

บทที่ 2

วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวตามลำดับ โดยสังเขป ดังนี้

ความหมายของการปรับตัว

ในเรื่องการปรับตัวนี้ มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของการปรับตัว ไว้หลายประการ คือ

เพชรบุรี พลเจริญ (2524 : 22) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นพฤติกรรมของบุคคล เพื่อตอบสนองความต้องการของคน เมื่อประสบปัญหา วิธีการปรับตัวมีหลายประการ อาจจะเป็นผลดีหรือผลเสียแก่ผู้กระทำพฤติกรรมนั้นก็ได้

พงศ์อินทร์ สุขขจร (2527 : 244) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวคือ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่คน เลือกทำจากแรงผลักดันของตัณหา เป็นผลให้เกิดความสุขสบาย และทำให้คนมีชีวิตอยู่กับสังคมได้โดยไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2527 : 194) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อระบายความคับข้องใจ เมื่อหาทางสนองตอบความต้องการไม่ได้

สุภาพรณ โคตรจรัส (2525 : 29) ได้กล่าวถึงการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy) ไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีทางที่จะต้องรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงในชีวิต กิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้า จะแสดงออกในรูปของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุโท เจริญสุข (2520 : 51) ได้กล่าวว่า การปรับตัว เป็นพฤติกรรมที่คนเรา แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน เพื่อแก้ปัญหา เมื่อประสบกับความคับข้องใจ จึงต้องใช้กระบวนการ

การปรับตัว เมื่อคนเราเกิดความไม่สบายใจขึ้นแล้ว เราจะต้องแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ออกมาเสมอ เพื่อช่วยให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

เบอร์นาค (Bernard 1961 : 12) ได้ให้คำนิยามว่า การปรับตัวหรือการมีสุขภาพจิตดี หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพึงพอใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต มีความขัดแย้ง และความตึงเครียดน้อยที่สุด

มัม และ เจมิสัน (Malm & Jamison 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน 2520 : 9) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง ในสภาพแวดล้อมที่บางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดจากความจริงที่ว่า มนุษย์มีความต้องการและเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาพแวดล้อมที่ปกติ หรือมีอุปสรรคขัดขวาง

โวลแมน (Wolman 1973 : 9-10) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการตามความพอใจและคามข้อเรียกร้อง ซึ่งบุคคลตั้งขึ้น เพื่อให้เกิดความผสมผสานระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

กิลเมอร์ (Gilmer 1971 อ้างใน สมชาย วรดิเรก 2527 : 9) ได้อธิบายว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการปรับตัวเข้ากับปัญหา รวมถึงการปรับสภาพปัญหาให้เข้ากับความต้องการด้วย

จากความหมายและคำจำกัดความ เกี่ยวกับการปรับตัวที่ได้ยกมากล่าวไว้แล้ว จะเห็นได้ว่า การปรับตัวเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม เพื่อขจัดปัญหา อุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการของตนเอง

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ การปรับตัวจึงหมายถึง พฤติกรรมที่เด็กแสดงออก เพื่อแก้ไขปัญหา ในสถานการณ์ที่ตน เผชิญอยู่

สาเหตุของการปรับตัวและกระบวนการปรับตัว

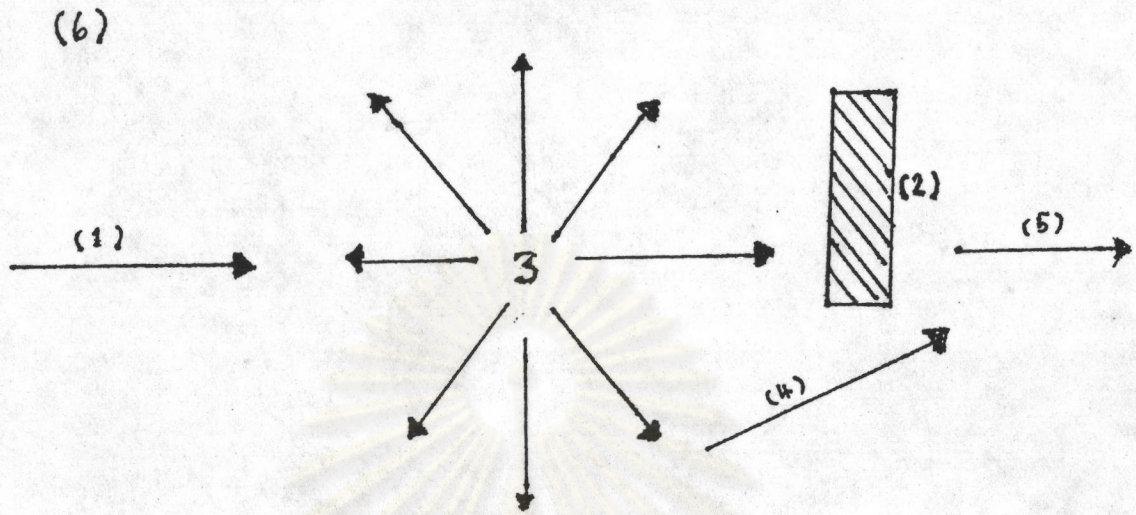
สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

พยอม วงศ์สารศรี (2526 : 12-14) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ ความต้องการ (Needs) ของมนุษย์ ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำรงชีวิต นิภา นิธยาน (2527 ; 11-13) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางร่างกาย แล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง นอกเหนือจากความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ และความสำเร็จ ฯลฯ เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการสนองตอบ จะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อความต้องการของบุคคลไม่ได้รับการสนองตอบ โดยมีอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ มาขัดขวาง บุคคลก็จะเกิดความเครียด วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อจัดอุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการ หรือ เพื่อให้ปัญหาต่าง ๆ เบบางลงไป อันจะนำมาซึ่งความสุข สบายใจในการดำเนินชีวิตต่อไป วิธีการหรือหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นั้น จะแสดงออกโดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งพฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะไม่สามารถจัดอุปสรรคและตอบสนองความต้องการได้ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนนั้น เรียกว่า "กระบวนการปรับตัว"

กระบวนการปรับตัว (Adjustment Process)

นิภา นิธยาน (2527 : 116) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวว่า กระบวนการปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระ แรงขับ และแรงจูงใจต่าง ๆ ที่รวมเรียกว่า ข้อเรียกร้องภายในและข้อเรียกร้องภายนอก กระบวนการปรับตัวตามความหมายของนิภา ก็เป็นกระบวนการปรับตัวที่สอดคล้องกับของ เซฟเฟอร์และไซเบน (Shaffer & Snoben อ้างถึงใน สมชาย วรรดิเรก 2527 : 11) ซึ่งได้กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวไว้เป็นขั้นตอนตามแผนภูมิ ดังนี้

