

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อเป็นพื้นฐานประกอบการศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัวของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.1.3 สาเหตุของการปรับตัว

1.1.4 ลักษณะของการปรับตัว

1.2 การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

1.3 ประวัติและความเป็นมาของแบบสำรวจภูมินัย

1.4 ประวัติมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในประเทศ

2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532 : 7) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง

กัญญา สุวรรณแสง (2533 : 63) กล่าวว่า “การปรับตัว คือ การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข”

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2533 : 15) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข

จุฑา บุรีภักดี (2535 : 15) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ฉัตรชัย วิเทศน์ (2535 : 14) ได้ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่าเป็นกระบวนการทางจิต และสังคมที่บุคคลใช้ในการเผชิญกับปัญหาหรือแรงผลักดันจากภายนอกและภายใน การปรับตัวต่อแรงผลักดัน เรียกว่า การปรับตัวส่วนบุคคล (Personal Adjustment) เป็นการปรับตัวให้หลุดพ้นจากความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและความต้องการต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลเข้าสู่สภาวะสมดุลทางจิต ส่วนการปรับตัวต่อแรงผลักดันภายนอก เรียกว่า การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) เป็นการให้สามารถอยู่ในสังคมหรืออยู่กับคนรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ครู และเพื่อนได้อย่างมีความสุข

ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 10) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการให้เข้ากับความต้องการของตน ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ อย่างมีความสุข รวมทั้งปฏิกิริยาโต้ตอบต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ และการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2535 : 35) กล่าวว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น บทบาท สถานภาพตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมอื่น เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการและไม่ให้กระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น

จิตตินุช หาญพาณิชย์พันธุ์ (2541 : 20) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่คนพยายามที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้อย่างสอดคล้องกับสภาพต่าง ๆ ที่บุคคลพบประสบและต้องการให้ถึงจุดมุ่งหมายแห่งตน คนพยายามที่จะเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อมและพยายามปรับตัวเองให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ อย่างมีความสุขเท่าที่จะทำได้

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 2) กล่าวว่า การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นได้

Cloeman and Hammen (1981 : 109) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลรวมของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะมีปัญหาในด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถทนอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

Alen (1990 : 24) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า การปรับตัว คือ ความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้ จนสามารถที่จะพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความต้องการของตน และเหตุการณ์ที่ทำนายในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ เนื่องจากทั้งพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่บุคคลแสดงออกนั้น ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุซ่อนอยู่มากมาย

จากการศึกษาความหมายของการปรับตัว สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสอดคล้องกับสภาพการณ์นั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการปรับตัวนี้จะเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมมากกว่าเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์

แฮมริน (Hamrin. 1969: 17) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นกระบวนการของจิตใจเพื่อจัดการความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

โปดัสกา (Poduska. 1980: 418) ให้ความหมายการปรับตัวทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

สวณีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522: 42) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เช่นเดียวกับร่างกาย เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลเสียไป ดังนั้น จิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สมดุลนั้น ด้วยวิธีการใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

1. กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความพยายาม และความตั้งใจในระดับจิตสำนึก

2. กลไกทางจิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัวเกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก กระบวนการทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตก ไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด

กมลรัตน์ หล้าสุขงษ์ (2524: 180) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคม หรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

วชิราภรณ์ ไชยรัตน์ (2539: 20) ให้ความหมายการปรับตัวทางอารมณ์ว่า หมายถึง กระบวนการของจิตใจที่พยายามรักษาสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เพื่อให้บุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ และมีภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540: 22) ให้ความหมายการปรับตัวทางอารมณ์ว่า หมายถึง การทำงานของจิตใจ ซึ่งมีกระบวนการรักษาสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เพื่อลดหรือบรรเทาความรู้สึก ความตึงเครียดหวาดวิตก ไม่สมหวัง ตลอดจนสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความเป็นจริง เพื่อให้ภาวะของจิตใจและอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ สรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และจิตใจ เพื่อลดหรือบรรเทาความรู้สึกความตึงเครียด หวาดวิตก ไม่สมหวัง ตลอดจนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง และอยู่ในโลกของความเป็นจริง เพื่อให้ภาวะของจิตใจและอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายที่สุด

ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

กรอนแลนด์ (อาร์ ทองทัฟ. 2531: 8; อ้างอิงจาก Gronlund. 1957: 175) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น เช่นครู เพื่อน นักเรียน ความสามารถในการเข้าร่วมในชั้นเรียน หรือกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน ทั้งนี้โดยไม่มีปัญหาข้อขัดแย้งที่ทำให้กระทบกระเทือนถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลขึ้น

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978: 260-261) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า หมายถึง ความสำเร็จซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลทั่วไปและกลุ่ม บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ดี เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นทั้งที่เป็นเพื่อนและคนแปลกหน้า และจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น

นอกจากนั้น เฮอร์ล็อก ยังบอกถึงเกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมดังต่อไปนี้

1. การแสดงออกที่เหมาะสม (Overt performance) คือ มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ได้รับการยกย่องจากกลุ่ม
2. การปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มต่างๆ (Adjustment to different groups) คือ สามารถปฏิบัติตัวเข้ากับบุคคลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่มากกว่าหรือเพื่อน
3. ทัศนคติต่อสังคม (Social attitudes) คือ มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลต่างๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและบทบาทของตนเองในสังคม
4. ความพึงพอใจในตนเอง (Personal satisfaction) คือ มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน. 2532: 334) ให้ความหมายการปรับตัวทางสังคมว่า หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมิสนใจหรือผลประโยชน์แตกต่างกัน

อัญชลี ทองจันทร์ (2546: 11) ให้ความหมายการปรับตัวทางสังคมว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไปและกลุ่ม โดยที่บุคคลต้องมีการปรับปรุงพฤติกรรมและความต้องการต่างๆ เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลหรือกลุ่มขึ้น

จากการศึกษาความหมายของการปรับตัวทางสังคม สรุปได้ว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น ครอบครัว ครูอาจารย์

เพื่อน เป็นต้น โดยที่บุคคลต้องปรับพฤติกรรมและความต้องการต่างๆ โดยมีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลหรือกลุ่มขึ้น

1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

แอนดรูว์และรอย (Andrew; & Roy. 1991: 33-35) ได้อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า หมายถึงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงสภาวะสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเราประกอบด้วยกาย จิต สังคม (Man in a Biopsychosocial Being) เป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified Whole) องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจ และสังคมด้วย ในทำนองเดียวกันสิ่งที่มีผลกระทบต่อจิตย่อมมีผลกระทบต่อกายและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือ มีสุขภาพดียอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนบุคคลที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เศร้าซึม กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สีกตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้ และการตอบสนองเพื่อจะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียดบุคคลจะเรียนรู้ การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs) เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ต้องการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย ความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการของร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลในร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อ

