได้แก่ความต้องการจำเป็นต่อการดำรงชีพ และเป็นผลจากประสบการณ์ทาง

สังคมที่บุคคลได้เรียนรู้ในชีวิตที่ผ่านมา หรือ เหตุจูงใจทางสังคม (Social Motives) ได้แก่ ความต้องการที่จะมีเพื่อนฝูง ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องที่นับถือ

นอกจากนี้ยังมี **แรงผลักดันพฤติกรรมมนุษย์** ทางพุทธศาสนา เป็นความต้องการทางจิต (ชัยพร วิชชาวุธ, 2525) ได้แก่ **ความอยาก** เรียกว่า **ตัณหา** ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 จำพวก ได้แก่

(1) กามตัณหา ความอยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง และการสัมผัส

(2) ภวตัณหา ความอยากเป็น เช่นอยากเป็นเศรษฐี เป็นดาราภาพยนตร์ เป็นต้น

(3) วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็น อยากพ้นไปจากภาวะที่ไม่ปรารถนา

ตัณหาทั้ง 3 จำพวกนี้ ทำให้เกิดอุปทาน คือความยึดมั่นถือมั่นและทำให้เกิดเจตจำนงในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เช่นอยากเป็นเศรษฐี ก็ทำให้ยึดมั่นในความคิดเกี่ยวกับความสุขสบายของเศรษฐี ยึดมั่นที่จะทำให้ตนร่ำรวย จึงมีพฤติกรรมขยันขันแข็งทำมาหากินหรือโกงกันเพื่อให้เป็นเศรษฐี ฯลฯ

สำหรับ ธัญญะ บุปผเวส (2534) ก็กล่าวถึง **สภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัว** เช่นกัน ว่า มี 2 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่

(1) สภาพการณ์ทางกายภาพ เช่น อากาศร้อนเกินไป หรืออากาศหนาวจัดเกินไป หรือร่างกายได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น ทำให้ร่างกายต้องปรับสภาพให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอาจปรากฏออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยล้า ความเฉื่อยชา หรือความตกใจกลัว เป็นต้น

(2) สภาพการณ์ทางจิตวิทยา แม้ว่าจะไม่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยตรง แต่ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ได้แก่

ก. ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึงสภาวะที่เกิดขึ้นจากการมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย ผลที่เกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว วิตกกังวล เครียด ฯลฯ ซึ่งสัมพันธ์กับสรีระของบุคคล ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ กัน

อุปสรรคหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่ สาเหตุทางกายภาพ ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต และสาเหตุทางจิตวิทยา แบ่งออกเป็นสาเหตุทางสังคมและทาง

สภาพส่วนบุคคล สาเหตุทางสังคมมีผลมาจากการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มหรืออยู่ในสังคม ต้องมีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกัน สภาพการณ์ทางสังคมย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง ความกดดันทำให้เกิดความคับข้องใจ สาเหตุสภาพส่วนบุคคลเกิดจากความจำกัด ความบกพร่อง หรือการขาดทางร่างกาย หากวางเป้าหมายไว้เกินสภาพส่วนบุคคล ย่อมทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้

ความรุนแรงของความคับข้องใจ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ต่อไปนี้ (1) ความต้องการของทางร่างกาย หากไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความคับข้องใจรุนแรงกว่าความต้องการทางสังคมที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (2) ความต้องการหรือแรงจูงใจที่มีพลังมาก และไม่ได้รับการตอบสนองความคับข้องใจย่อมเกิดขึ้นรุนแรง (3) ขึ้นกับว่าอุปสรรคนั้น ๆ มีสภาพการณ์เช่นใด เอาชนะได้ง่ายหรือยาก อยู่นอกเหนืออิทธิพลของตนหรือไม่ เป็นสภาพการณ์ที่สมควรจะเกิดหรือไม่ (4) มีเป้าหมายใหม่ทดแทนเป้าหมายเดิมหรือไม่ (5) ประสบการณ์เดิมมีส่วนช่วยให้เกิดความคับข้องใจรุนแรงขึ้น หรือเสริมพลังช่วยต่อต้านความคับข้องใจ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลพบสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และต่อมาพบสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจอีก อาจก่อให้เกิดความคับข้องใจรุนแรงขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งอาจก่อให้เกิดความอดทนขึ้นจนดูเหมือนว่าเป็นเรื่องเล็กไป (6) ระยะทางที่จะไปถึงเป้าหมาย ยิ่งใกล้เป้าหมายเพียงใด หากมีอุปสรรคเกิดขึ้น จะทำให้เกิดความคับข้องใจรุนแรงกว่าอุปสรรคเกิดขึ้นในระยะไกล

ข. ความขัดแย้ง (Conflict) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นมีสภาพการณ์ตั้งแต่สองสภาพการณ์ขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่า ๆ กัน เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน และไม่สามารถเลือกตอบสนองสภาพการณ์ทั้งหมดในครั้งเดียวกันได้ จึงจำเป็นต้องเลือกเพียงสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อสภาพการณ์หรือเป้าหมายที่ต้องการ ที่พึงปรารถนาที่น่าสนใจดึงดูดใจหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่บุคคลไม่สามารถจะตอบสนองได้ทั้งหมด จำเป็นต้องเลือกสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง (Approach-Approach Conflict) (2) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อมีสภาพการณ์หรือเป้าหมายที่ไม่ต้องการ ไม่พึงปรารถนา ไม่น่าสนใจ ไม่ดึงดูดใจหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน บุคคลต้องการจะหลีกเลี่ยงทั้งหมด แต่ก็จำเป็นต้องเลือกสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง (Avoidance-Avoidance Conflict) (3) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อมีสภาพการณ์หรือเป้าหมายเดียวกัน แต่มีทั้งต้องการ-ไม่ต้องการ พึงปรารถนา-ไม่พึงปรารถนา ดึงดูดใจ-ไม่ดึงดูดใจ อยู่รวมกัน ทำให้เกิดทัศนคติสองทางก้ำกึ่งกัน (Approach-Avoidance Conflict)

2.1.3 ขั้นตอนของการเกิดสภาวะซึ่งทำให้มีการปรับตัว

พาราด (Parad อ้างถึงใน ฉันทนา กล่อมจิต, 2526) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดสภาวะซึ่งทำให้มีการปรับตัว มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 มีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ ทั้งจากเหตุการณ์ภายนอกและภายในตัวบุคคล โดยที่รู้ตัวล่วงหน้าและเกิดโดยไม่คาดฝันมาก่อน

ขั้นที่ 2 การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดเกิดขึ้นแก่บุคคล บุคคลจะรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ กัน ความเครียดบางอย่างจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีความพยายามที่จะเอาชนะ ทำให้บุคคลแกร่งขึ้น เข้มแข็งขึ้น แต่ความเครียดบางอย่างมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกปลอดภัย ความรัก และทำให้เกิดการสูญเสีย จึงทำให้บุคคลสูญเสียความสมดุลทางจิตใจ ต้องใช้ความพยายามในการเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการปรับตัวเพื่อแก้ปัญหาให้ดีที่สุด เพื่อคงความสมดุลด้านจิตใจไว้

ขั้นที่ 3 ปฏิกริยาการรับรู้ เมื่อบุคคลได้รับรู้เหตุการณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดความเครียด บุคคลจะมีปฏิกริยาของการรับรู้ต่าง ๆ กัน เกิดปฏิกริยาของภาวะจิตใจขาดความสมดุล ซึ่งเป็นระยะที่บุคคลมีความทุกข์ ความกังวลต่อความเครียดที่เผชิญอยู่ หากบุคคลไม่สามารถควบคุมความเครียดได้ และแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลจะรู้สึกผิดหวังที่ไม่สามารถควบคุมความเครียดได้ วิธีการในการปรับตัวที่ใช้ก็ไม่ได้ผล บุคคลจึงต้องการที่จะค้นหาวิธีการใหม่เพื่อแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ผลของภาวะวิกฤติ ขั้นนี้เป็นผลมาจากการปรับตัวในขั้นที่ 3 ซึ่งถ้าบุคคลสามารถใช้วิธีการปรับตัวที่เหมาะสม มีองค์ประกอบสนับสนุนที่ช่วยให้ปรับตัวได้ ความตึงเครียดที่มีอยู่ก็จะหายไป จิตใจเข้าสู่ภาวะที่ปกติ แต่ถ้าบุคคลปรับตัวไม่ได้ ก็จะมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิมได้

2.1.4 แบบของพฤติกรรมปรับตัว (มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ, 2535)

พฤติกรรมในการปรับตัวของบุคคล แบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ

(1) พฤติกรรมการปรับตัวที่สมบูรณ (Integrative Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อแก้ปัญหาโดยตรง และสามารถกระทำได้สำเร็จ โดยที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกไปโดยไม่รู้สึกรว่เป็นเรื่องยุ่งยาก ถือว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่ดี

(2) พฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ (Nonintegrative Behavior) เป็นพฤติกรรมการปรับตัว ที่บุคคลแสดงออกเพื่อแก้ปัญหาได้เป็นเพียงบางส่วน ยังคงมีความขัดแย้ง ความเครียดหลงเหลืออยู่

(3) พฤติกรรมไม่ปรับตัว (Nonadjustment Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกไป โดยไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ แต่บุคคลก็แสดงออกไปเพื่อลดหรือกลบเกลื่อนความรู้สึก เช่น ผู้ที่มีความวิตกกังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่งสูงมาก พยายามทำงานอย่างหนักเพื่อจะให้ลืม หรือผ่อนคลายความวิตกกังวลนั้น แต่ความวิตกกังวลยังคงอยู่หรืออาจเพิ่มสูงขึ้น เป็นต้น

2.1.5 วิธีการต่าง ๆ ในการปรับตัว (Ways of Adjusting) (พรณทิวา รุจิพร, 2523, ัญญะบุปผเวส, 2534 และมัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ, 2535)

นักจิตวิทยาได้จัดวิธีการปรับตัวไว้เป็น 2 ประเภท ใหญ่ ๆ คือ วิธีการแก้ปัญหาโดยตรง และกลไกการปรับตัว ดังนี้

2.1.5.1 วิธีการแก้ปัญหาโดยตรง (Direct Coping) หรือ เป็นวิธีการปรับตัวที่บุคคลพยายามแสดงพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นไปในทางที่จะเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ หรือจัดสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง นั้นออกไปเสีย หรือพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้พ้นจากสภาวะความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือพยายามหาทางเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้ไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ให้ได้ พยายามพบ เฉลียว กับปัญหาอย่างตรงไปตรงมา ตามความเป็นจริง การปรับตัวแบบนี้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลาย ๆ วิธี รวมกันได้ ดังนี้