กระบวนการปรับตัว



จากแผนภูมิข้างต้นอธิบายได้ดังนี้ เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นหรือมีแรงจูงใจให้มีความต้องการหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (1) และถ้าความต้องการหรือการกระทำของบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคหรือสถานการณ์บางอย่าง (2) บุคคลก็จะหาวิธีการแก้ไขปัญหามากมาย ๑ วิธีหลาย ๑ ทาง (3) จนกระทั่งพบหนทางหนึ่ง (4) ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหานั้นหรือเอาชนะอุปสรรคได้ บุคคลจึงเลือกปฏิบัติตามแนวทางนั้น (5) ในบางครั้งบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ เขาก็จะเลือกทางอื่นซึ่งอาจจะเป็นการหนีปัญหานั้น และการปรับตัวของเขาจะไม่ประสบความสำเร็จ (6)

จากสาเหตุของการปรับตัวที่เกิดจากความต้องการของมนุษย์ จึงทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว เมื่อความต้องการนั้นมีอุปสรรคหรือปัญหาขัดขวาง บุคคลจึงต้องหาวิธีการหรือหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น โดยการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบรวมทั้งเด็กนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังพัฒนา เข้าสู่วัยรุ่น และเป็นวัยที่มีการต้องการการตอบสนองทางด้านอารมณ์และสังคมมาก กล่าวคือ เด็กในวัยนี้ต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในหมู่คณะ และต้องการเป็นที่ยอมรับภายในกลุ่ม ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอ จะทำให้เด็กเกิดปัญหาในการปรับตัวได้

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี และลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

โรเจอร์ (Roger 1974 : 358) กล่าวถึงลักษณะของการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดีคือ การที่บุคคลเข้าใจตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักความสามารถและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

เซอร์ลอค (Hurlock 1950 : 766) ใช้หลักเกณฑ์ในการพิจารณาถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีทางสังคม ไว้ 4 ประการคือ

1. การแสดงออก ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการแล้วก็จะ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวให้ เข้ากับคนได้ทุกกลุ่ม เด็กบางคนอาจปรับตัว เข้ากับบุคคลในครอบครัวได้ แต่กับบุคคลอื่นแล้วจะไม่กล้าหรือเหนียวอาย เป็นต้น
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
4. มีความพอใจในสิ่งที่ตน เป็นอยู่

รัตน ยัญทิพย์ (2522 อ้างถึงใน สมชาย วรดิเรก 2527 : 26-27) กล่าวว่า การปรับตัวได้มีลักษณะดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน
2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะ เผชิญกับชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุร้ายก็ไม่ย่อท้อ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม คือ ไม่เป็นผู้ที่มีแต่ความ เมื่อนำข้อเท็จจริง ไม่ทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ ให้ความยุติธรรมกับคนอื่น
5. ไม่เป็นผู้มีความประหัตถิถอยหนี สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเก็บตัว
6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น

7. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและปมด้อยของตนเอง
8. ทำคนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
9. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกว่าคนไม่ถูกบังคับ

ทินคอลลี (Tindall 1959 : 76) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6

ประการคือ

1. รักษาบูรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้อง เข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามปทัสฐาน (Norms) ของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางจิตใจ

5. มีภูมิตาจะ

6. มีลักษณะอารมณ์ที่เป็นปกติเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ให้อารมณ์พุ่งข้ามไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ เมื่อพบกับความยากลำบากก็ไม่หมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรค เมื่อประสบความสำเร็จก็ไม่ดีใจจนลืมหิว

เมอร์ลี (Mouly 1968 : 498-499) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีใน 4 ด้าน คือ

1. ด้านการรับรู้และสติปัญญา การปรับตัวที่ดีนั้น หมายถึง ประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยความสามารถในการปรับตัว ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทและความสามารถที่จะแยกแยะสิ่งสำคัญออกจากสิ่งที่ไม่สำคัญ การปรับตัวที่ดีนั้นมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับทฤษฎีการเรียนรู้ตามความเป็นจริง โดยมีการเปิดรับประสบการณ์และการรับรู้ที่ปราศจากการบิดเบือน

2. ด้านส่วนตัว บุคคลที่มีการปรับตัวดี จะยอมรับตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

3. ด้านสังคม บุคคลที่มีการปรับตัวดีจะมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เขาจะคล้อยตามสังคม พฤติกรรมจะตั้งอยู่บนรากฐานของเหตุผลและความถูกต้อง

4. ด้านอารมณ์ บุคคลที่ปรับตัวดีจะมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข มีความชื่นชมกับชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีความแจ่มใส เบิกบาน

ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2527 : 237-239) กล่าวว่า ความยุ่งยากในการปรับตัวไม่ว่าจะน้อยหรือมากเพียงใดก็ตาม มักจะปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเคร่งเครียด ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ เป็นต้น
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานที่ติงามของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลมากเกินไป เหตุ เป็นต้น

สุโท เจริญสุข (2520 : 59-60) กล่าวถึงอาการปรับตัวไม่ได้ในระยะเริ่มแรกคือ

1. การมีกิจกรรมมากเกินไป เช่น เดินไปเดินมา เหงื่อออกมากกว่าปกติ เป็นต้น
2. การมีกิจกรรมน้อยจนเกินไป เช่น เจ็บขริบ เก็บตัว ลดความสนใจต่อตนเองและบุคคลอื่น เป็นต้น
3. มีความรู้สึกซึมเศร้า ใจอย่างรุนแรง ได้แก่ การเบื่อหน่าย การท้อแท้สิ้นหวังต่อชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นต้น
4. ลักษณะทางร่างกายที่เกิดจากการกระทบกระเทือนจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ ท้องเดิน อาเจียน เบื่ออาหาร เป็นต้น
5. การผันแปรของอารมณ์ที่เกินกว่าเหตุ เช่น การร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล การร้องกรีดคราดของผู้ใหญ่ การหาเรื่องทะเลาะวิวาทโดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น
6. พฤติกรรมแปลกพิศปกติ เช่น ซอมซ่องสิ่งของของตนเอง เหม่อลอย เป็นกิจวัตร ทำอะไรซ้ำซากอย่างไม่มีจุดหมาย เป็นต้น
7. พฤติกรรมลดความตึงเครียด คือ กระทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ต่าง ๆ เพื่อลดความตึงเครียด เช่น การกัดเล็บ เอาหัวชนฝา การสิ้นชามืดตลอดเวลา เป็นต้น
8. การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น มองโลกในแง่ร้าย ถูกตนเอง ถูกผู้อื่น ก้าวร้าว อิจฉาริษยา นินทา เป็นต้น