อวัยวะและระบบ ซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่างๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและระบบไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุข คือ สมดุล ซึ่งมนุษย์พยายามรักษาสภาวะเช่นนี้ได้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้ซึ่งความต้องการทางร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่าง ของมนุษย์เป็นผลมาจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนเองจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่างๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่างๆของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติหากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ การที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างเกิดความมั่นคงทางจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

ทฤษฎีการปรับตัวของอีริคสัน

อีริคสัน (ดวงเดือน พันธมนาวิน; และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม. 2524: 10-12; อ้างอิงจากErikson. 1959) กล่าวว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไปนั้น บุคคลมีการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคม และบุคลิกภาพไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไรในช่วงอายุนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ในช่วงนั้นๆ ฉะนั้นในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว หรือสุขภาพจิตของบุคคลอย่างใกล้ชิด อีริคสัน ได้แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 80 ปี ความจำเป็นที่ต้องปรับตัวของบุคคลนั้น

อีริคสันเห็นว่า ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และ ความเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพทางสังคม ส่วนการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ ความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตน โดยผู้แวดล้อมรอบตนจะสามารถช่วยให้บุคคล ปรับตัวได้อย่างราบรื่นหรือทำการขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ นอกจากนี้การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงไรนั้น ขึ้นก่อนยังมีอิทธิพลต่อความสามารถปรับตัวใน ขั้นตอนต่อไปของบุคคลนั้นด้วย

ทฤษฎีของอีริคสันชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวในการวางพื้นฐานทางจิตใจ ให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ในขั้นก่อนวัยรุ่นนั้น ครอบครัวอาจจะทำให้กำลังใจ ให้ความ มั่นใจ และชักจูงใจให้ทารก เด็กเล็กและเด็กโต สามารถพัฒนาทางกล้ามเนื้อและทางสติปัญญา เสริมสร้างความสนใจในงานให้เด็กจนเด็กได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ความชำนาญ และมีความขยันขันแข็ง ที่จะทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งที่ตนชอบและถนัด ส่วนครอบครัวบางประเภทอาจจะเรียก้องผลักดัน เด็กมากเกินไป หรือโอ้อุ้มเด็กมากเกินไปจนเด็กไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ เด็กรู้ว่าไม่มีใครเข้าใจตน และมีความขัดแย้งกับครอบครัวอยู่เสมอ เด็กไม่กล้าลองสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกว่าตนเองไร้ฝีมือและไร้ ความสามารถและเมื่อเป็นเด็กโตก่อนวัยรุ่นก็กลายเป็นคนที่มีปมด้อย

เมื่อมาถึงขั้นวัยรุ่น (อายุ 13-19 ปี) เป็นขั้นการปรับตัวขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีของ อีริคสันในช่วงอายุนี้อะไรก็เกิดขึ้นใหม่อันเนื่องมาจากเปลี่ยนแปลงทางสรีระ คือ ความต้องการทางเพศ และความต้องการอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นดิ้นรน และต่อสู้กับทฤษฎีข้อบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้เป็น ผู้แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมกับความต้องการส่วนตัว มีอิสระเสรีพอสมควรแต่ก็ ยังยอมรับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์จากอีโก้ (Ego-Identity) ซึ่ง หมายถึง การเข้าใจว่าตนเองเป็นใครกำลังจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด และจะเป็นที่ยอมรับของคน อื่นหรือไม่ มีความเชื่อและค่านิยมทางการเมือง ศาสนา และการเลือกอาชีพอย่างไร ส่วนผู้ที่ปรับตัว ไม่ได้มักเกิดปัญหาทางจิตหรือมีปัญหาสังคม ฉะนั้นในช่วงวัยรุ่นนี้ บุคคลต้องการความอบอุ่นและ ความเข้าใจจากครอบครัว การผ่อนหนักผ่อนเบาเพื่อฝึกความเป็นอิสระของบุคคล ฉะนั้น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวในช่วงวัยรุ่นนี้ จึงยังมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของเยาวชนมาก

ทฤษฎีการปรับตัวของฮาวิกเฮิสท์

ฮาวิกเฮิสท์ (Havighurst. 1953: unpagged) พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการ เรียนรู้ตามขั้นพัฒนาการของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้นบุคคลจะมีงาน ประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จ ก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย ในทางตรงข้าม งานในช่วงวัยใดไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและพัฒนางานประจำวัยในช่วง ต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้นการที่บุคคลปรับตัวได้ในทัศนะของฮาวิกเฮิสท์ จึงหมายถึงบุคคลที่ ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี งานพัฒนามตามขั้นที่ จำเป็นสำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ประกอบด้วย

1. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง
4. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เป็นตัวของตัวเอง
5. มั่นใจในเศรษฐกิจการเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายเงินได้
6. การเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ
7. เตรียมตัวในเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัว
8. พัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องค่านิยม และจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

ฉะนั้นทฤษฎีการปรับตัวของรอย ทฤษฎีการปรับตัวของอีริคสันและทฤษฎีการปรับตัวของฮาวิกเฮิร์สท์ จึงมีประโยชน์ในการช่วยอธิบายว่า การปรับตัว นอกจากจะเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคมแล้วการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว พื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็ก และบทบาททางเพศก็มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมด้วย

1.1.3 สาเหตุของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530: 71; อ้างอิงจาก Coleman; & Hammen. 1974: 93-94) กล่าวว่า ปัญหาต่างๆ ในการปรับตัว อาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเองหรือปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดันความเครียดความวุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อยๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลไม่สามารถขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะความวุ่นวายใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีต่อไป และอาจมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเองซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้สึกความคิดและพฤติกรรม

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ชีรดากร (2522: 159-160) อธิบายว่า คนจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด ซึ่งเกิดจาก

1. เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ หรือความคับข้องใจ
- มาสโลว์ (Maslow. 1954: 80-92) จัดลำดับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็น 5 ขั้นดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหายน้ำ ต้องการพักผ่อน

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หรือความทุกข์

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ ต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังงานความสามารถของตนเองให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่าๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยาก กว่าที่จะเลือกได้ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วก็ยังต้องเสียตายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบและไม่ถูกใจ ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้น บุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่างๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่าๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

นิภา นิธยาน (2530: 71-87) กล่าวว่า การปรับตัวเกิดจากสาเหตุที่มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงกดดันที่มีอิทธิพลสำคัญกับการปรับตัว 2 ประการ คือ