- (1) หาความรู้และข้อมูลต่าง ๆ เพื่อแสวงหาวิธีการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ
- (2) ปรับปรุงตัวเอง โดยเลือกนิสัยบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการไปสู่เป้าหมายนั้น และเพิ่มกำลังใจและความอดทนให้มากขึ้น
- (3) เพิ่มความยืดหยุ่น และความคล่องตัวในการดำเนินชีวิต การทำงาน การแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ
- (4) เปลี่ยนแปลงวิธีการปรับตัวใหม่
- (5) ลดเป้าหมายลง ให้เหมาะสมกับความสามารถและความถนัด เมื่อพยายามและอดทนอย่างเต็มที่ด้วยวิธีการใหม่ ๆ แล้ว แต่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้
- (6) เปลี่ยนเป้าหมายใหม่ หรือหาสิ่งอื่นมาทดแทน เมื่อลดเป้าหมายลงแล้วแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ หรือการลดเป้าหมายทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ
- (7) รอเวลาผ่านไป เพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคเปลี่ยนแปลง หรือคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อพิจารณาแล้วว่า ไม่มีวิธีการอื่นใดที่จะไปถึงเป้าหมายได้ นั่นคือ การพยายามทำให้

ยอมรับสภาพปัญหาอุปสรรคที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

(8) หนีสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค โดยปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงหรือแยกตัวเองออกไปจาก

2.1.5.2 กลไกการปรับตัว (Defensive Coping หรือ Defense Mechanism หรือ Ego

Defense Mechanism) หรือ การปรับตัวโดยบุคคลไม่รู้ตัว (Unconscious attempt to adjustment) เป็นวิธีการปรับตัววิธีหนึ่งเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง เป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น และรักษาศักดิ์ศรีไว้ มีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ เป็นการบิดเบือนความจริง เลือกที่จะรับรู้เหตุผล หรือสิ่งแวดล้อม คล้ายเข้าข้างตัวเอง หรือหลอกตัวเราเอง ช่วยให้ตัวเองรู้สึกสบายใจขึ้น แต่ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหา หรือทำให้สภาพการณ์ดีขึ้น และมักจะเกิดขึ้นหรือใช้อย่างไม่รู้ตัว วิธีการต่าง ๆ จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นทีละน้อย เมื่อใช้บ่อย ๆ เข้า จะเป็นความเคยชินติดตัวไป และสะสมกันกลายเป็นส่วนหนึ่งของระบบพฤติกรรมของบุคคลนั้น ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล กลไกการปรับตัวมีดังนี้

(1) การปฏิเสธความจริง (Denial of Reality) เป็นการไม่รับรู้ความจริง เมื่อสภาพความเป็นจริงเป็นสิ่งที่นำความทุกข์ ความไม่สบายใจมาให้ คนเราอาจปฏิเสธที่จะรับรู้หรือเผชิญกับความเป็นจริง เพื่อจะได้รู้สึกสบายใจขึ้น โดยอาจใช้วิธีการต่าง ๆ กัน อาจจะเป็นเรื่องอนาคต หรือเรื่องในอดีต สภาพความเป็นจริงนี้จะค่อนข้างกำกวม ไม่แน่นอนลงไป อาจตีความหมายหรือรับรู้ได้หลายอย่าง การปฏิเสธจึงทำได้ค่อนข้างง่าย โดยเลือกรับรู้ด้านที่ทำให้สบายใจ แต่ถ้าสภาพความเป็นจริงชัดเจน แน่นนอนลงไป การปฏิเสธอาจทำได้ค่อนข้างยาก

(2) การกล่าวโทษ (Projection) เป็นการปฏิเสธชนิดหนึ่ง คือปฏิเสธไม่ยอมรับความต้องการความรู้สึกนึกคิดสภาพอารมณ์ ทัศนคติ หรือคุณลักษณะที่ไม่ดี ไม่เป็นที่ต้องการ ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ความวิตกกังวล หรือการปฏิเสธไม่ยอมรับข้อเสียข้อผิดพลาดบกพร่องของตนเอง นอกจากจะปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งดังกล่าวแล้ว ยังโยนสิ่งอันไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ ไปยังบุคคลอื่นด้วย มีสำนวนว่า โยนกลอง หรือรำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง เป็นการโยนความผิดความไม่ดีของตนเอง ไปให้คนอื่น ในคนที่ปรับตัวได้ดีนั้น ควรจะยอมรับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น มีการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่อง ความผิดพลาดของตนเอง มากกว่าที่จะไปเห็นสิ่งเหล่านั้นในตัวคนอื่น หรือโยนสิ่งเหล่านั้นไปให้คนอื่น

(3) การแทนที่ (Displacement) เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกสภาพอารมณ์ต่าง ๆ ไปยังบุคคลหรือสิ่งใดที่ไม่ได้เกี่ยวกับ หรือเป็นสาเหตุของความรู้สึกหรือสภาพอารมณ์เดิมนั้นโดยตรง ทั้งนี้ เพราะไม่สามารถแสดงออกไปที่สาเหตุโดยตรงได้

(4) การทดแทน (Sublimation) เป็นการแสดงพฤติกรรมออกในรูปที่สังคมยอมรับ เป็นการประนีประนอมกับสภาพการณ์ด้วยการแปลงรูปพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ ออกมาในรูปการสร้างสรรค์ ทางศิลปะ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ส่วนใหญ่มักจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมก้าวร้าว

(5) การชดเชย (Compensation) เป็นการแสวงหาความสำเร็จดีเด่นในด้านใดด้านหนึ่ง ชดเชยข้อบกพร่อง จุดอ่อน ปมด้อยด้านใดด้านหนึ่ง หรือเป็นการชดเชยในสิ่งที่ตนเองขาดไป ซึ่งอาจจะต้องใช้พลัง ความพยายาม และเวลามากกว่าปกติ เพื่อลดความวิตกกังวล และยังคงมีความภาคภูมิใจในตนเอง

(6) การเลียนแบบ (Identification) การตรึงกันข้ามกับการกล่าวโทษ ซึ่งเป็นการโยนความผิดสิ่งที่ไม่ดี ข้อเสียต่าง ๆ ของตัวเองไปที่คนอื่น และการเลียนแบบจะตรึงกันข้าม เป็นการรับคุณลักษณะบางอย่าง แบบแผนพฤติกรรม คุณค่า ความต้องการ ความสนใจของคนอื่น มาเป็นของเราเอง เพื่อลดความวิตกกังวล ความกลัว เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยจะเลียนแบบพฤติกรรม และสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ความสนใจ คุณค่า คุณธรรมต่างๆ จากแบบอย่าง คือ บิดามารดา โดยคิดว่าอาจจะได้มีอำนาจ เป็นที่รัก มีความสามารถต่าง ๆ อย่างแบบอย่างนั้นบ้าง ผลของการเลียนแบบจะทำให้เกิดบทบาทและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศ และพัฒนาการทางด้านมโนธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การเลียนแบบอาจจะเป็นการเลียนแบบวีรบุรุษ คนเด่นคนดัง คนมีชื่อเสียงในสังคม อีกแบบเป็นการลอกเลียนแบบและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น สถาบันการศึกษา จังหวัด ประเทศชาติ เป็นต้น โดยมักพูดถึงความสำเร็จและความภาคภูมิใจในกลุ่มของตน จะนิยมชมชอบแต่บุคคลอื่นที่กล่าวยกย่องกลุ่มของตน และขณะเดียวกันหากบุคคลอื่นกล่าวตำหนิ กล่าวร้ายกลุ่มของตน ก็จะรู้สึกโกรธ ไม่ชอบบุคคลผู้นั้น

(7) ปฏิกริยาคิดอย่างทำอย่าง (Reaction Formation) คือการเสแสร้ง แสดงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการพฤติกรรมในทางที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง คือรู้สึกอย่างหนึ่ง แต่แสดงออกหรือทำอีกอย่างหนึ่ง คล้ายกับเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึก อารมณ์หรือความต้องการที่แท้จริง ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล หรือสังคมไม่ยอมรับ จึงแสดงพฤติกรรมออกในทางที่ตรงกันข้าม และพฤติกรรมดังกล่าวนั้น มักจะมากเกินไป หรือเกินความจำเป็นตามสภาพการณ์นั้น

(8) การฝันเพื่อง (Fantasy-Daydreaming) เป็นการหลีกหนีสภาพการณ์โดยใช้จินตนาการ สร้างวิมานในอากาศ สร้างโลกแห่งความฝันขึ้นมา โลกในความคิดคำนึงที่แวดล้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ และเป็นอะไรก็ได้ในสิ่งที่ต้องการจะเป็น โลกในความฝันที่สามารถจะอยู่หรือเผชิญกับมันได้อย่างไม่ต้องมีความทุกข์ความวิตกกังวล

(9) การไม่รับรู้ (Apathy) บางครั้งเวลาคนเราไม่สามารถจะจัดการกับปัญหา ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจจะพัฒนาความรู้สึกที่ไม่ยอมรับรู้อะไรเลย ไม่สนใจไม่ใส่ใจ ไม่มีกิจกรรมพฤติกรรมใด ๆ บางทีไม่ยอมพูด ไม่มีการพบปะติดต่อกับคนอื่น วิธีนี้ไม่ได้เป็นการต่อสู้หรือแก้ปัญหา แต่ไม่ยอมรับรู้เพื่อความสะดวกสบายใจ

(10) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึงการแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างมาก ซึ่งเป็นกระทำเพื่อลดความเครียด ความไม่สบายใจของตนเอง

(11) การมัลดีวันประกันพรุ่ง (Procrastination) เป็นการมัลดีเลื่อนเวลาไปเรื่อย ๆ ไม่ทำงาน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล เพื่อเป็นการลด คลายจากความรู้สึกไม่สบายใจต่าง ๆ เฉพาะหน้าลงไปได้บ้าง