๑. ปฏิกริยาต่อความกลัวและความกังวลใจ เช่น ตัวสั่น เหงื่อแตก ร้องไห้ หายใจเร็วหรือช้ากว่าปกติ กล้ามเนื้อกระตุก เป็นต้น

10. การต่อต้านที่รุนแรง และการจํานนต่อกฎเกณฑ์และผู้มีอำนาจ เกินปกติ พฤติกรรมอันนี้ย่อมขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี สถานการณ์ และบุคคล เช่น ไม่เข้าเรียน เพราะไม่ชอบอาจารย์ที่สอน หรือเรียนวิชาที่ตนไม่ชอบ เป็นต้น

11. การคิดขัดในการใช้คำพูด เช่น การพูดตะกุกตะกัก คิดอ้าง พูดเร็วเกินไป เป็นต้น

12. การนอนหลับที่ไม่ปกติ เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับน้อยกว่าปกติ การละเมอฝันร้าย เป็นต้น

อาการทั้งหมดนี้จะนำมาตัดสินว่า เป็นอาการที่แสดงถึงการปรับตัวไม่ได้ นั้น ก็ต้องพิจารณาถึงความรุนแรงของอาการ ความถี่บ่อยของอาการ และความเป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้นด้วย

วิธีการที่ใช้ในการปรับตัว

การปรับตัวโดยใช้วิธีการหรือกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันไป แล้วแต่สภาพของปัญหาและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลนั้น ทางจิตวิทยาเรียกว่า "กลวิธานในการปรับตัว" ซึ่ง กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 181) กล่าวว่า กลวิธานในการปรับตัว เป็นคำศัพท์ที่นักจิตวิเคราะห์บัญญัติขึ้น เพื่อใช้อธิบายถึงกลไกต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังช่วยลดความไม่สบายใจอันเกิดจากความกลัว หรือความสำนึกผิดต่าง ๆ ได้ การใช้กลวิธานในการปรับตัวนี้ มักใช้ในบุคคลทั่ว ๆ ไป เมื่อเกิดความไม่สบายใจ แต่บางครั้งก็ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ เพียงแต่ช่วยลดความไม่สบายใจจนจิตใจอยู่ในสภาพที่พร้อมจะแก้ปัญหาต่อไป

กลวิธานในการปรับตัว (Defense mechanism)

กลวิธานในการปรับตัว มีหลายวิธีตามที่ นิภา นิธยาน (2527 : 135-155) และ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2526 : 181-187) รวมทั้งนักจิตวิทยาและนักแนะแนวอีกหลายท่าน ได้กล่าวถึง โดยแบ่งกลวิธานในการปรับตัวเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทต่อสู้หรือเผชิญหน้า (fight) และประเภทที่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา (flight)

กลวิธานในการปรับตัวประ เภทต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับปัญหา

กลวิธานประ เภทนี้ เป็นการที่บุคคลเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหาหรือความไม่สบายใจขึ้น วิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ได้แก่ การหาเหตุผล เข้าข้างตนเอง (rationalization) เป็นเหตุผลที่คิดว่าดีและเป็นที่ยอมรับของสังคมมาอธิบายแทน เหตุผลที่แท้จริงเพื่อเข้าข้างตนเอง หลอกตนเอง หรือนุคคลอื่น ๆ เพื่อรักษาหน้า หรือชื่อเสียงของคนไว้ บางครั้งก็ใช้การโยนความผิดให้ผู้อื่น (projection) คือ มักจะขัดทอความคิดไปให้ผู้อื่น กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง บางคนเมื่อเกิดปัญหาหรือความไม่พอใจ ก็จะระบายอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจไปที่บุคคลอื่น หรือสิ่งของต่าง ๆ มีการทำลายสิ่งของหรือ กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น เป็นต้น วิธีการเช่นนี้เรียกว่า การย้ายอารมณ์ (displacement) อีกวิธีการหนึ่งซึ่งทำให้บุคคลที่ประสบปัญหาหรือความไม่สบายใจรู้สึกสบายใจขึ้นคือ การชดเชย (compensation) เป็นการหาสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งที่ตนขาดไป หรือพยายามสร้างปมเด่น เพื่อลดปมด้อยของตนเองเพื่อรักษาหน้า ชื่อเสียง และเอาชนะความล้มเหลวต่าง ๆ ที่ตนประสบ บางคนก็ใช้การทดแทน (substitution) คือ พยายามทดแทนสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับด้วยสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น ใช้การชกมวย ยิงปืน แทนลักษณะก้าวร้าว รุกราน และข่มเหงของตนเอง บางคนเมื่อเกิดความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ก็จะใช้วิธีการปรับตัวโดยการเลียนแบบผู้อื่น (identification) คือ ทำเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือสังคมนิยมยกย่อง เพื่อให้รู้สึกว่าตนมีค่าขึ้น บุคคลบางคนก็สามารถเปลี่ยนแปลงความ เกร็ง เครียดหรือความกดดันทางอารมณ์ออกมาในรูปที่สังคมยอมรับ ได้แก่ การบรรยายความรู้สึก อารมณ์ของตนออกมาทางภาพยนตร์ กลอน โคลง ฉันท์ หรือเสียงดนตรี เป็นต้น เราเรียกกลวิธานชนิดนี้ว่า การระบาย (sublimation)

กลวิธานในการปรับตัวประ เภทที่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา

กลวิธานประ เภทนี้ เป็นการที่บุคคลไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา พยายามหลีกเลี่ยงหนีปัญหา เมื่อต้องประสบกับปัญหาหรือความไม่สบายใจ วิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา ได้แก่ การปฏิเสธ (denial) คือ ไม่ยอมรับรู้สถานการณ์ ความคิดหรืออารมณ์ บางอย่างที่เกิดความสะเทือนใจอย่างรุนแรงให้กับตนเอง เช่น คนงานที่เกิดไม่พอใจในงานที่ตนทำอยู่ มีความเชื่ออย่างแน่วแน่นว่า ถ้าเปลี่ยนงานใหม่จะช่วยแก้ปัญหานั้นได้ บางครั้งเพื่อสนองตอบความต้องการ ความพอใจของตนเอง บุคคลบางคนมักจะใช้การสร้างเรื่อง