1. แรงผลักดันภายนอก หรือข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อม และแรงผลักดันที่ข้อเรียกร้องของสังคมหรือบุคคลมีความสัมพันธ์กัน

2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระ ได้แก่ ความต้องการสิ่งที่เป็นในการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความอบอุ่น การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ อีกประการหนึ่งคือ จากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้ในอดีตหรือประสบการณ์ที่ผ่านมา เรียกอีกนัยหนึ่งว่า “เหตุจูงใจทางสังคม” ความต้องการจะมีเพื่อนฝูง ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องนับถือ ซึ่งแรงกระตุ้นภายในทั้งสองประการดังกล่าวนี้มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันในการทำให้บุคคลเกิดความสุขหรือความทุกข์

ตลอดจนในการกำหนดพฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลด้วย

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2534: 265) อธิบายสาเหตุที่ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัว 2 ประการใหญ่ๆ ได้แก่

1. สาเหตุทางกายภาพ เช่น อากาศร้อนเกินไป หรืออากาศหนาวจัดเกินไป หรือ ร่างกายได้รับบาดเจ็บ ทำให้ร่างกายต้องปรับสภาพเข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอาจปรากฏออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเหนื่อยล้า ความเฉื่อยชา หรือความตกใจกลัว

2. สาเหตุทางจิตวิทยา แม้จะไม่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยตรง แต่ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ได้แก่

2.1 ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นจากการมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย ผลที่เกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว วิตกกังวล เครียด ฯลฯ ซึ่งสัมพันธ์กับสรีระของบุคคล ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ กัน อุปสรรคหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่

2.1.1 สาเหตุทางกายภาพ (Physical Factors) เป็นความคับข้องใจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตเป็นอุปสรรค เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ ฝนแล้ง น้ำท่วม เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจแก่เกษตรกร คนที่รีบเดินทางแต่ฝนตกหรือรถเสีย ทำให้ล่าช้า ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่คนนั้น เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุทางจิตวิทยา (Psychological Factors) เป็นความคับข้องใจที่เกิดจากอุปสรรค ดังนี้

2.1.2.1 สาเหตุทางสังคม (Social Factors) เป็นความคับข้องใจอันเป็นผลมาจากการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ในสังคมต้องมีความสัมพันธ์ต้องพึ่งพาอาศัยกัน สาเหตุทางสังคมย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง ความกดดันให้เกิดความคับข้องใจ เช่น เด็กที่มีน้องใหม่ ความรักความเอาใจใส่จากการดาจึงถูกแบ่งไป ทำให้เด็กเกิดความต้องการทางใจและความต้องการทางสังคม หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเต็มที่ ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ

2.1.2.2 สาเหตุสภาพส่วนบุคคล (Personal Factors) เป็นความคับข้องใจอันเกิดจากความจำกัด ความบกพร่อง หรือการขาดทางร่างกาย เช่น มีความพิการ เกิดการเจ็บป่วยเป็นเวลานาน การขาดเสน่ห์หรือความงาม การขาดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น หากวางเป้าหมายไว้เกินสภาพส่วนบุคคลย่อมทำให้ไม่สามารถถึงเป้าหมายได้ เช่น คนที่เชาวน์ปัญญาไม่ดี เรียนไม่เก่ง แต่อยากเรียนระดับอุดมศึกษา คนที่ไม่สววยอยากเป็นเทพี

2.2 ความขัดแย้ง (Conflict) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นมีสาเหตุ 2 สาเหตุขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่าๆ กัน เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน และไม่สามารถเลือกตอบสนองสาเหตุทั้งหมดในครั้งเดียวกันได้ จึงจำเป็นต้องเลือกเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์หรือเป้าหมายที่ต้องการที่พึงปรารถนาที่น่าสนใจดึงดูดใจหลายๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน

บุคคลต้องการจะหลีกเลี่ยงทั้งหมด แต่ก็จำเป็นต้องเลือกสภาพใดสภาพหนึ่ง นอกจากนี้ความขัดแย้งยังเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือเป้าหมายเดียวกันแต่มีทั้งต้องการ ไม่ต้องการ พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา ดึงดูดใจ ไม่ดึงดูดใจ อยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดทัศนคติสองทางก้ำกึ่งกัน สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน คนเราจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด

ส่วน กันยา สุวรรณแสง (2535: 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือ

1. แรงขับและความต้องการ

ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองตอบความต้องการไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แพ้ชั้นการแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัว โดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

เมื่อพิจารณาสาเหตุของการปรับตัวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวของมนุษย์โดยทั่วไป มีสาเหตุเนื่องมาจากต้องการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง คือ ความต้องการทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม บุคคลต้องปรับอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปรับอารมณ์และพฤติกรรมได้ก็จะเกิดความวิตกกังวล ความเครียด ซึ่งอาจทำให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.4 ลักษณะของการปรับตัว

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

ทินดอล (Tindall. 1959: 76) กล่าวถึง บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี ไว้ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสฐานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. มีวุฒิภาวะ
6. มองสังคมในแง่ดี และช่วยเหลือสังคมเสมอ

ลาซารัส (ออร์พินท์ ชูชม; และอัจฉรา สุขารมณ์. 2532: 8; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง และทำงานละเอียดจริงจัง
2. มีทักษะทางสังคม กล่าวคือ เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับคนอื่นได้อย่างง่ายดาย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม
3. มีความมั่นคงทางอารมณ์ กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัว หรือความวิตกกังวลจนเกินไป สามารถผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าเพื่อฝัน
4. มีความเชื่อมั่น กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเองปรับตัวได้อย่างง่ายดายในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี
5. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทนไม่โกรธบ่อยและไม่โกรธง่ายตาย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป
6. ความพึงพอใจในบ้าน กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

มนูญ ตนะวัฒนา (ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. 2546: 18; อ้างอิงจาก มนูญ ตนะวัฒนา. 2526 : 141-143) กล่าวถึงลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดีดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-Knowledge) ผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือ ผู้ที่รู้ถึงพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง นั่นคือ จะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้หมด ทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง
2. มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีค่า (Self-Esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. มีความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสำคัญที่สุด คือ มีอิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน

4. มีความสามารถในการรับและการให้ความรัก (Ability to Accept and Give Effective) หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างน่าพอใจ คนที่ปรับตัวได้ดีจะรู้สึกถึงความต้องการของคนอื่น ๆ และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้

5. มีความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (Satisfaction of Bodily Desires) คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายของตนอย่างสมบูรณ์ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดวิตกกังวล

6. มีความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (Ability to Be Productive and Happy) สามารถใช้ความสามารถต่างๆ ในการทำงานหรือสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี และกว้างขวาง มีความสนุกและกระตือรือร้น

7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (Absence of Tension and Hypersensitivity) คนที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวล และความตึงเครียด ซึ่งมีผลสะท้อนให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา

นิภา นิธยาน (2530: 155-157) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี ว่ามีลักษณะดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเต็มที่ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงตำแหน่งความยิ่งใหญ่ หรือการก้าวร้าวระรานของผู้อื่นก็ตาม ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นเท่าที่มีในบางครั้งก็ทำไปด้วยความยุติธรรมโดยไม่มีเจตนาที่จะทำลายผู้อื่นเพื่อยกตนเอง มีความกล้าที่จะเผชิญชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นในบางขณะก็ไม่ท้อแท้ใจกล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร รักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยน่ารักเมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง มีใช้เพื่อหวังผลตอบแทน จิตใจไม่โหดร้ายเห็นแก่ตัว แต่รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน และในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เข้าร่วมชุมนุมต่างๆ ของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ ขณะอยู่บ้านก็ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่จะทำได้ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่าและไม่เบื่อหน่าย

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ สนใจกิจกรรมรอบตัว และมีความสุขในสิ่งต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ

5. รู้จักรักษานาม譽และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ

6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ไม่พยายามหลบหนีปัญหาต่างๆ ที่จะนำความทุกข์ในและความผิดหวังมาให้ ตลอดจนกล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อแท้และหวาดหวั่น พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถและไม่ว่าจะเผชิญต่อความข้อคับใจมากเพียงไรก็ตามก็ยังสามารถคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพที่น่านับถือ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์กลัวหรือโกรธในบางครั้ง แต่รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่เป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หาตัวกระแวงสงสัยในผู้อื่น ไม่หุ่ยมหุ่ยมในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

นอกจากนี้ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545 : 213) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี เป็นบุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดด้านลบ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
6. รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมหรือที่เรียกว่า “มีความฉลาดทางอารมณ์”

ความฉลาดทางอารมณ์”

7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ได้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงานและอาชีพ

9. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวได้ดี คือ การที่บุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และแก้ปัญหาอย่างมีสติ มีความสุขกับประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต ดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ท้อถอย

ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี

คาแพลน (Kaplan. 1959: 27) กล่าวถึงพฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวไม่ดี 6 ประเภท ได้แก่

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลี้ยวริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อยๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
 2. พวกหมกมุ่นกับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรงเกินไป
 3. พวกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวงขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจเองไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
 4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ตำหนิตัวคนอื่น พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองอยู่เหนือกว่าผู้อื่น
 5. พวกที่พูดจาหยาบค้าย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขืนคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัย พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
 6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุ กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้สาเหตุมาจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน
- โรเจอร์ (Roger. 1962: 360-361) แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้

1. วัยรุ่นที่ไม่ยุติที่จะรวมกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมากไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นเดียวกัน บางคนจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อนๆ จึงทำให้ต้องหลีกหนีไป บางคนที่มีความรู้สึกว่าเพื่อนชิงชังตน จะไม่มีความสุข จะมีความทุกข์ใจ เพราะขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. วัยรุ่นที่สังคมเฉยเมย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าเขาได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็กๆ โดยให้มีตำแหน่งเล็กๆ น้อยๆ ในการรับผิดชอบงานและสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้มีทักษะทางสังคมสูงขึ้นจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์
3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง ไม่รู้ว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะทางสังคมที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวได้ไม่ดี คือ การที่บุคคลไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหา ไม่กล้าตัดสินใจ ขาดความมั่นใจในตนเอง เข้ากับบุคคลอื่นค่อนข้างยาก

1.2 การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

การที่นิสิตนักศึกษาเข้ามาใช้ชีวิตใหม่เป็นเรื่อง ที่ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเรียนและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้นั้นมิใช่เรื่องง่าย แต่ทุกคนจะต้องมีแนวทางการปฏิบัติตน ซึ่ง วรณีย์ ลิ้มอักษร (2544-2545 : 31) ได้กล่าวว่า การใช้ชีวิตเป็นนิสิต/นักศึกษาใน

มหาวิทยาลัยจนสามารถจบการศึกษาตามความต้องการไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ใช่เรื่องสนุก หนทางของความสำเร็จ การเรียน การสอบ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เหมาะสมกับสภาพของทุน ทุ่มเท้ให้การเรียนอย่างเต็มที่ แต่ต้องไม่ลืมการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัย สร้างวินัยให้ตนเอง จูงใจตนเองได้แม้ล้มเหลวก็มีความเข้มแข็งพอที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้ใหม่ การประสบความสำเร็จในการเรียนยังไม่ใช่ความสำเร็จในชีวิต เพิ่งออกจากจุดสตาร์ทเท่านั้นเอง หนทางข้างหน้ายังอีกไกลมาก อย่างไรก็ตาม ความสุข ความสำเร็จ จากใช้ชีวิตและการเรียนในมหาวิทยาลัยก็เป็นพื้นฐานไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ระดับหนึ่งแล้ว

สำเนา ขจรศิลป์ (2537: 84) กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทยว่า ระบบการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษานั้นแตกต่างกับระบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา อีกทั้งนักศึกษาขาดทักษะในการเรียนเช่น การจดคำบรรยายการค้นคว้า และการศึกษาด้วยตนเอง ตลอดจนการแบ่งเวลาเพื่อการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้อง จึงทำให้นักศึกษาเกิดปัญหาในการปรับตัวนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีนิสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสมจะมีปัญหามากในการปรับตัวในด้านการเรียน นอกจากนี้การที่นักศึกษาเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาย่อมพบปัญหาในด้านต่างๆ มากมาย ปัญหาของนักศึกษาแบ่งได้ 7 ประเภท คือ

1) ปัญหาการเลือกสาขาวิชา เนื่องจากการแนะนำอาชีพในโรงเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยยังมีน้อยมาก นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่จึงยังไม่รู้จักตนเองดีพอ ยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพและตลาดแรงงานที่พอเพียงจึงทำให้ไม่สามารถเลือกสอบเข้าศึกษาในสาขาวิชาที่เหมาะสมกับความสามารถความถนัดของตนเองเมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนไปแล้วกับพบว่าตนเองไม่ชอบหรือไม่มีความถนัดในการศึกษาในสาขาวิชานั้นจึงทำให้มีปัญหาในการศึกษาเล่าเรียน นักศึกษาบางคนอาจมีความสามารถในการศึกษาวิชานั้นๆ แต่ก็อาจไม่ชอบอาชีพในสาขาวิชานั้น จึงทำให้นักศึกษาขาดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ

2) ปัญหาการปรับตัว ปัญหาแรกที่นักศึกษาส่วนมากประสบคือ ปัญหาการปรับตัวเข้ากับระบบงานของสถาบันอุดมศึกษาและสภาพแวดล้อมใหม่ของระบบงานที่มักจะทำให้เกิดปัญหากับนักศึกษาคือ ระบบการลงทะเบียนเรียนวิชาต่างๆ ระบบการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษาก็มักจะแตกต่างกับระบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาเป็นจำนวนมากยังขาดทักษะในการเรียน เช่น การจดคำบรรยาย การค้นคว้าและศึกษาด้วยตนเอง ตลอดจนการแบ่งเวลาเพื่อการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้อง นักศึกษาจะต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่นอกจากนั้นสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งยังมีระบบการประชุมเพื่อซ้อมเพลงเชียร์ และการต้อนรับน้องใหม่ที่นักศึกษารุ่นพี่ใช้การบังคับขู่เข็ญนักศึกษาด้วยวิธีรุนแรง เช่น การขู่ตะคอก การบังคับให้วิ่ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหากับนักศึกษาใหม่ทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกาย ปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาการศึกษาเล่าเรียนจึงทำให้นักศึกษาใหม่มีปัญหาในการปรับตัวยิ่งขึ้น

3) ปัญหาด้านที่พักอาศัย สถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีหอพักให้นักศึกษาบางสถาบันที่มีหอพักให้นักศึกษาพักอาศัยก็มีหอพักจำนวนน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องอยู่กันอย่างเบียดเสียดอัดเยียดมาก ปัญหาด้านที่พักอาศัยของนักศึกษาจึงมีแทบทุกสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจะมีหอพักให้นักศึกษาน้อยมาก นักศึกษาส่วนใหญ่จึงต้องพักอาศัยภายนอกสถาบันจึงทำให้ขาดบรรยากาศการใช้ชีวิตในสถาบันซึ่งเป็นบรรยากาศที่ช่วยในด้านการเรียนการสอนและพัฒนา นักศึกษาเป็นอย่างดีและการที่นักศึกษาอาศัยภายนอกสถาบันก่อให้เกิดปัญหาด้านสวัสดิภาพของนักศึกษาและปัญหาอื่นๆ อีกหลายประการ เช่นต้องเสียเวลาเดินทางมากต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางตลอดจนปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพที่เกิดจากมลภาวะ

4) ปัญหาที่เกี่ยวกับครอบครัว นักศึกษาเป็นจำนวนมากมีความวิตกกังวลใจกับปัญหาของครอบครัวทางบ้าน ซึ่งมีหลายประการด้วยกันบางครอบครัวอาจมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ บางครอบครัวอาจมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างนักศึกษากับบิดามารดา บางครอบครัวมีปัญหาการเจ็บป่วยของบิดามารดาถึงขั้นเสียชีวิต ก็ย่อมเกิดปัญหากับนักศึกษา ทั้งทางด้านความรู้สึกเสียใจและด้านการเงินที่เป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษาด้วย

5) ปัญหาด้านสุขภาพโดยทั่วไปนักศึกษาซึ่งเป็นคนวัยรุ่นหนุ่มสาวที่มีร่างกายแข็งแรงแต่นักศึกษาเป็นจำนวนมากก็ยังคงมีความเจ็บป่วยนอกจากนั้นการศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องใช้ทั้งสติปัญญา ความวิริยะอุตสาหะมาก จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเพลีย เมื่อยล้า บางครั้งก็มีความกดดัน มีความเครียดมากเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้

6) ปัญหาที่เกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา เช่น กิจกรรมส่วนกลาง กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม กีฬาและบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น นักศึกษาที่เป็นกรรมการชมรมนักศึกษาจะต้องทำมากขึ้น จนทำให้มีปัญหาทางด้านการเรียน ถึงแม้ว่ากิจกรรมบางประเภทได้กำหนดหลักเกณฑ์ให้นักศึกษาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.00 ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อการเรียนก็ตาม แต่กิจกรรมอีกหลายประเภทก็ไม่ได้กำหนดเกณฑ์ดังกล่าวไว้จึงทำให้นักศึกษาที่ทำกิจกรรมนักศึกษาหลายคนมีปัญหาทางด้านการเรียน

7) ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านการเรียนอาจเกิดขึ้นจากปัญหาใดปัญหาหนึ่งหรือหลายปัญหา ซึ่งย่อมทำให้เกิดปัญหาด้านการเรียนต่อนักศึกษา คือทำให้ผลการเรียนของนักศึกษาลดลงได้ ถ้านักศึกษามีปัญหาให้ปัญหาหนึ่งอยู่ในระดับมาก หรือปัญหาหลายปัญหาในขณะเดียวกันก็จะมีผลกระทบทำให้นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนมาก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของนักศึกษา ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อนักศึกษาทั้งสิ้น ซึ่งไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านบ้านและครอบครัว ด้านศีลธรรม จรรยา และศาสนา ด้านการปรับตัวทางด้านการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญต่อ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั้งสิ้น หากนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีก็จะส่งผลให้นักศึกษาสามารถศึกษาได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย แต่ถ้านักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ผลกระทบที่ตามมาไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านอื่นๆ ตามมาอีก อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายในการเรียน รู้สึกอึดอัดเมื่อได้อยู่กับเพื่อน ผลที่ตามมาคือการลาออกกลางคัน ทำให้นักศึกษาไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนได้ ดังนั้นการปรับตัวจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก หากนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีก็จะส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยได้

1.3 ประวัติและความเป็นมาของแบบสำรวจมูนีย์

มูนีย์และลีโอนาร์ด (Mooney and Leonard. 1950 : 102) ได้สร้างแบบสำรวจปัญหา มูนีย์ (Mooney Problem Checklist : MPCL) เมื่อ ค.ศ. 1941 และได้ปรับปรุงมาเป็นลำดับจนถึงครั้งสุดท้ายเมื่อปี ค.ศ. 1950

เพื่อสนองเป้าหมายทางสุขภาพจิตและงานสวัสดิการนักเรียนและนักศึกษา มูนีย์และการ์ดอนได้พยายามพัฒนาวิธีการที่มีระบบในการค้นหาปัญหาของเยาวชนโดยสำรวจเป็นกลุ่ม มีวิธีการที่สะดวก ง่าย ไม่ซับซ้อน โดยสร้างรายการปัญหาดังกล่าวให้ผู้ตอบขีดเส้นใต้รายการปัญหาที่ตนประสบและวงกลมหัวข้อที่เป็นปัญหามากที่สุด พร้อมทั้งเขียนสรุปปัญหาที่ตนประสบผู้ที่ได้คะแนนปัญหามาก คือผู้ที่ทางสถาบันการศึกษาควรให้บริการให้คำปรึกษา ความง่ายและสะดวกในการดำเนินการทำให้มีผู้นำแบบสำรวจนี้ไปใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งเพื่อการวิจัยและเพื่อการให้คำปรึกษาและแนะแนว