(12) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization, Intellectualization) เป็นการพยายามคิดหาเหตุผลที่ฟัง ๆ ดูอาจจะเป็นเหตุเป็นผลดี มาอธิบายความคิด การกระทำ หรือพฤติกรรมในอดีต ปัจจุบันหรืออนาคตก็ได้ เพื่อลดความวิตกกังวล อันเกิดจากความผิดพลาดหรือข้อเสียของตนเอง เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น ยังมีความภาคภูมิใจในตนเอง หรือยังเป็นที่ยอมรับของสังคม ข้อสังเกตก็คือ เหตุผลดังกล่าวนั้นไม่ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่เป็นเหตุผลที่ไม่ถูกต้อง คล้ายกับเป็นข้อแก้ตัว การปรับตัววิธีนี้ เป็นการปฏิเสธชนิดหนึ่ง ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาหรือหนีปัญหา แต่เป็นการพยายามอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ด้วยเหตุผลที่คล้ายกับเข้าข้างตัวเอง แตกต่างกับการกล่าวโทษ ที่ว่าการกล่าวโทษนั้น จะมีการเตือนว่าหรือโยนความผิด หรือสิ่งที่เป็นความไม่ดี ข้อบกพร่องของตนเองไปยังบุคคลอื่น แต่การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ไม่จำเป็นจะต้องเกี่ยวกับบุคคลอื่น อาจจะเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ หรือสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ก็ได้ ที่จะนำมาใช้เป็นเหตุผลในการอธิบายพฤติกรรม และดูเหมือนว่า ถ้าคนเรายิ่งฉลาด รู้จักคิด คำอธิบายที่เป็นเหตุผลที่ไม่ถูกต้องนั้น จะดูน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น โดยแบ่งเป็น แบบที่หนึ่ง อุ่นเปรี้ยว เป็นการหาเหตุผลปลอบใจตนเอง เมื่อประสบความผิดหวัง ความล้มเหลว เป็นการหาข้อเสียของสิ่งนั้น ทำให้สิ่งนั้นดูเหมือนด้อยคุณค่าลงไปในความคิดของตนเอง จะได้ไม่รู้สึกเสียใจหรือเสียใจมาก และแบบที่สอง มะนาวหวาน เป็นการหาเหตุผลเพื่อแสดงให้ตนเองและบุคคลอื่น ๆ เชื่อว่า สิ่งนั้นดีที่สุดในสำหรับตนเอง และตนเองพึงพอใจที่สุด (ซึ่งความจริงไม่ต้องการหรือไม่อยากได้เลย)

(13) การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจ ความคับข้องใจ จากระดับจิตสำนึกไปสู่ระดับจิตไร้สำนึก โดยพยายามที่จะไม่นึกถึงหรือคิดถึง เพราะวิธีนี้จะช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกไม่พึงปรารถนา หรือความปรารถนาที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

(14) การถดถอย (Regression) เป็นสภาพการณ์ที่ทำให้รู้สึกสิ้นหวังไม่มีใครช่วยได้ และไม่สามารถจะแสดงปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมใดตอบโดยตรงได้ คนเราอาจจะใช้วิธีการปรับตัวโดยการหนีถดถอย แสดงพฤติกรรมหรือสภาพอารมณ์ที่ต่ำกว่าอายุ เป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช่วุฒิภาวะ ซึ่งอาจจะทำให้อดทนต่อสภาพการณ์ได้ดีขึ้น หรืออาจได้รับความสนใจเอาใจใส่มากขึ้น พฤติกรรมการถดถอยอาจจะอยู่ในรูปการย้อนกลับไปแสดงพฤติกรรมที่เคยแสดงมาแล้วสมัยเป็นเด็ก ๆ หรืออาจอยู่ในรูปของพฤติกรรมที่ไม่ใช่วุฒิภาวะที่คนนั้นไม่เคยแสดงมาก่อน

(15) การถอนตัว หรือการหลีกหนี (Withdrawal) เป็นการไปให้พ้นจากสภาพการณ์นั้น ถอนตัวออกมาตามลำพัง เพื่อให้เกิดความสบายชั่วคราว ตัวอย่างเช่น บางคนรู้สึกว้าวุ่นใจ ไม่เป็นก็มักจะเลี้ยงงานสังคมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ชอบเป็นผู้สังเกตการณ์มากกว่าเข้าร่วมกิจกรรมนั้น เป็นต้น

(16) การสำนึกผิด (Undoing) หมายถึงการสำนึกถึงความผิดที่เคยกระทำมาในอดีต โดยหันมาทำความดี เพื่อเป็นการไถ่บาป เพื่อให้ตัวเองรู้สึกสบายใจ เช่นการสารภาพบาป การทำบุญ หรือบวชตลอดชีวิตของผู้ร้ายฆ่าคนตาย

(17) การติดขั้น (Fixation) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของกลุ่มจิตวิเคราะห์ เชื่อว่าบุคลิกภาพจะพัฒนาการไปเรื่อย ๆ ตามขั้นของพัฒนาการมีความสำคัญ 3 ขั้น ที่ก่อให้เกิดการติดขั้น ได้แก่ ระยะแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก (Oral Stage) ระยะแสวงหาความสุขจากอวัยวะทวารหนัก (Anal Stage) เป็นต้น ถ้าขั้นไหน คนเรามีประสบการณ์ของความคับข้องใจ บุคลิกภาพมีแนวโน้มที่จะหยุดพัฒนา และจะยึดติดอยู่ที่ขั้นนั้น ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ กัน เช่น เด็กที่ฝันความต้องการในการดูดด้วยปาก ก็จะติดอยู่กับพฤติกรรมการใช้ปากสนองความต้องการของตนจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น พุดมาก ชอบเคี้ยว ชอบดูด ชอบคาบ เป็นต้น

2.1.6 ปัจจัยที่ช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี (นิภา นิธยาน, 2530)

คนเราจะปรับตัวได้ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้

(1) รับรู้และเข้าใจสถานการณ์ หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงความเป็นจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกจุด

(2) มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ มิตร และบุคคลทั่วไปในสังคม

(3) ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็ง อุดหนุนหนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

(4) มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่ากาลเทศะใด ๆ ควรแก้ไขปัญหาด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉย หรือต่อสู้ เผชิญหน้า

(5) มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอสมควร

(6) สถานการณ์หรือปัญหายุ่งยาก ซับซ้อนต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้นจำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

ในทำนองเดียวกัน จิราภรณ์ เอมเยี่ยม (2536) กล่าวถึง **องค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็ก** ว่ามี 3 ประการดังนี้

(1) ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับจากครอบครัว ถ้าเด็กได้รับความรักความอบอุ่นจากบิดามารดา และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดี และยังพบว่าพ่อแม่ที่มีเจตคติที่ดีต่อลูกของตน ให้ความรักและการยอมรับนับถือจะทำให้เด็กเกิดการปรับตัวที่ดี

(2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าเด็กที่ปรับตัวได้ดีจะมีความสามารถในการเรียนสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการบังคับตนเองและปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

(3) ความแตกต่างทางเพศ พบว่าเด็กหญิงและเด็กชายมีปัญหาการปรับตัวในแต่ละด้านแตกต่างกัน

2.1.7 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี

ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งเกิดจากการปรับตัวที่ดี (ธัญญะ บุญเวส, 2534) จำแนกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

(1) ปรับตนเองได้ในด้านที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และรับรู้อย่างถูกต้อง รู้สำนึกตลอดเวลาว่า รู้สึกอย่างไร มุ่งหวังอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น รู้ความสามารถ รู้ขอบเขตศักยภาพของตน ตระหนักดีว่ามีจุดอ่อน จุดบกพร่องในเรื่องใด สามารถควบคุมตนเองได้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขในชีวิต

(2) ปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เช่น สร้างมิตรสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถเข้าถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถที่จะรับความรัก ความกรุณาจากผู้อื่นอย่างซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณ สามารถจะให้ไมตรีจิต และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์

(3) มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น สมัครงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ ยิ้มแย้มแจ่มใสที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น ใช้ศักยภาพในการทำงานอย่างเต็มที่ ซาบซึ้งในการมีชีวิตอยู่และได้ทำงาน สร้างผลงานที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้น **ลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวดี** คือผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ (มัลลิวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ, 2535)

(1) มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรับผิดชอบทั้งกับตัวเองและผู้อื่น

(2) รับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

(3) มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะเครียดต่าง ๆ ได้

(4) สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข

(5) มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ ในสังคม รวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

(6) มีความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชม น่าศรัทธา ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักรับฟังผู้อื่น

(7) รู้จักให้อภัย และหวังดีต่อผู้อื่น

(8) วางแผนการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ที่สามารถปฏิบัติได้จริง และพยายามปฏิบัติตามนั้น

สำหรับ พรรณทิศา รุจิพร (2523) กล่าวถึง **ลักษณะของคนที่มีการปรับตัวที่ดี** มีดังนี้

(1) ดำเนินชีวิตโดยไม่มีความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความเครียด ความวิตกกังวล หรือมีแต่น้อย เพราะสามารถแก้ไขได้ รู้สึกมีความสุขความพอใจกับชีวิตของตนเอง และทำอะไรมีผลงาน เพราะสามารถใช้พลังความสามารถได้เต็มที่ ดำเนินชีวิตด้วยความกระตือรือร้น

(2) ยอมรับความเป็นจริงของโลก ทั้งทางด้านกายภาพและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามคุณค่าและมาตรฐานของสังคม คนเราอาจจะมีความต้องการก้าวร้าว หรือเห็นแก่ตัว อาจจะมี ความคิดฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คนที่มีการปรับตัวได้ดี จะต้องสามารถควบคุมความคิดความรู้สึกเหล่านี้ และจะแสดงออกในทางที่เหมาะสมที่สังคมยอมรับ

(3) คนที่มีการปรับตัวที่ดีนั้นไม่ใช่คนที่ต้องยอม ทำตามสังคม เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตไปได้ อย่างไม่ยุ่งยากเสมอไป แต่จะต้องสามารถยอมรับการท้าทาย ความยากลำบากปัญหาต่าง ๆ ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกสับสนต่าง ๆ ได้ด้วย ถ้าจะต้องไม่ยอมตาม มีความมั่นใจในความ สามารถของตนเองที่จะพบ หรือจัดการกับปัญหาตามความเป็นจริงและอย่างมีวุฒิภาวะ อาจมี การถดถอยบ้าง นั่นคือ เน้นการปรับตัวในเรื่องการยืดหยุ่น มีความเป็นธรรมชาติเป็นตัวของตัวเอง และความสามารถทางการสร้างสรรค์