หรือผูกเรื่องตามความต้องการขึ้นมาในจิตใจ ซึ่งเรื่องที่สร้างหรือผูกขึ้นมาั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง แต่ก็สามารถทำให้บุคคลนั้นเกิดความสุข ความพอใจ ลดความเครียด เครียดลงไปได้ วิธีการเช่นนี้เรียกว่า ความเพ้อฝัน (fantasy) แต่บางครั้งเมื่อความต้องการของบุคคลถูกเก็บกดไว้ ก็จะถูกระบายออกมาในรูปของความฝันในขณะที่กำลังหลับ ซึ่งถ้าเป็นการฝันดีก็จะทำให้สบายใจหลับต่อไปได้ แต่ถ้าฝันร้ายจะทำให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล บางครั้งเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เครียด เครียด กดดัน ว่างุ่นใจหรือมีภัยอันตราย ก็จะถดถอยพฤติกรรมของตนเองกลับไปสู่พฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในช่วงชีวิตที่ผ่านมาแล้ว เช่น เด็กบางคนเมื่อมีน้องใหม่แล้วได้รับความสนใจจากพ่อแม่บ่อยลงไป จึงหันกลับไปแสดงพฤติกรรมแบบ เด็กเล็ก ๆ ที่ช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ เช่น เดิม

กลวิธานในการปรับตัวทั้ง 2 ประเภทนี้ ผู้วิจัยได้ยกมามากกว่าทุกวิธี แต่ได้เลือกกล่าวเฉพาะวิธีการที่มีมักจะพบเห็นได้เสมอ ๆ ในบุคคลทั่ว ๆ ไป กลวิธานในการปรับตัวแต่ละวิธีนั้นมีประโยชน์ทั้งสิ้นในแง่ที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความไม่สบายใจอันเกิดจากสถานการณ์ความเป็นจริงที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ หากใช้กลวิธานเหล่านี้เป็นครั้งคราวมักจะได้รับผลดีมากกว่าผลเสีย แต่ถ้าใช้วิธีการเหล่านี้เป็นประจำในการปรับตัว ย่อมแสดงว่าปัญหาที่เกิดขึ้นยังคงมีอยู่โดยมิได้แก้ไขให้ตรงจุด แสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความคับข้องใจและความเครียดเครียดอยู่ในใจตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายเกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลนั้น ดังนั้นครูผู้สอนหรือบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กในโรงเรียน ควรจะได้สังเกตและศึกษาพฤติกรรมของเด็กในการเลือกใช้กลวิธานในการปรับตัว เพื่อที่จะได้ทราบว่าเด็กคนใดมีปัญหาในการปรับตัวในเรื่องใด และจะได้หาทางช่วยเหลือ แนะนำ แก้ไขต่อไป

พัฒนาการของเด็กในวัย 10-12 ปี

ประหยัด ทองมาก (2527 : 21-37) จันทมาศ ชื่นบุญ (2527 : 107-110) และ สุชา จันทน์เอม (2527 : 45-47) เรียกเด็กในวัย 10-12 ปีว่า "วัยก่อนวัยรุ่น" โดยได้กล่าวถึงพัฒนาการและปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กในวัยนี้ไว้ดังนี้ คือ

พัฒนาการทางร่างกาย วัยนี้ เป็นวัยที่เด็กมีสุขภาพดีที่สุด สดส่วนและรูปร่างลักษณะของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย เริ่มแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเมื่ออายุ 10 ปีขึ้นไปแล้ว คือ เด็กผู้ชายจะมีไหล่กว้างขึ้น ตะโพกเล็กลง ช่วงขาตรง ส่วนเด็กผู้หญิงตะโพกจะผายออก ช่วงขา

จะ เรียว หน้าอกเริ่มขยาย ปัญหาของเด็กในวัยนี้เกิดจากการที่เด็กมีอัตราการเจริญเติบโต ไม่เท่ากัน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และสังคมขึ้นมา ทั้งนี้ เนื่องจากเด็กบางคนมีความเจริญเติบโตเร็วกว่าเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวลใจที่ร่างกายของตนแตกต่างจากเพื่อน ในวัยเดียวกัน เด็กจะมองตนเองว่าผิดปกติไป อาจจะทำให้เด็กเกิดความเครียดและหาทางชดเชยอารมณ์ด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ

พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กในวัยนี้รักษาอารมณ์ได้ดีพอสมควร เนื่องจากเด็กสามารถปรับอารมณ์ของคนให้ดีขึ้นได้เรื่อย ๆ เด็กจะไม่โกรธง่ายเหมือนวัยที่ผ่านมา เพราะเด็กเรียนรู้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น ทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เด็กมักจะแสดงความโกรธมากกว่าวัยเด็กตอนต้น เพราะต้องการอิสระมากขึ้นแต่ถูกขัดใจจากบุคคลใกล้ชิดและเพื่อน เช่น การถูกเยาะเย้ย ถูกเหยียดหยาม ไม่ยุติธรรม เป็นต้น เด็กในวัยนี้ เมื่อโกรธแล้วแทนที่จะหนีหรือหลบหลีกกลับใช้การก้าวร้าว ทะเลาะหรือหาเรื่องไม่พูดด้วย บางคนมีความอิจฉาริษยามากขึ้นกว่าเดิม เพราะในขณะที่ตนมาโรงเรียน มารดาเอาใจใส่น้องมากกว่าตน ความอิจฉาริษยาที่เกิดขึ้นนี้จะแผ่ขยายวงกว้างออกไปถึงการอิจฉาเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนที่เก่งกว่าหรือมีความสามารถมากกว่า และเมื่อเด็กเกิดการอิจฉา มักจะแสดงออกโดยการก้าวร้าว หาเรื่อง ทะเลาะวิวาทชกต่อยหรือหนีออกไปห่างจากบุคคลอื่น ๆ ความวิตกกังวลของเด็กในวัยนี้ได้แก่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน การบ้านมากเกินไป ไม่เข้าใจ การสอนของครู หรือการสอบตก เป็นต้น สิ่งที่เด็กในวัยนี้กลัวที่สุดคือ กลัวว่าตนจะแตกต่างจากเพื่อนทำให้เพื่อนไม่ยอมรับ ดังนั้นเด็กจึงไม่ชอบเด่นกว่าผู้อื่น ไม่ชอบด้อยกว่าใคร ไม่ชอบการเปรียบเทียบ ชอบการยกย่องชมเชย เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นมั่นคงในหมู่คณะ

พัฒนาการทางสังคม กลุ่มเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ นักจิตวิทยาเรียกเด็กในวัยนี้ว่า "Gang Age" เด็กต้องการเพื่อนมากและมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนมาก ๆ เด็กต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มมาก เด็กจะคลายความนึกถึงตนเอง เป็นสำคัญ มาเป็นการนึกถึงกลุ่มหรือส่วนรวมแทน หากเด็กไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มได้ ก็เท่ากับทำลายความสุขของเด็กเป็นอันมาก

พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางสติปัญญาที่เห็นได้ชัด ได้แก่ เด็กเริ่มมีแนวความคิด เป็นของตนเองมากขึ้น สามารถคิดและตัดสินใจเองได้ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักใช้เหตุผล เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น วุฒิตาเวระของเด็กในวัยนี้เจริญงอกงาม เกือบจะเต็มที่