แบบสำรวจปัญหา มูนีย์ไม่ใช่แบบทดสอบ แต่เป็นรายการปัญหาที่ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกถึงปัญหาส่วนตัวของตน เป็นเทคนิคในการรายงานของตนเอง คะแนนที่ได้ไม่ได้บอกระดับความรุนแรงของปัญหา แต่แสดงถึงจำนวนของปัญหาที่บุคคลรับรู้ด้วยตัว และเต็มใจที่จะบอกให้ทราบ

ประโยชน์ของแบบสำรวจปัญหา มูนีย์ นอกจากจะอยู่ที่วิธีการที่ง่าย สะดวก และประหยัดในการค้นหาปัญหาส่วนใหญ่ของกลุ่มและปัญหาของแต่ละบุคคลในกลุ่มแล้ว มูนีย์และการ์ดอน ยังได้เน้นถึงประโยชน์ของแบบสำรวจเพื่อสนองวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการให้คำปรึกษา โดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้สำรวจและสรุปปัญหาของตนเองอย่างกว้างขวาง มองเห็นปัญหาทั้งหมดที่จะนำไปปรึกษาอาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์อื่น ๆ เป็นการเตรียมบุคคลเพื่อความพร้อมในการรับบริการให้คำปรึกษา นอกจากนั้นยังช่วยประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษาในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้มารับการปรึกษาได้อย่างรวดเร็ว โดยการอำนวยความสะดวกรายการปัญหาที่ผู้มารับการปรึกษาคือ

2. เพื่อการสำรวจปัญหาของบุคคลเป็นกลุ่ม นำไปสู่การวางแผนให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล โดยค้นหาลักษณะของปัญหาในชีวิตของบุคคล ค้นหานักเรียนนักศึกษาที่ต้องการความ

ช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษาหรือบริการอื่น ๆ ในปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สถานศึกษา บ้าน สัมพันธภาพทางสังคม บุคลิกภาพ หรือปัญหาส่วนตัวอื่น ๆ นอกจากนั้นยังใช้ค้นหาปัญหาที่นักเรียน นักศึกษา ประสบมากที่สุด และใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร กิจกรรม หลักสูตร ตลอดจนโปรแกรมการแนะแนวของสถานศึกษา

3. เพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดโฮมรูม (Home Room) การแนะแนวเป็นกลุ่มและการปฐมนิเทศ โดยจะเน้นกระตุ้นให้นักเรียน นักศึกษา แต่ละบุคคลตระหนักถึงความต้องการและวิเคราะห์ความต้องการของตนได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังช่วยชี้แนวทางในการกำหนดหัวข้อการอภิปรายและกิจกรรมกลุ่มได้ตรงความสนใจและความต้องการของแต่ละกลุ่ม

4. เพื่อช่วยให้อาจารย์เข้าใจในชั้นเรียนของตนมากขึ้น เสนอวิธีการที่ช่วยให้อาจารย์สามารถสร้างความสัมพันธ์ส่วนบุคคลกับนักเรียนแต่ละคนได้ดีขึ้น และช่วยให้มีข้อมูลในการวิเคราะห์ทำความเข้าใจนักเรียนนักศึกษา ซึ่งยากต่อการทำความเข้าใจหรือยากต่อการเข้าถึงได้เป็นพิเศษ

5. เพื่อการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของเยาวชน โดยแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงและความแตกต่างของปัญหาของเยาวชน เมื่อจำแนกตามอายุ เพศ ภูมิหลังทางสังคม ความสามารถในการเรียน ความสนใจ เป็นต้น เพื่อค้นหากลุ่มของปัญหาที่มีความสัมพันธ์ต่อกันและเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากการจัดโปรแกรมลดปัญหาให้กับนักเรียนนักศึกษา

มูลนิธิและการตอน ได้พัฒนาแบบสำรวจปัญหามูลนิธิขึ้น 6 แบบ ดังนี้

1. แบบสำรวจปัญหาของผู้ใหญ่หรือแบบเอ (Adult Form : A) สำรวจปัญหา 9 ด้าน ได้แก่ด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การปรับปรุงตนเอง บุคลิกภาพ บ้านและครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ศาสนาและอาชีพ ประกอบด้วยรายการปัญหา 288 ข้อ

2. แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนหรือแบบซี (College Form : C)

3. แบบสำรวจปัญหาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือแบบเอช (High School Form : H) ได้แก่ นักเรียนเกรด 10-12 แบบซีและแบบเอช สำรวจปัญหา 11 ด้าน เช่นกัน ได้แก่ ด้านสุขภาพและพัฒนาทางร่างกาย การเงิน สภาพความเป็นอยู่และการทำงาน กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ความสัมพันธ์ทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว การปรับตัวทางเพศและการแต่งงาน บ้านและครอบครัว ศีลธรรมจรรยาและศาสนา การปรับตัวด้านการเรียน อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาหลักสูตรการสอน ประกอบด้วยรายการปัญหาด้านละ 30 ข้อ รวมทั้งสิ้น 330 ข้อ

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

5. แบบสำรวจปัญหานักเรียนพยาบาล (For-School Nursing)

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

ลักษณะเด่นอีกประการหนึ่งของแบบสำรวจปัญหานี้ ได้แก่ รายการปัญหาครอบคลุม ปัญหาส่วนใหญ่ที่บุคคลในแต่ละวัยแต่ละกลุ่มประสบ มีข้อความกะทัดรัด สื่อความหมายเข้าใจง่าย เป็นปัญหาโดยทั่วไปในระดับจิตสำนึก ไม่มีการกระตุ้นให้ตอบคำถามส่วนตัวที่ลึกซึ้ง เฉพาะเจาะจงเหมาะสำหรับการสำรวจปัญหาทั่วไปโดยวิธีการสุ่ม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้แนวคิดที่จะศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัวของนักศึกษา ปี 1 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยใช้แบบสำรวจปัญหาที่ใช้สอบถามการรับรู้ปัญหาในลักษณะการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการสอบถามปัญหาจากผู้ประสบโดยตรง จะเห็นว่าแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวนี้เป็นแบบสำรวจที่เหมาะสมและสอดคล้องกันกับทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นหลายทฤษฎี กล่าวได้ว่าแบบสำรวจปัญหานี้เป็นแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวที่ครอบคลุมทฤษฎีการปรับตัวและปัญหาการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน

1.4 ประวัติมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เป็นมหาวิทยาลัยที่ยกฐานะมาจากวิทยาลัยอุบลราชธานี สังกัดมหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามมติคณะรัฐมนตรี ปี พ.ศ. 2533 ในรัฐบาลของ พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ ด้วยความมุ่งหมายให้เป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งที่ 2 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ต่อจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยการจัดการศึกษาเน้นหนักทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพัฒนากำลังคนของประเทศซึ่งกำลังมุ่งพัฒนาประเทศไปสู่การเป็นประเทศกึ่งอุตสาหกรรม และเพื่อเป็นการกระจายโอกาสทางการศึกษาให้แก่ประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้รับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพิ่มมากขึ้นรวมทั้งให้มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการให้แก่ประชาชนในท้องถิ่นสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับปรุงการประกอบวิชาชีพของตนเองเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นต่อไป

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีเปิดทำการเรียนการสอนครั้งแรกในปีการศึกษา 2531 ภายใต้ชื่อ "วิทยาลัยอุบลราชธานี" โดยเปิดทำการสอนในสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ และ วิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษารุ่นแรกจำนวน 67 คน ซึ่งฝากเรียนไว้ที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ต่อมาในปีการศึกษา 2533 วิทยาลัยอุบลราชธานีได้ยกฐานะมาเป็นมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2533 ได้ย้ายสถานที่จัดการศึกษาจากมหาวิทยาลัยขอนแก่นมาประจำ ณ สถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยบริเวณกิโลเมตรที่ 10-11 ถนนวารินเดชอุดม ตำบลเมืองศรีไค อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี บนเนื้อที่ประมาณ 5,228 ไร่ และเริ่มจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของคณะเกษตรศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ซึ่งได้ถือเอาวันที่ 30 กรกฎาคมของทุกปีเป็นวันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัย แล้วในปี พ.ศ. 2534 คณาจารย์และ

นักศึกษาทั้งหมด ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มาประจำ ณ สถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยโดยสมบูรณ์ โดยสภามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้แต่งตั้งให้ **รองศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ ยอดเศรณี** ดำรงตำแหน่งอธิการบดีเป็นคนแรก ในส่วนของการก่อสร้าง เริ่มต้นด้วยงบประมาณเพียง 16 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2531 อาคารหลังแรก ที่ก่อสร้างคือ **อาคารเอนกประสงค์**

ตราสัญลักษณ์



ภาพที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มีตรามหาวิทยาลัยเป็นรูปเจดีย์แบบล้านช้าง ซึ่งหมายถึง ภาควัฒนออกเฉียงเหนือ ภายในมีดอกบัวหลวงประดิษฐานอยู่บนแท่นรองรับของเส้น 3 เส้น และเบื้องล่างของฐานมีคำเป็นภาษาไทย คำว่า "มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี" ดอกบัวมีสีกลีบบัว อันหมายถึงสัญลักษณ์ของจังหวัดอุบลราชธานี และ 3 เส้นที่เป็นฐานรองรับดอกบัวนั้น หมายถึงแม่น้ำสายสำคัญของภาควัฒนออกเฉียงเหนือ คือ แม่น้ำโขง แม่น้ำชีและแม่น้ำมูล ลักษณะของดอกบัวนั้น เป็นประเภทบัวเหนือน้ำที่พร้อมจะเบ่งบาน ให้ความงดงามแก่มหาชนได้ชื่นชม ส่วนกลีบด้านล่างสองกลีบหมายถึง คุณธรรมและปัญญาอันเปลือกหุ้มสถาบัน สำหรับดอกบัวตูมสามกลีบ หมายถึง องค์พระรัตนตรัย สีสน้ำเงินเป็นขอบเส้นของตรามหาวิทยาลัยนั้น หมายถึง ความมั่นคงแข็งแรง และเส้นสีเหลืองสดที่เป็นพื้น หมายถึง สีประจำมหาวิทยาลัย

ต้นไม้และดอกไม้ประจำมหาวิทยาลัย



ภาพที่ 2.2 ดอกและต้นกันเกรา ดอกไม้ประจำมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ต้นไม้ประจำมหาวิทยาลัย : ต้นกันเกรา

ดอกไม้ประจำมหาวิทยาลัย : ดอกกันเกรา

ต้นกันเกรา เป็นต้นไม้ประจำมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ซึ่งเป็นต้นไม้ยืนต้นที่มีดอกสีเหลือง มีกลิ่นหอมขจรกระจาย แม้ต้นกันเกราจะขึ้นอยู่ในดินอันขาดความอุดมสมบูรณ์ก็สามารถยืนต้นเจริญเติบโตอย่างงดงาม เนื้อไม้กันเกราแข็งแรง และทนทานมาก ปลวกไม่สามารถทำลายได้ ทั้งยังมีน้ำมันในเนื้อไม้ ซึ่งช่วยรักษาเนื้อไม้ได้ดีและขัดเงาได้สวยงาม เปรียบได้กับมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี แม้เป็นมหาวิทยาลัยขนาดเล็ก แต่แต่ละปีได้รับการจัดสรรงบประมาณของประเทศไม่มากนัก แต่ก็ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่ออำนวยความสะดวกประโยชน์ให้แก่ประเทศได้อย่างเต็มที่ นอกจากการออกดอกพรั่งพรั่งพร้อมกันทั้งต้น เปรียบได้กับความสามัคคี ความพร้อมพร้อม ความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรและนักศึกษา ในการที่จะร่วมสร้างสถาบันแห่งนี้ให้เจริญก้าวหน้าสืบต่อไป

คำขวัญ ปรัชญา วิสัยทัศน์ อัตลักษณ์

คำขวัญ : พัฒนาความรู้ มุ่งสู่ปัญญา พร้อมคุณค่าคุณธรรม

ปรัชญา : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีสร้างสติและปัญญาแก่สังคม บนพื้นฐานความ

พอเพียง

วิสัยทัศน์ : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีเป็นสถาบันชั้นนำแห่งการเรียนรู้ในภูมิภาคกลุ่มน้ำโขงและอาเซียน

อัตลักษณ์ : “สร้างสรรค์ สามัคคี สำนึกดีต่อสังคม”

เอกลักษณ์ : “ภูมิปัญญาแห่งภูมิภาคกลุ่มน้ำโขง”

พันธกิจ

1. สร้างบัณฑิตที่มีคุณภาพมาตรฐานในระดับสากล มีคุณธรรมนำความรู้ คิดเป็น ทำเป็น และดำรงชีวิตบนพื้นฐานความพอเพียง

2. วิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และผลงานสร้างสรรค์ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในภูมิภาคลุ่มน้ำโขงและอาเซียน

3. บริการวิชาการ และเสริมสร้างความร่วมมือกับชุมชน สังคม ในภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

4. ทำนุบำรุง ฟื้นฟู ศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น และภูมิภาคลุ่มน้ำโขง

คณะ/วิทยาลัย ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

1. คณะเกษตรศาสตร์

2. คณะวิศวกรรมศาสตร์

3. คณะวิทยาศาสตร์

4. คณะเภสัชศาสตร์

5. คณะศิลปศาสตร์

6. คณะบริหารศาสตร์

7. คณะศิลปประยุกต์และการออกแบบ

8. วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข

9. คณะนิติศาสตร์

10. คณะรัฐศาสตร์

11. โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

ประภาวดี เหล่าพูลสุข (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า 1) นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปมีปัญหาสุขภาพจิตทางด้านความวิตกกังวล ด้านความรู้สึกล้มเหลวติดต่อกับคนอื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ชอบทำลาย ด้านความหวาดกลัว โดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต 2) นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไป มีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตอาชีพและการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านอารมณ์และส่วนตัวมีปัญหาในระดับปานกลาง และมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และพัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาทางเพศ ด้านการเงิน และที่อยู่อาศัย และด้านบ้านและครอบครัว มีปัญหาในระดับเล็กน้อย 3) นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในคณะต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นปัญหาการปรับตัวด้านอนาคต อาชีพและการศึกษาและด้านเรียน ซึ่งนิสิตในแต่ละคณะมีปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 5) ปัจจัยทางด้านส่วนตัวและสังคม คือ เพศ คณะวิชาที่ศึกษา

ฐานะทางเศรษฐกิจสภาพที่อยู่อาศัย สภาพครอบครัว และความสัมพันธ์กับครอบครัว มีผลต่อการเกิดปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต

พาสนา ผโลศิลป์ (2534: บทคัดย่อ) ได้สำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร พบว่า 1. เด็กวัยรุ่นตอนต้นรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว และด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย 2. เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว 3. เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย 4. เด็กวัยรุ่นตอนกลางรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการปรับตัวทางเพศ 5. เด็กวัยรุ่นตอนกลางเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการปรับตัวทางเพศ 6. เด็กวัยรุ่นตอนกลางเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางการปรับตัวทางการเรียนและด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการเงินสภาพความเป็นอยู่และการงาน 7. เด็กวัยรุ่นตอนปลายรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านการปรับตัวทางการเรียนและประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดทางด้านบ้านและครอบครัว 8. เด็กวัยรุ่นตอนปลายเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางการเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว 9. เด็กวัยรุ่นตอนปลายเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางการเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว

นิรมล สุวรรณโคตร (2553: บทคัดย่อ). ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า 1) นิสิตมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านในระดับมาก 2) นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 3) นิสิตที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดอื่นมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 4) นิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

จุมจินต์ สลัดทุกข์ (2543: 64) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันจะมีการปรับตัวที่ต่างกัน นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน จะปรับตัวได้ดีกว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

พรพรรณ จันทรง (2541: 65) ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันจะมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีการปรับตัวทางสังคมดีกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แฮร์รี่ (Harry. 1960 : 1126-A) ได้ทำการสำรวจปัญหานักศึกษาในมหาวิทยาลัยมิชิแกน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับเทคโนโลยีและเหมืองแร่ โดยใช้แบบสำรวจปัญหามุนีย์ฉบับนิสิตนักศึกษา พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาต้องการความช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัย คือ ปัญหาทางการเงิน ที่อยู่อาศัย กิจกรรมสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจ

ฮูด (Hood. 1974 : 130-A) ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทเท็กซัส ปีการศึกษา 1970 เพื่อเปรียบเทียบปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 1960 และ 1950 โดยใช้แบบสำรวจปัญหามุนีย์ พบว่า นักศึกษาปี 1970 มีปัญหาทั่วไป ปัญหาสังคมและความเข้มในการเกิดปัญหาสูงกว่านักศึกษาปี 1960 และ 1950 นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มมีความสัมพันธ์กันอย่างสูงในลำดับความสำคัญปัญหาในช่วงระยะเวลาที่ห่างกันช่วงละ 10 ปี การเปลี่ยนแปลงที่เด่นชัดคือ ปัญหาการเงิน ที่อยู่อาศัย และการงานเลื่อนจากอันดับที่ 9 ในปี 1950 เป็นอันดับที่ 4 ในปี 1970 นอกจากนี้จำนวนนักศึกษาหญิง ปี 1970 มีปัญหาเพิ่มขึ้นจากปี 1960 และปี 1950 มากกว่านักศึกษาชายซึ่งมีระดับคงที่สัมพันธ์ระหว่างเวลา 2 ช่วง

วิลสัน (Wilson. 1984 : 1-22) ได้สำรวจชนิดและระดับของปัญหาที่นักศึกษาประสบในการเรียนในมหาวิทยาลัยแซมเบีย โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจในการศึกษาประชากรซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแซมเบีย (University of Zambia) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 242 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยแซมเบียมีปัญหาในการปรับตัว 18 ข้อ ที่พบเป็นปัญหามากคือ ด้านวิชาการ ปัญหาที่นักศึกษาระบุว่ามีปัญหามากและรุนแรงที่สุด คือ ความสะดวกในการรับประทานอาหารเย็น โดยให้เหตุผลว่าไม่มีชนิดของอาหารหลากหลายชนิดให้เลือกรับประทาน การปรุงอาหารไม่ดี ปัญหาที่นับว่ารุนแรงอีกคือปัญหาด้านวิชาการ ซึ่งไม่มีตำราอย่างเพียงพอในห้องสมุดและร้านขายหนังสือ เมื่อพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ที่นักศึกษาระบุเป็นปัญหารุนแรงเหล่านี้แล้วจะเห็นว่า ปัญหาเหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในวิทยาลัย ความยุ่งยากในการใช้ภาษามีความประสงค์ที่จะขอยืมหนังสือจากห้องสมุดเป็นเวลานานกว่าที่จะได้รับบริการห้องสมุดในปัจจุบัน และมีปัญหาในการที่จะใช้ประโยชน์จากห้องสมุดให้มากที่สุด นอกจากนี้ นักศึกษายังมีข้อเสนอแนะว่าควรจะมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการใช้ห้องสมุดด้วย

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านการเงิน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งปัญหาในการปรับตัวดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่จะทำให้สำเร็จ การศึกษาตามหลักสูตรการเรียนการสอนเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลที่มีความสามารถปรับตัวได้ดีนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