(4) คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่เรียนรู้ สามารถสร้างความสมดุลระหว่าง การที่ยอม ปฏิบัติตามหรือการไม่ยอม (Conformist vs. Nonconformist) และการควบคุมตนเองหรือโดย ธรรมชาติ (Self-control vs. Spontaneity) มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าสังคมต้องการ และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน ถ้ามันเป็นวิถีทาง

(5) คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง (Sense of Self-identity) แม้ว่าจะต้องการการยอมรับจากคนอื่น แต่ก็ไม่ได้คิดหรือรู้สึกว่าจะต้องผูกมัดตนเองให้มีความคิด เห็นหรือแสดงพฤติกรรมตามกลุ่มในทุกกรณี กล่าวคือ มีความสามารถและเป็นอิสระในการ ตัดสินใจตามความต้องการของตัวเองและตามความเป็นจริงของสภาพแวดล้อม ไม่ใช่โดยการ ได้รับความกดดันจากคนอื่น

(6) คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-awareness) มีความเป็นอิสระ (Independence) และ บรรลุความต้องการของตนเอง (Self-fulfillment) มาสโลว์ ใช้คำว่า การพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพ (Self-actualization)

(7) คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่สามารถประเมินดูโลก สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ และตนเอง ได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริง รู้ข้อดีและจุดอ่อน ความต้องการ แรงจูงใจของตนเอง คือรู้จักและ เข้าใจตนเอง (Self-knowledge and understanding)

(8) คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความนับถือตนเองสูง (Self-esteem) มีความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง ว่าเป็นตนมีคุณค่า มีความสามารถที่จะดำเนิน ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และมั่นใจในตนเอง ที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

(9) คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่สามารถให้และรับความรักได้ (Two-way flow of affection) มีความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น ไวต่อความรู้สึกนึกคิดความต้องการของคนอื่น มีชีวิตอยู่ เพื่อทำให้ชีวิตของคนอื่นได้รับความสุขสบายด้วย ไม่เรียกร้องต้องการ หรือมุ่งหวังให้คนอื่นทำใน

สิ่งที่เป็นไปได้ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ข้อสังเกตคือ คนที่ปรับตัวไม่ได้ มักจะมีลักษณะ ต้องการความรักความสนใจจากคนอื่น ในขณะที่ตนเองไม่สามารถจะให้ความรักได้ (One-way flow of affection) นอกจากนี้ยังเป็นคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง นึกถึงแต่ความรู้สึก ความต้องการ ความปรารถนา ความมุ่งหวังของตัวเอง เอาใจใส่ในตัวเองมาก ติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้มองเห็นไปว่าเขาจะต้องเผชิญชีวิตด้วยความลำบากยากเย็นแสนเข็ญแค่ไหน ไม่ได้มองออกจากตัวเองไปที่คนอื่น หรือให้ความสนใจไปที่คนอื่นบ้าง ซึ่งเขาเหล่านั้น อาจจะต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ มากกว่าตัวเองเสียอีกก็ได้

ในทำนองเดียวกัน โรเจอร์ส (1961) กล่าวถึงบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็น **ผู้ที่มีการปรับตัวได้ในขั้นสูงสุด** หรือเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ

(1) เปิดตนเองให้กับประสบการณ์ ไม่มีการใช้กลไกในการป้องกันตัว และนำประสบการณ์ทั้งหมด มาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้อย่างถูกต้องตามที่ปรากฏ

(2) มีชีวิตอย่างเต็มที่ทุกขณะ คือมีโครงสร้างของตนที่สอดคล้องกับประสบการณ์เป็นโครงสร้างที่ยืดหยุ่น อยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงดูดซับประสบการณ์ใหม่อยู่ทุกขณะ จะเป็นผู้ที่ยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข จะเผชิญและปรับเข้ากับความใหม่ของประสบการณ์ได้อย่างสร้างสรรค์และมีลักษณะเฉพาะตัวได้ทุกขณะ

(3) เป็นตัวของตัวเองโดยปราศจากความกลัว เชื่อในการตัดสินใจของตนเอง ขึ้นอยู่ความเห็นชอบหรือความไม่เห็นชอบของผู้อื่นน้อยมาก เคารพและยอมรับทั้งในตนเองและผู้อื่น

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2.2.1 ทฤษฎีจิตวิทยาส่วนบุคคลของแอดเลอร์

แอดเลอร์ (Adler) ได้กล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพของเขาว่าคนเรามีปมด้อยมาแต่กำเนิด (Inferior Complex) เช่นตอนเล็กช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ต้องอาศัยคนอื่นช่วยประคับประคอง รู้สึกว่าตัวเองมีข้อบกพร่อง ดังนั้นจึงเริ่มต้นเรียนรู้ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อลบล้างปมด้อยของตน เช่น คนจนก็คุยว่ามีญาติคนนั้นคนนั้นรวย คนตัวเล็กก็พูดเสียงดัง วางอำนาจ หรือไว้หนวดทำให้น่าเกรงขาม เป็นต้น

การที่คนเรามีปมด้อยมาแต่กำเนิด และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อลบปมด้อยของตนเอง มาโดยตลอด จนกลายเป็นแบบแผนของบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ไปโดยไม่รู้ตัว บุคลิกภาพที่เกิดขึ้นจากการพยายามเพื่อลบปมด้อยนั้น แอดเลอร์ กล่าวว่าเกิดขึ้นเพื่อเป้าหมาย 2 ประการ คือ

(1) ความพยายามเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคม (Social Adjustment)

(2) ความพยายามเพื่อทางได้มาซึ่งอำนาจ (Attainment of Power)

ในการวิเคราะห์ถึงอิทธิพลของ “พันธุกรรม” กับ “สิ่งแวดล้อม” แอดเลอร์เน้นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมยิ่งกว่าพันธุกรรม เขาได้ทุ่มเทเวลาและพลังความคิดเพื่อศึกษา “ความต้องการทางกาย” ว่ามีอิทธิพลเพียงใดต่อบุคลิกภาพของคนเรา ต่อมาก็พุ่งเป้าไปที่สถานการณ์ ซึ่งช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพนั้น ๆ ให้เด่นชัดขึ้น เช่น ความกดดันซึ่งเกิดจากท่าทีของพ่อแม่พี่น้องที่มีต่อเด็กพิการ จะช่วยย่ำให้เห็นบุคลิกภาพของเขาเด่นชัด แอดเลอร์ย้ำว่าเจตคติของบุคคลที่มีต่อความพิการของตัวเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง บางคนมีมือเดียวแต่ขับรถจักรยานยนต์เก่งมาก เพราะเป็นคนที่มีความเจตคติไม่ยอมแพ้ต่อความพิการของตน

แอดเลอร์ ได้กล่าวถึงอิทธิพล 2 ประการ ที่มีต่อการสร้างบุคลิกภาพ ดังต่อไปนี้

(1) เกี่ยวกับสิ่งที่เข้ามาแต่กำเนิด แอดเลอร์มีความเห็นว่าการที่มนุษย์เรามีระยะเวลาแห่งการเป็นทารกและ是孩子อยู่ยาวนาน ย่อมมีอิทธิพลต่อเจตคติเกี่ยวกับชีวิตของตนเป็นอย่างมาก ในขณะที่ยังเป็นเด็กต้องอยู่ท่ามกลางผู้ใหญ่ ซึ่งมีอิทธิพลเหนือตนทุกอย่าง เด็กย่อมจะเกิด “ความรู้สึกด้อย” เป็นธรรมดา ความรู้สึกด้อยนี้ทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อลบล้าง และเพื่อยังผลให้ตนมีฐานะเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ในที่สุด ในทางปฏิบัติ แอดเลอร์ได้ย้ำถึง “ความรู้สึกเกี่ยวกับสังคม” (Social feeling) หรือ “ความสนใจในสังคม” (Social interest) ซึ่งเป็นศัพท์เฉพาะของแอดเลอร์เอง โดยอธิบายว่า “ความรู้สึกเกี่ยวกับสังคม หรือความสนใจในสังคม” นี้เป็นตัวสำคัญที่สุดในพัฒนาการของเด็ก ความรู้สึกอันนี้สังคมเป็นผู้สอนให้ บุรพจารย์หรือครูคนสำคัญคือแม่ ดังนั้นเวลาแอดเลอร์วินิจฉัยสาเหตุแห่งปัญหาทางจิตของคนไข้ เขาจะพุ่งเป้าสังเกตดูว่า คนไข้มีความยินดียินร้ายต่อสังคมหรือไม่เพียงใด ถ้าไม่มีก็เริ่มช่วยเหลือให้คนไข้รู้สึกกระตือรือร้นสนใจในสังคมขึ้นมาเสียก่อนที่จะทำการรักษาต่อไป

การวินิจฉัยความรู้สึกทางสังคมนั้น แอดเลอร์ถือความองอาจ กล้าหาญ และความมีสามัญสำนึก (Common sense) เป็นสำคัญ บุคคลที่ปกติย่อมมีความองอาจกล้าหาญที่จะเผชิญกับปัญหาชีวิตด้วยความมั่นใจและไม่หลีกเลี่ยงความจริง เขาย่อมไม่กลัวความล้มเหลวจนถึงกับถอยหนีไปจากโลกแห่งความจริง แต่บุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี จะรู้สึกท้อแท้ใจว่าตนไร้ความสามารถ

ถึงจะมีความสามารถก็ไม่ใช้ในทางที่ถูก กลับเอาความคิดบ้าสมบัติ มาถือเป็นสรณะเลยทำให้เขาต้องห่างจากโลกแห่งความจริงออกไปทุกที แอดเลอร์ว่าถ้าพบคนใช้ประเภทนี้จะต้องใช้วิธีพูดหนุนให้เกิดกำลังใจ ให้คนใช้ตระหนักด้วยตนเองว่าเป็นความจริงกับความเพียรของตนนั้นห่างไกลกันเพียงไร ควรจะมีมานะพยายามต่อสู้กับปัญหาอย่างซึ่ง ๆ หน้า พรอยด์เองก็มีหลักเช่นนี้มาก่อน แล้วเรียกว่า หลักแห่งความจริง (Reality of Principle)