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทำให้เด็กมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน เด็กมีโอกาสเรียนรู้ได้กว้างขวาง เด็กสามารถคิด และแก้ไขปัญหาได้ การที่เด็กได้ลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง จะทำให้เด็กเกิด ความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งอื่น ๆ มีความคิดริเริ่ม สามารถเข้ากับเพื่อนฝูงได้ดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิด ความมั่นคง เชื่อมั่นในตนเอง

จากพัฒนาการและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการนั้นของเด็กในวัยนี้ ดังได้ กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า ความต้องการและปัญหาของเด็กในวัยนี้ เป็นความต้องการและปัญหา ที่เกิดจากพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นสาระสำคัญที่น่าจะกล่าวถึงต่อไป เพื่อที่จะให้ครู ศึกษาคา ตลอดจนผู้ใกล้ชิดกับเด็ก จะได้เข้าใจถึงธรรมชาติและความต้องการ ของเด็กได้ดีขึ้น เพื่อที่จะร่วมมือกันช่วยเหลือให้เด็กมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ตามวัยต่อไป คือ สาระ สำคัญที่เกี่ยวกับเรื่อง "ความต้องการ" (needs) ซึ่งในงานวิจัยนี้จะกล่าว เฉพาะความต้องการ พื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of needs) เท่านั้น

ความต้องการ (needs)

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 172) กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับชีวิตมนุษย์ เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ความ ต้องการแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs) ได้แก่ ความต้องการอากาศ อาหาร น้ำ ฯลฯ และความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs) ได้แก่ ความต้องการที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม บางครั้งจึงเรียกว่า "ความต้องการทางสังคม" เช่น ต้องการความรัก ต้องการความมีชื่อเสียง เป็นต้น

ความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of needs)

พรณี ช. เจนจิต (2524 : 237-242) สุภาพรณ โคตรจรัส (2527 : 87-89) และ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 175-177) กล่าวว่า มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการขั้น พื้นฐานตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง จากความต้องการขั้นต่ำไปถึงความต้องการขั้นสูงสุด เป็น 5 ขั้นคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันภายใน เพื่อความจำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น ความหิว ความกระหาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) เป็นความต้องการที่จะเป็นอิสระจากความกลัวและความไม่มั่นคง ต้องการหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายหรือทำให้เจ็บปวด
3. ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ (love and belonging needs) เป็นความต้องการหลักที่จะผลักดันพฤติกรรม ถ้าความต้องการดังกล่าวไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการนี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวหรือมีการปรับตัวที่ผิดปกติ เช่น ความต้องการที่จะแสดงความเป็นเจ้าของ ความต้องการความรักจากบุคคลอื่น ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เป็นต้น
4. ความต้องการมีชื่อเสียง (esteem needs) เป็นความต้องการที่จะได้รู้ว่าคนมีคุณค่า มีอิสระ มีความสามารถ ได้รับการยกย่องสรรเสริญ นิยมชมชอบจากบุคคลอื่น ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อย ไร้ค่า หมดหวัง มีปมด้อย
5. ความต้องการการยอมรับในความสามารถ (self-actualization needs) เป็นความต้องการความเข้าใจและการยอมรับความสามารถของบุคคล ซึ่งมาสโลว์กล่าวว่า เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์ ที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

ความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 ชั้น เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน แต่เมื่อไม่สามารถจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ให้เพียงพอได้ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจขึ้น เด็กในวัย 10-12 ปีก็มีความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ชั้น เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความต้องการความปลอดภัยและความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ซึ่งเป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของเด็ก ถ้าความต้องการของเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ความขัดแย้งในใจและความคับข้องใจ ซึ่งจะได้กล่าวถึงลักษณะอาการทั้ง 3 ชนิดโดยสังเขป ดังนี้

ความวิตกกังวล (Anxiety)

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524 : 177) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นหรือความพรึ่พรึงที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่บุคคลนั้นต้องประสบ ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว (Fear) แต่มีข้อแตกต่างกันคือ ความวิตกกังวลมีต้นตอมาจากภายในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด แต่ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย รู้สิ่งเร้าชัดเจน

เอฟสไตน์ (Epstein 1972 : 303-305) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าว เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินกว่าความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้ เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บป่วยทางกายภาพแล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น

2. ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่กลมกลืนของความคิด กล่าวคือ โดยปกติที่มนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติ ที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการสร้างความคิดคาดหวังนี้ เป็นกระบวนการทางปัญญาและหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดสภาพที่เป็นตัวเร้าทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของสิ่งเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือกหรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึกเฉพะบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลลักษณะนี้คือ ภาวะอัมจนหนทาง (helplessness)

ผลของการวิตกกังวล

สุวนีย์ ดันพัฒนานันท์ (2522 : 127-130) และ ไอซาร์ด (Izard 1972 : 37-41) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งพอจะสรุปผลของความวิตกกังวล ได้ดังนี้

1. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียดและความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โสภเคราะห์เสียใจ ร้องไห้ง่าย และเหนื่อยง่าย เป็นต้น

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความจำและการรับรู้ ได้แก่ ลืมง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น ลับสน หมกมุ่น ย้ำคิดย้ำทำการตัดสินใจช้า ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่เกิดความวิตกกังวลมีแนวโน้มจะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

3. ผลต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกจะจำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

3.1 พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น

3.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ลดลงไป และเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่าง ๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

3.3 พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อจัดการภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้คนอีกอีกไม่สบายใจนั้นเสีย

ความขัดแย้งในใจ (Conflict)

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2527 : 187) ชม ภูมิภาค (2523 : 83-84) และ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2526 : 178) กล่าวถึงความขัดแย้งในใจไว้คล้ายคลึงกัน พอสรุปได้ คือ ความขัดแย้งในใจ หมายถึง สภาพที่เกิดขึ้น เนื่องจากการที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกตอบสนองความต้องการของตนได้ในทันทีในสภาวะที่มีของสองสิ่ง หรือมากกว่าสองสิ่งขึ้นไป ความขัดแย้งในใจแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความขัดแย้งแบบนิมาน - นิมาน (Approach - Approach Conflict) เกิดขึ้นจากการที่ชอบของสองสิ่ง เท่ากัน แต่ต้องตัดสินใจเลือกเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2. ความขัดแย้งแบบนิเสธ - นิเสธ (Avoidance - Avoidance Conflict)
เกิดขึ้นจากการที่ต้องตัดสินใจ เลือกเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จากจำนวนสองสิ่งที่ไม่ชอบหรือไม่อยากได้
ทั้งคู่

3. ความขัดแย้งแบบนิมาน - นิเสธ (Approach - Avoidance Conflict)
เกิดขึ้น เมื่อตัดสินใจไม่ได้ว่า จะเลือกเอาสิ่งนั้นไว้หรือจะทิ้งของสิ่งนั้นไป เนื่องจากมีความชอบ
และไม่ชอบสิ่งนั้นเท่าเทียมกัน

ความคับข้องใจ (Frustration)

สุชา จันทน์เอม (2527 : 123-124) ชม ภูมิภาค (2523 : 82-83) และ
สุโท เจริญสุข (2520 : 52-53) ได้กล่าวถึงความคับข้องใจไว้ในทำนองเดียวกันว่า
ความคับข้องใจเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ โกรธ ผิดหวัง เนื่องจากไม่ได้
รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง หรือความคับข้องใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของ
คนไม่ได้รับการตอบสนอง หรือเมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางการกระทำอันจะนำไปสู่จุดมุ่งหมาย อาจ
ทำให้ไปถึงจุดมุ่งหมายช้าลงหรืออาจไปไม่ถึงจุดหมายนั้นเลยก็ได้ อุปสรรคต่าง ๆ ที่มาขัดขวาง
ความต้องการหรือจุดมุ่งหมายของแต่ละคนนั้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. อุปสรรคทางร่างกาย เช่น มีความบกพร่องทางร่างกาย ได้แก่ หูหนวก
ตาบอด เป็นอัมพาต สุขภาพอ่อนแอ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลไม่สามารถกระทำบางสิ่ง
บางอย่างได้เท่าเทียมกับบุคคลอื่น ๆ จึงทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น

2. อุปสรรคทางสังคม ได้แก่ ข้อห้ามทางวัฒนธรรม ประเพณีที่แต่ละสังคมยึดถือ
ปฏิบัติกันมา การถูกปฏิเสธจากบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง ฯลฯ หรือการที่
เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับ เข้าร่วมในสังคมนั้น ๆ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจขึ้น

เมื่อบุคคลต้องประสบกับอุปสรรคหรือปัญหาทางชีวิตที่มาขัดขวางความต้องการ ก็
ก่อให้เกิดความคับข้องใจและความเครียดทางจิตใจ จึงต้องพยายามหาหนทางสนองตอบ
ความต้องการของคนให้ได้เพื่อลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความวิตกกังวลหรือความ
เครียดเครียดให้เบาบางลงไป เพื่อจะทำให้ตนเองมีความสุขและสบายใจขึ้น

ศาสนากับวิถีชีวิตของบุคคลในสังคม

ศาสนามีความสำคัญต่อระบบความเชื่อและการปฏิบัติของคน ในสังคมแต่ละสังคม ศาสนาจะมีอิทธิพลต่อทำที่ ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำของคน ศาสนา เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และวัฒนธรรมที่ไม่อาจแยกออกจากกันได้ ทั้งนี้ เพราะลักษณะบทบาททางสังคมส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีของศาสนา (Nottingham 1962 : 21) ศาสนามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการควบคุมทางศีลธรรมและกำหนดจริยธรรมที่ว่าด้วยกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติ เช่น การพูดความจริง ความซื่อสัตย์ การปฏิบัติที่เป็นธรรมต่อผู้อื่น รวมทั้งการประพฤติที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมของชุมชน หรือสังคม (Koenig 1957 : 122) หน้าทีของศาสนาที่มีต่อสังคม แบ่งเป็น 4 ประการคือ (Koenig 1972 : 29)

1. ทำหน้าที่ในการเตรียมและจัดวินัย (Disciplinary and preparatory Function) เป็นส่วนที่มีพิธีกรรมทางศาสนา จะทำให้บุคคลมีระเบียบวินัยด้วยตัวของตัวเอง และเตรียมตนเอง เพื่อชีวิตในสังคม

2. หน้าทีในการยึดเหนี่ยวหรือผนึกเข้ากัสังคม (Cohesive Function) ศาสนาและพิธีกรรมจะทำหน้าที่สร้างความหมายของการที่มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน มีอารมณ์และความรู้สึกทำนองเดียวกัน ตลอดจนแสดงออกในแนวทางเดียวกัน เป็นการสร้างพลังของการรวมกลุ่ม

3. หน้าทีในการผนวก และรื้อฟื้น (Revitalizing Function) ศาสนาและประเพณีจะทำหน้าที่สร้างศรัทธาความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีในอดีตให้คงอยู่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นสัญลักษณ์ของกลุ่มสังคม

4. หน้าทีในการสร้างความรู้สึกในคุณค่า และความสุขของการมีชีวิต (Euphoric Function) พิธีกรรมทางศาสนาทำให้เกิดความสุขในการมีชีวิตร่วมกัน

จากแนวคิดของบุคคลต่าง ๆ เกี่ยวกับศาสนาและวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม จะ เป็นได้ว่า ศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของสังคมทุกสังคม เป็นตัวกำหนดระบบค่านิยม ประเพณี ความเชื่อ การปฏิบัติคน และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของบุคคลในแต่ละสังคมด้วย

ศาสนากับการปรับตัว

ทฤษฎีทางสังคมของเพียร์สัน (Person อ้างถึงใน เอนก ทิพลีชา 2526 : 4) กล่าวว่า สังคมใดจะดำรงอยู่ได้อย่างราบรื่นและมั่นคง สังคมนั้นต้องมีการส่งเสริมจิตใจ มีความเชื่อ มีค่านิยมและระบบวัฒนธรรมที่กลมกลืนสอดคล้องกัน มีการควบคุมทางสังคมในลักษณะที่ประสานกัน มีความมั่งคั่งสมบูรณ์ มีความสามารถในการปรับตัวเองกับสิ่งแวดล้อม และมีการดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ของสังคมได้ ซึ่งเงื่อนไขดังกล่าวมานี้ ศาสนาเป็นตัวกลางสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในสังคม สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพราะความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนวิถีชีวิตของบุคคลในสังคม ศาสนามีความสำคัญเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงให้เป็นสมัยใหม่ในฐานะที่ให้แนวความคิดวัฒนธรรมอัน เป็นรูปแบบของการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม คุณค่าทางศาสนาถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาวัฒนธรรมอัน เป็น เครื่องมือสำคัญสำหรับการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตและพัฒนาประเทศชาติ (วีระ บำรุงรักษา 2525 : 39) ดังผลการวิจัยของ เอนก ทิพลีชา (2526 : บทคัดย่อ) พบว่า ตามความเห็นของผู้นำทางศาสนา เชื่อว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาอย่างถูกต้องจะช่วยให้เกิดการพัฒนาดังแท้จริง คือ ช่วยพัฒนาตัวเอง ครอบครัว สังคม หมู่คณะ บ้านเมืองและชาวโลก มีความเข้าใจปัญหาเพื่อนำมาร่วมพัฒนาให้เหมาะสมกับสภาพสังคมให้เป็นสมัยใหม่ยังผลให้เกิดความสงบสุขและพัฒนาสังคมให้เจริญไปตามแนวทางที่ปรารถนาได้ แต่ในบางครั้งระบบค่านิยม ระบบวัฒนธรรมที่ได้รับการหล่อหลอมมาจากขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบการปกครอง และระบบความเชื่อทางศาสนา อาจจะมีผลให้แนวความคิดใหม่ ๆ หรือสิ่งสมัยใหม่ที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับสังคม อาจจะได้รับคัดค้านจากผู้คนเหล่านั้น ถ้าสิ่งใหม่ ๆ ขัดแย้งกับความคิดดั้งเดิมที่เขาได้รับการหล่อหลอมมา

ดังนั้น ศาสนาจึงมีส่วนช่วยให้บุคคล เข้าใจสภาพปัญหาของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ช่วยกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตจนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยอาศัยการปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา นอกจากนี้ ศาสนายังมีส่วนช่วยในการสร้าง เสริมและพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าตามที่คนในสังคมตั้งความปรารถนาไว้ และทำให้บุคคลในสังคมมีชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขและมั่นคงปลอดภัย

ศาสนาพุทธ กับวิถีชีวิตของคนไทย

พุทธศาสนามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวิถีชีวิตของคนไทย มีความสำคัญต่อประเพณี วัฒนธรรมทางสังคม ปัญหาและความเป็นอยู่ทั้งส่วนบุคคลและสังคมโดยรวม ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ พุทธศาสนาทำหน้าที่เป็นพลังที่สร้างสรรค์ เป็นสถาบันขัดเกลาทางสังคมก่อให้เกิดความรู้สึกร่วม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทางวัฒนธรรม นอกจากนี้ศาสนายังมีบทบาทสำคัญในส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคมด้านความสัมพันธ์และการปฏิบัติต่อกัน และยังเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมอีกด้วย (สมบูรณ์ สุขสำราญ 2522 : 1-9)

หลักธรรมในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสังคมไทยให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงให้เป็นสมัยใหม่ ทั้งในด้านวิธีการที่คนไทยได้รับค่านิยมทางศาสนาโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ตามความคิดเห็นของนักเศรษฐศาสตร์ตะวันตก เห็นว่า หลักพุทธศาสนาสัมพันธ์กับระบบสมัยใหม่ บทบาทของสถาบันทางพุทธศาสนาและหลักธรรมทางพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้ได้ดีเหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นสมัยใหม่ในแง่การพัฒนาคุณภาพของคนในการทำงาน โดยอาศัยหลักมัชฌิมาปฏิปทา เป็นหนทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับชีวิต ทำให้คนรู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง ได้แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ ทำงานด้วยความ เพลิดเพลินไม่ตั้งเครียด ศาสนาพุทธเน้นให้ผู้นับถือได้ปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาโดยไม่ให้เดือดร้อนอย่างมั่งงายไม่มีเหตุผล

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่นิยมความรุนแรงในการแก้ปัญหาทิ้งปวง เป็นศาสนาแห่งเมตตาธรรมที่แผ่ไปทั่วทั้งในหมู่มนุษย์และสัตว์ เป็นศาสนาแห่งอหิงสาไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน พุทธศาสนิกชนมีความเชื่อมั่นในหลักคำสอนทางศาสนา เช่น เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของกรรม เป็นผลให้มีการบำเพ็ญกุศลเพื่อให้ได้ผลบุญเป็นการตอบแทน ฯลฯ หลักคำสอนเกี่ยวกับ "มัชฌิมาปฏิปทา" เป็นหลักดำรงชีวิตแบบพุทธศาสนาซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขสงบ พุทธศาสนิกชนต่างยึดมั่นอยู่ในกรอบของศีลธรรม จริยธรรมอันเป็นหลักของศาสนา ถ้าผู้ใดละเมิดออกนอกแนวทางของกรอบดังกล่าว จะถูกสังคมประณาม (เอนก ทิพลีลา 2527 : 7-8)

จะเห็นได้ว่า พุทธศาสนามีอิทธิพลต่อทำดีและการปฏิบัติของคนไทย วิถีชีวิตประจำวันของคนไทยส่วนใหญ่มีความผูกพันกับพุทธศาสนาทั้งสิ้น ศาสนาจึงมีส่วนช่วยขัดเกลาจิตใจ ลักษณะนิสัย และวัฒนธรรมด้านจิตใจของสังคมไทยด้วย

ศาสนาอิสลามกับวิถีชีวิตของคนไทย

เปรมจิต บุตรสีทา (2524 : 5) กล่าวว่า ศาสนาอิสลามมีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยมุสลิมเป็นอย่างมาก คือ ศาสนาเป็นสิ่งที่กำหนดวิธีปฏิบัติให้ชาวมุสลิมตั้งแต่เกิดจนตาย วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันก็ขึ้นอยู่กับบทบัญญัติทางศาสนาที่กำหนดไว้ ซึ่งต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด สิ่งเหล่านี้เป็น เครื่องยึดเหนี่ยวกลุ่มให้มีความผูกพันอย่างมั่นคง

ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่เข้มงวดไม่มีลักษณะที่อ่อนตัวหรือใจกว้าง ทำให้ชุมชนที่นับถือศาสนาอิสลามเป็นชุมชนปิด มีลักษณะค่อนข้างไปทางแยกตัวโดดเดี่ยวจากชุมชนอื่น จะเห็นได้จากพิธีกรรมทางศาสนา ภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและวิถีชีวิตประจำวัน ที่ไม่ปะปนเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น ยากต่อการผสมผสานทางวัฒนธรรม บุคคลเหล่านี้จะยอมรับและยึดถือเฉพาะวัฒนธรรมของตนเอง ไม่ยอมรับวัฒนธรรมอื่น (นราธิวาส 2516 : 36)

จากค่านิยม ความเชื่อ และการปฏิบัติตามแนวทางศาสนาอย่างเคร่งครัดของชาวมุสลิมนี้ ทำให้ชาวมุสลิมมักจะไม่ค่อยยอมรับสิ่งที่ยึดต่อหลักของศาสนาของตน ซึ่งบางครั้งจะทำให้เกิดความยุ่งยากและเกิดความลำบากใจ เมื่อต้องสมาคมกับผู้ที่ต่างความเชื่อ ต่างวัฒนธรรมทางศาสนา ในที่สุดก็จะเกิดความไม่สบายใจ ไม่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนในสังคมอื่นที่มีใช้สังคมชาวมุสลิม

จากความสำคัญของศาสนาต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมและอิทธิพลของศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามที่มีต่อวิถีชีวิตของคนไทยนี้ แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า ศาสนามีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ วัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคม ศาสนามีส่วนกำหนดแนวทางและวิถีการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิบัติและหลักธรรมของแต่ละศาสนา และเนื่องจากแนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนานั้นแตกต่างกัน จึงส่งผลมายังวิถีการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตน การอบรมสั่งสอนสมาชิกในสังคมของแต่ละศาสนาให้มีความแตกต่างกันด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

มีผู้ทำการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวไว้หลายท่าน ได้แก่ งานวิจัยของ เจษฎา เพียงตรง (2519 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของเด็กที่มาใช้บริการให้คำปรึกษาแนะแนว ณ ศูนย์สุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากเด็กชายและเด็กหญิงที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตที่มาใช้บริการ 355 คน เป็นเด็กชาย 195 คน และเด็กหญิง 161 คน

พบว่าส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 35 เรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 25.38 เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่เหลือเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปัญหาทางจิตใจที่พบนั้นมีสาเหตุมาจากการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมกับผู้อื่น และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้แก่ การพูดปด อิจฉาก้าวร้าว มีปัญหาการเรียน หวาดกลัว วิดกกังวล ซึม แยกตัว และพูดเพื่อเจ้า

พวงสร้อย วรกุล (2522 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน เพื่อน และครูอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาเฉพาะด้านการปรับตัวกับเพื่อนและครูมากกว่าด้านอื่น ๆ

สมาน กำเนิด (2520 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก โดยศึกษากับเด็กชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนที่สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล และโรงเรียนราษฎร์ ในอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 271 คน พบว่า ในการเลี้ยงดูอบรมแต่ละแบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบปล่อยปละละเลย และแบบเข้มงวดกวดขันนั้น เด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชาย

สมชาย วรดิเรก (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 4 ด้านคือ การปรับตัวด้านบรรยากาศการเรียนการสอน การปรับตัวของนักเรียนกับเพื่อน การปรับตัวของนักเรียนกับครู และการปรับตัวของนักเรียนกับสภาพภายในครอบครัว พบว่า นักเรียนหญิงและชายมีปัญหาการปรับตัวในแต่ละด้านแตกต่างกัน

ธวัชชัย จันทรานุสรณ์ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นของครูและผู้ปกครอง เกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวและสังคมของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า ปัญหาที่ควรเร่งให้ความช่วยเหลือโดยด่วน ตามความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองคือ ปัญหาการปรับตัว

นิภาพร จินดาวัฒน์ (2512 : 39) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลในการเรียนกับความสามารถในการปรับตัวทางสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์ พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวสูงจะคิดว่าตนมีปัญหาน้อย ส่วนคนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำ จะคิดว่าตนมีปัญหามาก ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวสูง มีค่าเฉลี่ยของปัญหาที่คิดว่าตนประสบอยู่น้อยกว่าผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำ

นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยจากต่างประเทศที่ได้วิจัย เกี่ยวกับการปรับตัวไว้ ดังนี้คือ

ทอมสัน (Thomson 1969 : 3499 -β) ได้ศึกษาความสามารถในการแสดง
บทบาทและการปรับตัวด้านสังคมของเด็ก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น เด็กชายอายุ 7-12 ปี พบว่า
เด็กที่มีอายุมากกว่าแสดงบทบาทได้ดีกว่า เด็กที่มีอายุน้อยกว่า และ เด็กที่สามารถแสดงบทบาทได้ดี
สามารถปรับตัวได้ดีกว่า เด็กที่แสดงบทบาทได้ไม่ดี

โกลด์แมน (Goldman 1968 : 307-310) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์
ประกอบสำคัญทางบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมที่มีต่อจำนวนปัญหาที่นักศึกษา เผชิญอยู่ พบว่า
มีความสัมพันธ์กันในทางลบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แสดงว่าผู้ที่มีองค์ประกอบทางการปรับตัว
ดี มีปัญหาน้อยกว่าผู้ที่มีองค์ประกอบทางการปรับตัวไม่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและภูมิหลังทางศาสนา

เอนก ทิพลีอชา (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เกี่ยวกับความคิดเห็นและ
บทบาทผู้นำสมาคมทางพุทธศาสนาทั่วประเทศ ต่อการปรับตัวของสมาชิกและประชาชนให้สอดคล้อง
กับการเปลี่ยนแปลงให้เป็นสมัยใหม่ โดยใช้ประชากรผู้นำทางศาสนา 125 คน จากสมาคมพุทธศาสนา
ทั่วประเทศ ผลการวิจัยพบว่า ผู้นำเหล่านี้ เข้ามารวมกลุ่มกัน เป็นสมาคม เพื่อฟื้นฟูและส่งเสริม ผู้นำ
เชื่อว่า หากสังคมได้ปฏิบัติตามหลักของศาสนาแล้ว จะทำให้เกิดพัฒนาการอย่างแท้จริง ผู้นำ เป็น
ผู้ได้รับการศึกษาซึ่งมีผลทำให้ความคิดค่อนข้าง เป็นวิทยาศาสตร์ สามารถเข้าใจปัญหาและร่วมขจัด
ปัญหา เพื่อพัฒนาสังคมได้อย่าง เหมาะสมกับสภาพของสังคม เพื่อให้ เป็นสมัยใหม่ โดยนำหลักธรรมมา
ปฏิบัติ เป็นสายกลาง ซึ่งจะยังผลให้เกิดความสุขสงบ และพัฒนาให้เจริญไปในแนวทางที่สังคมไทย
ปรารถนา

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา เกี่ยวกับการปรับตัว โดยเฉพาะ
การปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับภูมิหลังทางศาสนา เพราะทางจังหวัดภูเก็ตมีนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน
ทางด้านศาสนา เรียนร่วมกันอยู่ เป็นจำนวนมาก ประกอบกับผลงานทางการวิจัยด้านนี้ของจังหวัด
ภูเก็ตยังมีไม่มากนัก อีกทั้งงานวิจัยทางการปรับตัวกับภูมิหลังทางศาสนายังมีน้อยมาก ดังที่ผู้วิจัย
พยายามค้นคว้าอย่างเต็มความสามารถ แต่ก็สามารถค้นได้เพียง เล็กน้อย เท่านั้น ด้วยเหตุดังกล่าว
นี้จึงทำให้ผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดภูเก็ต จากเด็กที่มีภูมิหลังทางศาสนาต่างกัน