การที่คนเรามีสามัญสำนึกจะช่วยเป็นทางเสือ คัดแนวทางดำเนินชีวิตให้ตรงไปตรงมา ด้วยความองอาจและกล้าหาญ ทำให้การต่อสู้อุปสรรคเป็นไปในทำนองเสริมสร้างมิใช่การทำลาย แอดเลอร์ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่มีเจตคติว่าตนต้องพึ่งคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เพราะตนเป็นคนอ่อนแอ พอเติบโตขึ้นก็มักจะหาข้อแก้ตัวในการที่ตนไม่ประสบความสำเร็จ โดยโทษความไม่สมประกอบอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิถีชีวิตของคนเรา มีแบบต่าง ๆ นับไม่ถ้วน แอดเลอร์ย้ำว่า คนเราย่อมมีจุดหมายปลายทางที่จะเดินไปสู่ “ความเด่น” ด้วยกันทั้งนั้น แต่ทางที่เราเลือกเดินนี้จะก่อให้เกิดบุคลิกภาพประจำตัวเรา คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมต้องต่อสู้ด้วยความมีสามัญสำนึกมีความสนใจในสังคม มีความองอาจกล้าหาญ

(2) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environment) แอดเลอร์เห็นพ้องกับพรอยด์อยู่อย่างหนึ่ง คือ “ระยะ 5 ปีแรกของมนุษย์” เป็นระยะที่สำคัญที่สุด แต่ในขณะที่พรอยด์เน้นเรื่องแรงขับทางเพศ ซึ่งหนักไปในด้านชีววิทยา ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตในระยะนี้ และต่อการสร้างบุคลิกภาพในระยะต่อไป แอดเลอร์เน้นเรื่องเจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก และสัมพันธภาพ ระหว่างพี่น้องเป็นสำคัญ

(3) ความสัมพันธ์ในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง และสมาชิกในครอบครัว มีผลต่อบุคลิกภาพของลูกเป็นอย่างยิ่ง แอดเลอร์ ตั้งข้อสังเกตว่า ลูกในแต่ละคนในแต่ละลำดับของการเกิด ย่อมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน โดยลูกคนโต มักมีบุคลิกภาพที่เป็นคนเอาจริงเอาจังต่อชีวิต มีความรับผิดชอบ มักเป็นผู้นำ ผู้ไว้อำนาจ แต่ถ้าแก้ความก้าวร้าวไม่ได้ มักเป็นคนดุ เคร่งเครียด อิจฉาริษยา ลูกคนรอง มีบุคลิกภาพที่เห็นได้ชัด คือ ชอบการแข่งขัน แต่ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูก ไม่ดีเท่าที่ควรแล้ว จะทำให้ลูกรู้สึกว้า ล้าเอียง รักลูกคนโตมากกว่าตน ลูกคนสุดท้อง มีนิสัยเป็นคนใจน้อย เพราะคิดว่าทุกคนในบ้านต้องเอาใจ ต้องง้อ และไม่คอยอิจฉาริษยาผู้อื่น มีนิสัยช่างประจบ เพราะรู้สึกตัวอยู่ว่าด้อยกว่าคนอื่น โดยทั่วไปลูกคนสุดท้องมักเป็นคนดี หรือไม่ก็เสียไปเลย และลูกคนเดียว หรือลูกโทน มักมีบุคลิกเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความองอาจ นับถือตนเอง แต่ความ



รับผิดชอบมีน้อย แอดเลอร์ มีความเห็นว่า การเกิดมาเป็นลูกคนที่เท่าไรในครอบครัว ย่อมมีความหมายสำหรับบุคลิกภาพมาก

(4) อิทธิพลของวัฒนธรรม (Cultural Influences) แอดเลอร์ เน้นว่า วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพมาก โรงเรียนเป็นเป้าหมายหล่อมบุคลิกภาพของเด็ก ถ้าโรงเรียนส่งเสริมเรื่องการแข่งขันมาก บุคลิกก็จะปรากฏออกมาในลักษณะชอบชิงดีชิงเด่น อิจฉา เห็นแก่ตัว ถ้าเด็กต้องอยู่ในระเบียบวินัยเคร่งครัด ทำให้เด็กรู้สึกขาดอิสระ ไม่กล้าแสดงออก การที่เด็กไม่ประสบความสำเร็จ เช่น สอบตก การถูกเพื่อน ๆ ช่มเหง การต้องอยู่ในระเบียบวินัยมากเกินไป ทำให้เด็กหมดความสุข เกิดความท้อแท้ ไม่ร่วมมือกับใคร แอดเลอร์ กล่าวถึง การปรับตัวเข้ากับเพื่อนฝูง เข้ากับงานอาชีพ เข้ากับชีวิตแต่งงาน ว่าคนเราย่อมจะปรารถนาที่จะให้ตนเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง เป็นคนที่ประสบความสำเร็จและพอใจในอาชีพ และมีชีวิตครอบครัวราบรื่น แต่มีใ้ว่าทุกคนจะประสบความสำเร็จสมความปรารถนาทั้ง 3 ประการเสมอไป อุปสรรคที่จะขัดขวางมิให้คนเราบรรลุจุดหมายปลายทางที่ประสงค์ได้ ซึ่งได้แก่ ความจน การต้องตกอยู่ในอิทธิพลของผู้ทรงอำนาจ การมีเพื่อนเลว หรือการที่ได้งานอันไม่เหมาะสมแก่ความสามารถของตน

แอดเลอร์ เชื่อว่าบุคคลย่อมมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนของชีวิต (Life Style) ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เกิดสภาพการปรับตัวที่ดีกับสังคม เป็นการพัฒนบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

แอดเลอร์ พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเพื่อลบปมด้อยที่มีมาแต่กำเนิด ทำให้มีความพยายามปรับตัวให้เข้ากับสังคม ได้เน้นถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมสำคัญยิ่งกว่าพันธุกรรม

2.2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาสังคมของอีริกสัน (Erik Erikson, 1968 อ้างถึงใน วีระ ไชยศรีสุข, 2533)

อีริกสัน เชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคล เป็นผลเนื่องมาจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้ในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และเชื่อว่าบุคลิกภาพจะมีการพัฒนาตลอดชั่วชีวิต อีริกสันได้ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะพัฒนาการของบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญ และควบคุมสิ่งแวดล้อม การรับรู้ตนเองและโลกอย่างที่เป็นจริง และบุรณภาพของบุคลิกภาพนั้นมีมากน้อยในแต่ละบุคคล ได้วิเคราะห์พัฒนาการลักษณะดังกล่าวในวัยต่าง ๆ จากวัยทารกถึงวัยสูงอายุอย่างมีระบบ ในแต่ละวัยจะมีลักษณะพัฒนาการ 2 ด้าน ซึ่งเป็นผลของความสำเร็จ และความล้มเหลวในพัฒนาการนั้น ลักษณะพัฒนาการขั้นต้น เป็นพื้นฐานของลักษณะพัฒนาการในขั้นต่อ ๆ มา ได้จำแนกพัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ หรือความไม่ไว้วางใจ (Trust vs Mistrust) ในช่วงขวบปีแรกของชีวิต ถ้าเด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจคนอื่น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กไม่ได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ เด็กจะพัฒนาความสงสัย ความกลัวและความไม่ไว้วางใจคนอื่น

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง หรือความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy vs Shame and Doubt) ในช่วงขวบปีที่ 2 ถ้าเด็กมีโอกาสสำรวจและลงมือกระทำ เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองรู้จักควบคุมตนเอง แต่ถ้าเขาไม่มีโอกาสสำรวจและลงมือกระทำ เขาจะรู้สึกสงสัยในความสามารถของเขา ทำให้เกิดความละอายหรือไม่กล้าทำอะไรลงไป

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม หรือความสำนึกผิด (Initiative vs Guilt) ในช่วง 3 ถึง 5 ปี ถ้ามีการกระตุ้นให้เด็กได้แสดงความสามารถที่มีอยู่ออกมา อย่างมีเป้าหมายและทิศทางที่แน่นอน เด็กจะพัฒนาการมีความคิดริเริ่ม ถ้าเด็กไม่ได้รับการกระตุ้น หรือได้รับการตำหนิ การห้าม เด็กจะรู้สึกผิด ความกลัวว่าจะทำอะไรผิด ๆ ไม่กล้าตัดสินใจ

ขั้นที่ 4 ความเอาใจใส่ตนเอง หรือความรู้สึกด้อย (Industry vs Inferiority) ในช่วง 6 ถึง 11 ปี เด็กจะอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน การรู้จักปฏิบัติตนตามกฎหมายเกณฑ์ต่าง ๆ การฝึกฝนระเบียบวินัย ทำให้เกิดความขยันขันแข็ง ความเอาใจใส่ตนเอง อย่างไรก็ตาม ถ้าเด็กประสบกับความล้มเหลวในการเรียน หรือในการคบเพื่อน เด็กจะเกิดความรู้สึกด้อย ผลที่ตามมาอาจเป็นการหนีเรียน ความไม่เอาใจใส่ในการเล่าเรียน

ขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน หรือความไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs Identity Diffusion) ในช่วง 12 ถึง 19 ปี เป็นช่วงที่เด็กมีบทบาทต่าง ๆ กับเพื่อน กับครู กับผู้ที่ตนเองชื่นชม เช่น ดาราภาพยนตร์ จะเรียนรู้ที่จะมีแบบอย่างหรือเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย รับประทานอาหาร การพูดจา ถ้าเด็กไม่สามารถสร้างเอกลักษณ์ให้ตัวเองได้ ก็จะทำให้เกิดความสับสน ความไม่เข้าใจ เกิดการเลียนแบบผู้อื่น

ขั้นที่ 6 ความสนิทชิดชอบ หรือความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นระยะของการมีเพื่อนร่วมงาน เพื่อนต่างเพศ การแสดงความรัก ทำให้เกิดความสนิทชิดชอบ แต่ถ้าไม่มีเพื่อนสนิทหรือคนรักที่จะแต่งงานด้วย จะมีความรู้สึกว่าเหว่ หงอยเหงาเปล่าเปลี่ยว

ขั้นที่ 7 ความเสียสละ หรือความเห็นแก่ตัว (Generativity vs Self Absorption) ในช่วงวัยกลางคน ชีวิตจะผูกพันกับครอบครัว สังคม และทรัพย์สินสมบัติ การพัฒนาบุคลิกภาพจะเป็นไป

ในด้านใดด้านหนึ่ง คือการเห็นแก่ส่วนรวม การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือในทางตรงกันข้าม การคำนึงถึงแต่ตัวเองเป็นใหญ่ การเห็นแก่ตัว การไม่ร่วมมือกับคนอื่น

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจ หรือความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จะคิดถึงอดีตที่ผ่านมา ความสมหวังหรือความล้มเหลวในหลาย ๆ ด้าน ถ้าเขามีความสมหวังมากกว่าความล้มเหลว เขาจะมีความรู้สึกมั่นคงในทางจิตใจ แต่ถ้ามีความล้มเหลวมากกว่าเขาจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเป็นโรคจิตในวัยเสื่อมได้

ความจำเป็นที่จะต้องการปรับตัวของบุคคลนั้น ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม โดยสิ่งแวดล้อมจะสามารถช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างราบรื่น หรือขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้ที่แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมกับความต้องการส่วนตัว สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ มักจะมีปัญหาทางจิต หรือมีปัญหาสังคม

อีริคสัน กล่าวว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติดังนี้คือ มีความเชื่อถือไว้วางใจ มีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่ม มีความขยันหมั่นเพียร มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สามารถให้ความสนิทสนมใกล้ชิดผู้อื่น สร้างหลักฐานความมั่นคงและตลอดจนมีความมั่นคงสมบูรณ์ มีบุรณภาพในตน ซึ่งเป็นลักษณะที่ร่วมผสมผสานกันอยู่ไม่ได้แยกจากกัน แต่จะแสดงลักษณะเฉพาะออกมาอย่างเด่นชัดในแต่ละวัย

อีริคสัน ได้พิจารณาสุขภาพจิตของบุคคลในลักษณะทางบวกมากกว่าให้พิจารณาที่ความผิดปกติ และพิจารณาการปรับตัวในแง่ การปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

2.2.3 ทฤษฎีว่าด้วยตนของโรเจอร์ส (Rogers, 1961)

โรเจอร์ส กล่าวว่า บุคลิกภาพของคนเราเป็นผลจากการตอบสนองต่อความเป็นจริงที่เขาได้รับรู้ เชื่อว่าตัวผลักดันพฤติกรรมทั้งหลายนั้นอยู่ในตัวบุคคล ตัวผลักดันจะพัฒนาไปในทางที่ดีเสมอ ถ้าสภาพของสังคมไม่ทำให้บุคคลรู้สึกผิดหวัง โรเจอร์สมุ่งศึกษาเรื่องของ “ตัวตน” (Self) ในฐานะที่เป็นตัวผลักดันสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนามบุคลิกภาพ

ในทัศนะของโรเจอร์ส มนุษย์เป็นผู้กระทำและมีแนวโน้มพื้นฐานที่จะพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ เรียกว่ากระบวนการมองตนเอง ในกระบวนการดังกล่าวมนุษย์จะคงไว้ซึ่งความสอดคล้องระหว่างการมองตนเองและประสบการณ์ แต่ถ้าได้เรียนรู้ความต้องการ เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นอย่างมีเงื่อนไข มนุษย์อาจปฏิเสธหรือบิดเบือนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่

คุกคามโครงสร้างของตน ทำให้ตนและประสบการณ์ไม่สอดคล้องกัน และนำไปสู่ความวิตกกังวล และมีการรับรู้ประสบการณ์อย่างที่เคยเป็นมา เข้มงวดตายตัวเปลี่ยนแปลงได้ยาก

โรเจอร์สเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีพลังของแนวโน้มในการพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization) เป็นการเจริญเติบโตไปสู่ความซับซ้อน กว้างขวาง การเป็นตัวของตัวเอง การพัฒนาตามมาตรฐานของสังคมเพิ่มมากขึ้น

โรเจอร์ส พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเองของบุคคล และความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนและประสบการณ์ นำมาสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ผู้ที่ปรับตัวได้ หมายถึง ผู้ที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนสอดคล้องกับประสบการณ์ จึงปราศจากความตึงเครียด และข้อความที่แสดงออกเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางบวก นอกจากนั้น ความนึกคิดเกี่ยวกับตนยังเป็นตัวกำหนดที่สำคัญยิ่งของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โดยทั่วไป เกณฑ์ที่ใช้ในการวัดลักษณะการปรับตัวของบุคคล ได้แก่ การวัดความไม่สอดคล้องระหว่างตนและตนในอุดมคติ วัดการรับรู้และการยอมรับความรู้สึกของตนเอง การแสดงความรู้สึกหรือการเปิดเผยความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มักจะมีความสอดคล้องระหว่างตนและตนในอุดมคติมากกว่าผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ รับรู้ประสบการณ์และความรู้สึกที่มีอยู่แสดงความรู้สึกของตนได้อย่างเปิดเผย

ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1953 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2524) พิจารณาการปรับตัวในแง่การเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาของชีวิต โดยเน้นว่าการจะปรับตัวได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดบุคคลจะต้องเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาของชีวิต ซึ่งหมายถึงงานที่ทุกคนจะต้องเรียนควบคู่ไปกับขั้นพัฒนาการของชีวิต มีลักษณะเฉพาะในแต่ละวัย ความสำเร็จในพัฒนาการดังกล่าวจะทำให้บุคคลเป็นสุขนำไปสู่ความสำเร็จในงานพัฒนาการขั้นต่อไป และในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ประสบความล้มเหลวในงานนี้ ไม่ว่าจะในระยะใด จะไม่มีความสุข สังคมไม่ยอมรับ และจะพัฒนางานขั้นต่อไป ด้วยความยากลำบาก งานตามขั้นพัฒนาที่จำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับวัยรุ่น มีอยู่ 10 ประการด้วยกันคือ

(1) การรู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ

(2) ความสามารถในการปรับตัวตามบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน

(3) ความเข้าใจ ยอมรับพัฒนาการทางร่างกายของตน และใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

(4) ความผูกพันกับบิดามารดาและผู้ใหญ่โดยเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์
แบบเด็ก

(5) ความมั่นใจในเศรษฐกิจการเงินของตน

(6) การเลือกและเตรียมตัวเพื่องานอาชีพ

(7) การเตรียมตัวเพื่อชีวิตสมรสและชีวิตครอบครัว

(8) การพัฒนาทักษะทางด้านสติปัญญาและความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับการเป็น
พลเมืองดี

(9) การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม

(10) การพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

นักศึกษานับว่าอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
เป็นระยะเตรียมตัวเพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ มีประสิทธิภาพ การปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ในการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีผลต่อการปรับตัวได้เป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในวัยผู้ใหญ่ในอนาคต
ฉะนั้นงานตามขั้นพัฒนาทั้ง 10 ประการดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นงานที่สำคัญยิ่งที่นักศึกษาจะต้อง
เรียนรู้และพัฒนาไว้

การวัดบุคลิกภาพและการปรับตัว (กันยา สุวรรณแสง, 2533) การจะวัดว่าบุคคลปรับตัว
เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีเพียงใด ต้องอาศัยหลายวิธีการประกอบกัน ซึ่งมีดังนี้

(1) การรายงานตนเอง (Self-report technique) อาจให้ตอบคำถาม เขียนอัตชีวประวัติของ
เขาเอง สัมภาษณ์ ฯลฯ

(2) การสังเกตพฤติกรรม มีการสังเกตแบบมีกฎเกณฑ์ และไม่มีกฎเกณฑ์

(3) ศึกษาจากความเห็นของบุคคลอื่น เช่น การจัดอันดับของครู วิธีการสังคมมิติ

(4) โดยการใช้ เทคนิคการฉายจิต (Projective techniques)

2.3 ประวัติความเป็นมาของแบบสำรวจปัญหามุนนีย์

มุนนีย์และการ์ดอน (Mooney and Gordon, 1950) ได้สร้างแบบสำรวจปัญหามุนนีย์
(Mooney Problem Check List: MPCL) เมื่อ ค.ศ. 1941 และได้ปรับปรุงมาเป็นลำดับจนถึงครั้ง
สุดท้าย เมื่อปี ค.ศ. 1950

เพื่อสนองเป้าหมายทางสุขภาพจิตและงานสวัสดิการนักเรียนและนักศึกษา มุนีนีและการ์ดอนได้พยายามพัฒนาวิธีการที่มีระบบในการค้นหาปัญหาของเยาวชนโดยสำรวจเป็นกลุ่ม มีวิธีการที่สะดวกง่าย ไม่ซับซ้อน โดยสร้างรายการปัญหาดังกล่าวให้ผู้ตอบขีดเส้นใต้รายการปัญหาที่ตนประสบ และวงกลมหัวข้อที่เป็นปัญหามากที่สุด พร้อมทั้งเขียนสรุปปัญหาที่ตนประสบ ผู้ที่ได้คะแนนปัญหามาก คือ ผู้ที่ทางสถาบันการศึกษาควรให้บริการให้คำปรึกษา ความง่ายและสะดวกในการดำเนินการทำให้มีผู้นำแบบสำรวจนี้ไปใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งเพื่อการวิจัย และเพื่อการให้คำปรึกษาและแนะแนว

แบบสำรวจปัญหามุนีนี ไม่ใช่แบบทดสอบ แต่เป็นรายการปัญหาที่ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกถึงปัญหาส่วนตัวของตน เป็นเทคนิคในการรายงานตนเอง คะแนนที่ได้ไม่ได้บอกถึงความรุนแรงของปัญหา แต่แสดงถึงจำนวนของปัญหาที่บุคคลรับรู้อย่างรู้ตัว และเต็มใจที่จะบอกให้ทราบ

ประโยชน์ของแบบสำรวจปัญหามุนีนีนอกจากจะอยู่ที่วิธีการที่ง่าย สะดวก และประหยัดในการค้นหาปัญหาส่วนใหญ่ของกลุ่มและปัญหาของแต่ละบุคคลในกลุ่มแล้ว มุนีนีและการ์ดอนยังได้เน้นถึงประโยชน์ของแบบสำรวจว่าเพื่อสนองวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 5 ประการ คือ

(1) เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการให้คำปรึกษา โดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้สำรวจและสรุปปัญหาของตนเองอย่างกว้างขวาง มองเห็นปัญหาทั้งหมดที่จะนำไปปรึกษาอาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์อื่น ๆ เป็นการเตรียมบุคคลเพื่อความพร้อมในการรับบริการให้คำปรึกษา นอกจากนั้นยังช่วยประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้มารับการปรึกษาได้อย่างรวดเร็ว โดยการอ่านรายการปัญหาที่ผู้มารับการปรึกษาคำตอบ

(2) เพื่อการสำรวจปัญหาของบุคคลเป็นกลุ่ม นำไปสู่การวางแผนให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล โดยค้นหาลักษณะของปัญหาในชีวิตของบุคคล ค้นหานักเรียนนักศึกษา ที่ต้องการความช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษาหรือบริการอื่น ๆ ในปัญหาที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ สถานศึกษา บ้าน สัมพันธภาพทางสังคม บุคลิกภาพ หรือปัญหาส่วนตัวอื่น ๆ นอกจากนั้นยังใช้ค้นหาปัญหาที่นักเรียนนักศึกษา ประสบมากที่สุด และใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรตลอดจนโปรแกรมการแนะแนวของสถานศึกษา

(3) เพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดโฮมรูม (Home room) การแนะแนวเป็นกลุ่มและการปฐมนิเทศ โดยจะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษาแต่ละบุคคล ตระหนักถึงความต้องการและวิเคราะห์ความต้องการของตนได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังช่วยให้ชี้แนวทางในการกำหนดหัวข้อการอภิปรายและกิจกรรมกลุ่ม ได้ตรงกับความสนใจและความต้องการของแต่ละกลุ่ม

(4) เพื่อช่วยให้อาจารย์เข้าใจในชั้นเรียนของตนมากขึ้น เสนอวิธีการที่ช่วยให้อาจารย์สามารถสร้างสัมพันธภาพส่วนบุคคลกับนักเรียนนักศึกษา แต่ละคนได้ดีขึ้น และช่วยให้มีข้อมูลในการวิเคราะห์ทำความเข้าใจนักเรียนนักศึกษา ซึ่งยากต่อการทำความเข้าใจหรือยากต่อการเข้าถึงได้เป็นพิเศษ

(5) เพื่อการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของเยาวชน โดยแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงและความแตกต่างของปัญหาของเยาวชน เมื่อจำแนกตามอายุ เพศ ภูมิหลังทางสังคม ความสามารถในการเรียน ความสนใจ เป็นต้น เพื่อค้นหากลุ่มของปัญหาที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน และเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากการจัดโปรแกรมลดปัญหาให้กับนักเรียนนักศึกษา

มุนีญ์และการัดอน ได้พัฒนาแบบสำรวจปัญหามุนีญ์ ขึ้น 6 แบบ ดังนี้

(1) แบบสำรวจปัญหาสำหรับผู้ใหญ่หรือแบบเอ (Adult Form: A) สำรวจปัญหา 9 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การปรับปรุงตนเอง บุคลิกภาพ บ้านและครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวทางเพศ ศาสนา และอาชีพ ประกอบด้วยรายการปัญหา 288 ข้อ

(2) แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักศึกษาหรือแบบซี (College Form: C

(3) แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือแบบเอช (High School Form: H) ได้แก่ นักเรียนเกรด 10-12 แบบ ซี และแบบเอช สำรวจปัญหา 11 ด้านเช่นกัน ได้แก่ ด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย การเงิน สภาพความเป็นอยู่และการทำงาน กิจกรรมทางสังคม และนันทนาการ ความสัมพันธ์ทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว การปรับตัวทางเพศ และการแต่งงาน บ้านและครอบครัว ศีลธรรมจรรยาและศาสนา การปรับตัวด้านการเรียน อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา หลักสูตรการสอน ประกอบด้วยรายการปัญหาด้านละ 30 ข้อ รวมทั้งสิ้น 330 ข้อ

(4) แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือแบบเจ (Junior High School Form: J) ได้แก่ นักเรียนเกรด 7-9 สำรวจปัญหา 7 ด้าน คือ ด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย โรงเรียน บ้านและครอบครัว การเงิน การงานและอนาคต ความสัมพันธ์กับเพื่อน ทั้งชายและหญิง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป และความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ประกอบด้วยรายการปัญหาด้านละ 30 ข้อ รวมทั้งสิ้น 210 ข้อ

(5) แบบสำรวจปัญหานักเรียนพยาบาล (For School Nursing)

(6) แบบสำรวจปัญหาสำหรับเยาวชนในชนบท (For Rural Youth) มีอายุระหว่าง 16-30 ปี

ลักษณะเด่นอีกประการหนึ่งของแบบสำรวจปัญหามุนนีย์ ได้แก่ รายการปัญหาที่ครอบคลุมปัญหาส่วนใหญ่ที่บุคคลในแต่ละวัยแต่ละกลุ่มประสบ มีข้อความที่สั้นกระชับรัดกุมสื่อความหมายเข้าใจได้ง่าย เป็นปัญหาโดยทั่วไปในระดับจิตสำนึก ไม่มีการกระตุ้นให้ตอบคำถามส่วนตัวที่ลึกซึ้งเฉพาะเจาะจง เหมาะสำหรับการสำรวจปัญหาโดยทั่วไปโดยวิธีการกลุ่ม

ได้มีการวิจัยทั้งที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงแบบสำรวจและเพื่อสำรวจลักษณะปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก นอกจากนั้นยังมีการวิจัยที่แสดงถึงความตรงและความมีมาตรฐานของแบบสำรวจ ดังนี้

ทรียอน (Tryon, 1983) ได้ศึกษาความตรงของข้อคำถาม 24 ข้อ ของแบบสำรวจปัญหามุนนีย์ ในการให้คำปรึกษา พบว่า สามารถจัดแบ่งกลุ่มนักศึกษาผู้ที่ต้องรับคำปรึกษา ออกจากนักศึกษาที่ไม่ต้องรับคำปรึกษาได้ โดยข้อคำถาม 42 ข้อ

ดีเกอร์ และคณะ (Dreger, et al., 1983) ได้นำแบบสำรวจปัญหามุนนีย์มาศึกษาความมีมาตรฐานของแบบสำรวจ โดยศึกษาจาก นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยหกแห่งในรัฐหลุยเซียน่า จำนวน 2,261 คน โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ และหมุนแกนโดยวิธีวาร์แมกและโพรแมก (Varimax and Promax) พบว่า แบบสำรวจมีมาตรฐานเพียงพอในการใช้ในกลุ่มใหญ่

2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Academic Achievement) มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2530) ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า หมายถึง ความรู้ความสามารถของบุคคล อันเป็นผลมาจากการเรียนการสอน หรือ คือ มวลประสบการณ์ทั้งปวงของบุคคลที่ได้รับจากการเรียนการสอน ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ

นอกจากนั้น ไพศาล ห่วงพานิช (2526) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คุณลักษณะและความสามารถของบุคคลอันเกิดจากการเรียนการสอน เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกอบรมหรือจากการสอน การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จึงเป็นการตรวจสอบระดับความสามารถหรือความสัมฤทธิ์ผลของบุคคลว่า เรียนแล้วรู้เท่าไร มีความสามารถชนิดไหน

กูดและคณะ (Good et al., 1973) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง การทำให้สำเร็จ หรือ ประสิทธิภาพทางการกระทำในลักษณะที่กำหนดให้ หรือในด้านความรู้ ส่วนผลสัมฤทธิ์ทาง

การเรียนรู้ หมายถึง การเข้าถึงความรู้ หรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้โดยปกติก็พิจารณาจากคะแนนทดสอบที่กำหนดให้ หรือคะแนนที่ได้จากงานที่ครูมอบหมายให้ทำ หรือทั้งสองอย่าง

เพรสคอตต์ (Prescott, 1957 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2524) ได้กล่าวถึงปัจจัย 6 ประการ ที่มีผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งเห็นได้ว่าพิจารณาในแง่การปรับตัวต่อสภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วย

(1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ สุขภาพโดยทั่วไป สุขนิสัย น้ำหนักและส่วนสูง ความพิการหรือความบกพร่องทางร่างกาย สายตา การได้ยิน ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว และการใช้พลัง

(2) องค์ประกอบทางด้านความรัก ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดา มารดาและลูก ความสัมพันธ์ระหว่างลูก ๆ ด้วยกัน และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว

(3) องค์ประกอบด้านวัฒนธรรมและสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเป็นอยู่ของครอบครัว สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมทางบ้าน และฐานะทางบ้าน

(4) องค์ประกอบทางความสัมพันธ์ในเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของนักเรียน กับเพื่อนวัยเดียว ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

(5) องค์ประกอบทางการพัฒนาแห่งตน ได้แก่ สติปัญญา ความสนใจ เจตคติ ของนักเรียนต่อการเรียน

(6) องค์ประกอบทางการปรับตัว ได้แก่ การปรับตัวทางอารมณ์ การโต้ตอบทางอารมณ์ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ

นอกจากนั้น อนาสตาซี (Anastasi, 1961) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว หากยังต้องอาศัยองค์ประกอบอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย เช่น การเอาใจใส่ทางการศึกษา เจตคติ และการปรับตัวทางการเรียน

กล่าวสรุปแล้ว จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พอจะแบ่งออกได้เป็นดังนี้ (สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2527)

(1) องค์ประกอบทางด้านคุณลักษณะเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ประกอบด้วย

ก. องค์ประกอบด้านปัญญา ได้แก่ เซอร์วิปัญญา ความถนัด ความรู้พื้นฐาน หรือความรู้เดิมของผู้เรียน

ข. องค์ประกอบด้านอารมณ์ ได้แก่ แรงจูงใจในการเรียน ความสนใจ ทศนคติ และนิสัยในการเรียน ความนึกคิดเกี่ยวกับตน การปรับตัวและลักษณะทางบุคลิกภาพอื่น ๆ เป็นต้น

(2) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ วัฒนธรรมเฉพาะกลุ่ม สิ่งแวดล้อมทางครอบครัว ลักษณะและบรรยากาศของสถานที่เรียน รวมทั้งหลักสูตรและคุณภาพของการสอน เป็นต้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในการศึกษาเรื่องการปรับตัวนั้น จิราภรณ์ เอมเอี่ยม (2536) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 393 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลโดยการสำรวจ และใช้แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมและแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต เอส-ซี-แอล-90 พบว่า

(1) นักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.83, 49.34 ตามลำดับ)

(2) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.13, 51.93, 50.00 ตามลำดับ)

(3) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติทุกด้าน แต่ระดับสุขภาพจิตในด้านกลัวโดยปราศจากเหตุผลมีแนวโน้มค่อนข้างสูง

(4) การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ในด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น และด้านความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตในด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความซึมเศร้า ด้านความโกรธ ก้าวร้าวทำลาย ด้านกลัวโดยปราศจากเหตุผล ด้านหวาดระแวง และด้านโรคจิต มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่เป็นนัยสำคัญทางสถิติ

(5) การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ในด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ด้านหวาดระแวง และด้านโรคจิต มีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตในด้าน

ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย และด้านกลัวโดยปราศจากเหตุผล มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
 นัยสำคัญทางสถิติ

(6) การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความ
 สัมพันธ์กันอย่างไรมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศักดิ์ดา เหมือนโพธิ์ (2538) ศึกษาบุคลิกภาพด้านการปรับตัวทางสังคม ตามแนวทฤษฎี
 อิริคสันของข้าราชการตำรวจ ในระดับสถานีตำรวจภูธร ในสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น
 จำนวน 344 คน สุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น วิจัยโดยวิธีการสำรวจ ใช้แบบสอบถาม
 การปรับตัวทางสังคม ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของเมตตา จินดารักษ์ มีค่าความเที่ยง
 .9296 พบว่า

(1) กลุ่มตัวอย่างมีระดับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

(2) ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงาน ในสายงานสืบสวนมีบุคลิกภาพด้านการปรับตัวทาง
 สังคม ดีกว่าข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานป้องกันและปราบปราม อย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .05

(3) ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ ในสถานีตำรวจที่มี สารวัตรเป็นหัวหน้า มีบุคลิกภาพ
 ด้านการปรับตัวทางสังคม ดีกว่าข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจที่มี ผู้กำกับการ
 เป็นหัวหน้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(4) ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ ในสถานีตำรวจที่มี รองผู้กำกับการเป็นหัวหน้า มี
 บุคลิกภาพด้านการปรับตัวทางสังคม ดีกว่าข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจที่มี
 ผู้กำกับการ เป็นหัวหน้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(5) ข้าราชการตำรวจชั้นยศ ที่แตกต่างกัน มีบุคลิกภาพด้านการปรับตัวทางสังคม
 ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(6) ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีบุคลิกภาพด้านการปรับตัว
 ทางสังคม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

(7) ข้าราชการตำรวจที่มี สถานภาพทางการสมรส ที่แตกต่างกัน มีบุคลิกภาพด้าน
 การปรับตัวทางสังคม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาของ จันทรเพ็ญ โชติศิริ (2532) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิด
 เกี่ยวกับตนเองและปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นหญิงที่กลุ่มเพื่อนยอมรับว่าสวย กลุ่มตัวอย่างเป็น

นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2531 จำนวน 135 คน โดยการสำรวจ ใช้แบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และแบบการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม พบว่า

(1) การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นหญิงที่กลุ่มเพื่อนยอมรับว่าสวย อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถปรับตัวได้ แต่คะแนนการปรับตัวไม่สูงนัก

(2) การปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไพจิตร ผักเจริญผล (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การปรับตัว และสติปัญญา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 233 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพ แบบวัดอัตมโนทัศน์ แบบวัดการปรับตัว และแบบทดสอบเมทริซิทก้าวน้ำา ฉบับมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า

(1) อัตมโนทัศน์ และการปรับตัว มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(2) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับสติปัญญา การปรับตัวกับสติปัญญา และ ไม่พบความสอดคล้องของอัตมโนทัศน์กับการปรับตัว และความสอดคล้องของอัตมโนทัศน์กับสติปัญญา

(3) นักเรียนที่มีการปรับตัวดีมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่มีการปรับตัวไม่ดี

(4) อัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีสติปัญญาแตกต่างกันไม่แตกต่างกัน

(5) ความสอดคล้องของอัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีการปรับตัวและสติปัญญาแตกต่างกันไม่แตกต่างกัน

ธันย์ วรณโชดก (2536) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัว ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 กลุ่มตัวอย่าง สุ่มโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม จำนวน 330 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดการปรับตัว พบว่า

(1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่ผ่านสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า กลุ่มนักศึกษาที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า

(2) การปรับตัวด้านการศึกษา ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

(3) การปรับตัวด้านส่วนตัวสังคม และด้านการศึกษา ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมตตา จินดารักษ์ (2525) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 28 คน เครื่องมือที่ใช้ แบบประเมินความสามารถในการปรับตัวทางสังคม โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนั้นจากการวิจัยของ เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ (2537) ได้ศึกษาบุคลิกภาพการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 3 หลักสูตร ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 200 คน โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ปรากฏว่า นักศึกษาทั้ง 3 หลักสูตร มีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาหลักสูตรเจ้าพนักงานเภสัชกรรมมีค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมต่ำที่สุด นักศึกษาหลักสูตรต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวแตกต่างกัน 2 คู่ คือ หลักสูตรเจ้าพนักงานเภสัชกรรมกับหลักสูตรทันตภิบาล และหลักสูตรเจ้าพนักงานเภสัชกรรมกับหลักสูตรประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์

สุดสวาท นามราชบุรี (2537) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษา ปี 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้สำรวจจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากทุกคณะ จำนวน 342 คน โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของนักศึกษา ของสุภาพรรณ โคตรจรัส ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสำรวจปัญหานักศึกษามูนีย์ (Mooney Problem Checklist: College Form) ผลการศึกษาพบว่า

(1) นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้านการปรับตัวทางการเรียนเป็นปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านอื่น ๆ เป็นปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับเล็กน้อย

(2) นักศึกษาแต่ละคนมีปัญหาการปรับตัวแต่ละด้านอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางและเล็กน้อยเท่านั้น นักศึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางได้แก่นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ นักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว นักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ และสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์และสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เทคโนโลยี สถาปัตยกรรมศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์และสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านการปรับตัวทางการเรียน ส่วนนักศึกษาคณะอื่น ๆ มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ระดับเล็กน้อย และนักศึกษาทุกคณะมีปัญหาการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ระดับเล็กน้อย สำหรับปัญหาการปรับตัวด้านศีลธรรม จรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพและด้านบ้านและครอบครัว

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัว กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2009 คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสำรวจปัญหาของนักศึกษา ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสำรวจปัญหามูนีย์ (Mooney Problem Checklist: College Form) ผลการวิจัยพบว่า

(1) ปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านการเงินและด้านที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัญหาด้านการปรับตัวทางเพศ มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่านักศึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวในด้านต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

(2) ปัญหาการปรับตัวทั้ง 11 ด้าน สามารถร่วมกันพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ ในกลุ่มตัวอย่างเกือบทุกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่าง .3123 ถึง .6166

(3) ตัวทำนายที่ดีของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้ปัญหาการปรับตัวทั้ง 11 ด้าน เป็นตัวทำนาย พบว่า ตัวทำนายที่ดี ได้แก่ ปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้าน

อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการปรับตัวทางเพศ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ร้อยละ 11.82

(4) นักศึกษาประสบปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหา น้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ

(5) นักศึกษาประสบปัญหาค่อนข้างมาก ในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้าน หลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

(6) นักศึกษาประสบปัญหาค่อนข้างน้อย ในด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพ และพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย และด้านบ้านและครอบครัว

พาลลาดีโนและทรีออน (Palladino and Tryon, 1978) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัญหาของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 1969 และปีการศึกษา 1976 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีอายุ ระหว่าง 17-20 ปี เป็นนักศึกษาชาย 400 คนและนักศึกษาหญิง 400 คน ในแต่ละกลุ่ม ใช้แบบ สำนวญปัญหาสำหรับนักศึกษาของมูนิญ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ศึกษาปี 1976 มีปัญหา มากกว่านักศึกษาที่เข้าศึกษาในปี 1969 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย และการงาน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัว ทางการเรียน และด้านบ้านและครอบครัว และรวมปัญหาทั้งหมด นักศึกษาหญิงมีปัญหามาก กว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในปัญหา 8 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว เป็นปัญหาใน อันดับสูง ทั้งในเพศชายและหญิง และในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

เมย์และแมคโคนาธา (Mayes and McConatha, 1982) ได้สำรวจความต้องการของนักศึกษา โดยประเมินจากผลการให้บริการแก่นักศึกษา ที่มหาวิทยาลัยในประเทศอังกฤษ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาทั้งหมดจำนวน 248 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 102 คน และนักศึกษาหญิง 146 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 17-20 ปี ใช้แบบสำนวนปัญหาสำหรับนักศึกษาของมูนิญ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้งหมดมีปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน ปัญหาถัดที่สำคัญ ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว และด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ทั้งนักศึกษาชายและหญิงมีความแตกต่างกันในปัญหาถึง 7 ด้าน โดยพบว่ามีปัญหาใน 4 อันดับ แรกเช่นเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แตกต่างกันในระดับที่ 5-7 โดยนักศึกษาชายมีปัญหาด้าน ศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ และด้านสุขภาพและ พัฒนาการทางร่างกาย ตามลำดับ ในนักศึกษาหญิง มีปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและ

นันทนาการ ด้านการปรับตัวทางเพศ และด้านบ้านและครอบครัว ตามลำดับ นอกจากนั้นยังพบว่า ปัญหาการปรับตัวระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฮาร์พา และ มาร์แชล (Harpar and Marshall, 1991) ได้ศึกษาปัญหาของวัยรุ่นและความสัมพันธ์กับความยกย่องนับถือตนเอง โดยศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 201 ตัวอย่าง ใช้แบบสำรวจปัญหามุนีและแบบวัดความยกย่องนับถือตนเองของโรเซนเบิร์ก พบว่า วัยรุ่นหญิงจะมีความสัมพันธ์มากกับปัจจัยการมองสภาพปัญหา(สัมพันธ์ภายในบุคคล การปรับตัวของบุคคล สุขภาพ และปัญหาภายในครอบครัว) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยรุ่นหญิงจะมีระดับความยกย่องนับถือตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นชาย ในปัญหาด้านอนาคตเกี่ยวอาชีพและการศึกษา ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบความสัมพันธ์ระหว่างการยกย่องนับถือตนเองกับปัญหาที่รายงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการปรับตัวของบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยจึงมีความต้องการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในด้านต่าง ๆ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

ปัญหาการปรับตัวด้านต่าง ๆ

- (1) ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย
- (2) ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย
- (3) ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ
- (4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
- (5) ด้านอารมณ์และส่วนตัว
- (6) ด้านการปรับตัวทางเพศ
- (7) ด้านบ้านและครอบครัว
- (8) ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา
- (9) ด้านการปรับตัวทางการเรียน
- (10) ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา
- (11) ด้านหลักสูตรและการสอน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
(เกรดเฉลี่ย)

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย