

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ร่วมกับการศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัว จึงนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
3. แนวคิดและองค์ประกอบของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต
4. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
5. ลักษณะวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี
6. ปัจจัยที่ช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี
7. ผลของการปรับตัวต่อสุขภาพจิต
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาต่างประเทศและในประเทศไทย

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ประมวล คิดคินสัน ⁽¹¹⁾ ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยเร่งทุกอย่าง เร่งเจริญเติบโต เร่งสร้างนิสัย เร่งเลือกอาชีพและจากการที่ต้องเร่งพัฒนาในทุกๆด้านนี้ ทำให้ชีวิตวัยรุ่นบางครั้งเต็มไปด้วยความสนุกสนาน ร่าเริงแต่บางครั้งก็เต็มไปด้วยปัญหาและความวิตกกังวล และวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ ⁽⁴⁾ เป็นวัยที่สำคัญ เพราะผลสัมฤทธิ์ต่อเจตคติและพฤติกรรมของบุคคลในทันที ขณะที่วัยอื่นมีผลต่อบุคคลในระยะยาว และบางช่วงมีผลต่อจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นจึงถือว่าเป็นวัยที่สำคัญ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย ฉะนั้นเด็กวัยรุ่นจึงมีปัญหาการปรับตัวมาก เป็นช่วงวัยที่ต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ ปรัชญาชีวิตของตนเอง แต่เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ ที่มักจะสมมติตัวเองอย่างที่ตนเองต้องการจะให้กันไป วัยรุ่นต้องการให้ครอบครัว เพื่อนและคนที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างที่เขาสมมติให้เป็น ยิ่งจินตนาการมากเท่าใด ก็มักจะโกรธตัวเองมากขึ้นเท่านั้น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคจิตโรคประสาทในที่สุด

การเปลี่ยนแปลงของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

สุนิภา วิไลวงษ์ ⁽¹²⁾ กล่าวว่าผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามักอยู่ในวัย 18-22 ปี พัฒนาการในช่วงนี้อยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว นิสิตนักศึกษาจึงพิจารณาตนเอง สิ่งแวดล้อมทาง

สังคม และลักษณะทางกายภาพต่างๆในแง่ผลของการปะทะสัมพันธ์กับบุคคล สถาบัน รวมทั้งวิชาการที่ได้รับจากการศึกษา ซึ่งก่อให้เกิดประสบการณ์ ในบางครั้งประสบการณ์ก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งลักษณะเด่นๆของช่วงการเรียนในมหาวิทยาลัยมีดังนี้

1. ลักษณะนิสิตนักศึกษาที่เข้ามาสู่สถาบันมีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่ออิทธิพลที่สถาบันมีต่อประสบการณ์ของเขา
2. เวลาที่ใช้ในสถาบันอุดมศึกษาเป็นช่วงที่พัฒนาการที่มีนัยสำคัญเกิดขึ้นในตัวนิสิตนักศึกษา
3. โปรแกรมระดับอุดมศึกษามีโอกาสที่จะส่งอิทธิพลต่อประสบการณ์พัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา
4. ปัจจัยในสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อกระสวยของการพัฒนา ได้แก่ กลุ่มนักศึกษา สถานที่พักอาศัย คณาจารย์ และประสบการณ์ในห้องเรียน
5. การเปลี่ยนแปลงเชิงพัฒนาการของนิสิตนักศึกษาเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ของลักษณะเบื้องต้นของนิสิตนักศึกษากับความกดดันต่างๆในสิ่งแวดล้อมของสถาบัน

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ⁽⁸⁾

การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลริเริ่มกระทำด้วยตนเอง มีเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจ และกระทำอย่างต่อเนื่องในภาวะปกติ เพื่อประคับประคองจิตใจ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีพัฒนาการในแต่ละระยะของวงจรชีวิต รวมทั้งเมื่อมีปัญหาทางด้านจิตใจ และเมื่อตนเองเกิดภาวะทุกข์ทรมานทางจิตใจ หรือมีปัญหาด้านจิตใจในด้านสุขภาพนั้น กิจกรรมการดูแลตนเองแต่ละอย่างส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกคน ในเรื่องสุขภาพจิตก็เช่นกัน นับว่าเป็นองค์รวมของบุคคลด้านจิตใจ ดังนั้น การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตจึงควรพิจารณาทักษะสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความเป็นบุคคล และส่งเสริมให้บุคคลมีความพึงพอใจ มีความสุข รู้สึกมั่นคงในชีวิตสิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตใจให้บุคคลซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกคน เมื่อบุคคลมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งมีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถเผชิญกับความเครียด และสามารถปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ภายในเวลาอันสั้น

องค์ประกอบของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

จินตนา ยูนิพันธุ์ ⁽⁸⁾ ได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและได้กำหนดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต เป็น 7 ด้าน ดังนี้

1. การพัฒนารู้จักตนเอง คือความพยายามของบุคคลที่จะรับรู้เกี่ยวกับตนเองตรงกับ

ความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ตนเอง (Self) หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดของบุคคล ตามธรรมชาติทั้งด้านร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ที่บุคคลนั้นเป็นอยู่หรือมีอยู่ตามที่ เป็นจริง (Real self) การรู้จักตนเอง (Self-awareness) เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิตและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต การรู้จักตนเองจะเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรับรู้ รู้สึกต่อตนเอง ที่เรียกว่าอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ทั้งในด้านพฤติกรรม ความคิด ค่านิยม บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี จะสามารถระบุจุดเด่น จุดด้อย รวมทั้งยอมรับได้ โดยไม่ถูกบดบังด้วยความรู้สึกต่ำต้อยหรือรู้สึกไม่เพียงพอ จะต้องรู้สึกสำนึกในคุณค่าของตน รวมทั้งต้องมีความรู้จักตนทั้งในด้านความรู้สึก และความขัดแย้งต่างๆ สามารถเผชิญกับประสบการณ์ที่เป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ พร้อมทั้งเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นๆ ได้

การที่บุคคลรู้จักตนเองตามที่เป็นจริงมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่นการอบรมเลี้ยงดู การเจริญตามวุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ เป็นต้น บุคคลที่สามารถมองเห็นตนเองได้ตรงกับความเป็นจริงได้มากเท่าใด ก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขได้มากเท่านั้น ดังนั้นทักษะการดูแลตนเอง การรู้จักตนเอง จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดูแลตนเอง ทั้งนี้ เพราะการที่บุคคลรู้จักตนเอง มีความสำนึกในคุณค่าของตน สามารถประเมินตนเองได้ กิจกรรมบางประการที่ส่งผลดีต่อกระบวนการพัฒนาการรู้จักตนเอง มีดังนี้

1.1 การทำให้ค่านิยมกระจ่างชัด (Value Clarification) ค่านิยม เป็นความคิดและมโนคติ ซึ่งบุคคลยึดถือ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับตน บุคคลจะดูแลตนเองตามความเชื่อและค่านิยมที่ตนเองยึดถือ ค่านิยมจึงเปรียบเสมือนกรอบแนวคิดของบุคคล ดังเช่น หากบุคคลเชื่อว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง บุคคลนั้นจะออกกำลังกายเป็นประจำ ความขัดแย้งในเรื่องค่านิยม อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ เช่นเมื่อผู้ป่วยมาปรึกษาเรื่องการทำแท้ง ค่านิยมของนิสิตแพทย์กับผู้ป่วยอาจต่างกัน วิธีการลดความขัดแย้งคือ กระจ่างในค่านิยมของตนและไม่ตัดสินค่านิยม ความเชื่อของคนอื่นเป็นต้น

1.2 การประเมินทักษะการเผชิญปัญหา (Assessment of Coping Skills) การรู้จักตนเองในด้านนี้ เป็นการทำความเข้าใจตนเองว่าเมื่อตนเองเผชิญปัญหา ตนเองเลือกวิธีการเผชิญอย่างไร และทำไมจึงเลือกวิธีการนั้นๆ การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตนั้น รวมถึงความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะพยายามหาวิธีการเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน

1.3 การรับความรู้สึก (Awareness of Feeling) บุคคลส่วนใหญ่ มักจะไม่ทราบว่าคุณค่าตนเองรู้สึกอย่างไรและมักจะพบว่าการระบายความรู้สึกเป็นของยากที่จะหาคำมาบรรยายความรู้สึก การที่บุคคลจะพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้ อาจกระทำโดย 3 วิธี ดังนี้

1.3.1 การฝึกใช้คำพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง คือ “ ฉันรู้สึกว่า.....” แทนที่

จะใช้คำพูดแสดงความคิด คือ “ ฉันคิดว่า ” การฝึกนี้จะกระทำในระหว่างการสนทนาในชีวิตประจำวัน คำต่างๆที่แสดงความรู้สึก เช่น กลัว หמדแรง เสียสยของ ตกใจ อบอุน ซื่นซม มีความหวัง เป็นต้น

1.3.2 ฟังตนเอง คือ ส้ารวจความรู้สึกของตนในขณะนั้นว่า เรามีความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา และค้นหาสาเหตุของความรู้สึกที่เรามีอยู่ว่าเกิดจากอะไร การส้ารวจจะต้องทำอย่างซื่อตรงต่อตัวเอง เป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจความรู้สึกนั้น ซึ่งอาจส้ารวจได้โดยใช้คำถาม ตามตนเองดังนี้

ก ในขณะนี้ ฉันมีความรู้สึกอย่างไร

ข ความรู้สึกอะไร ที่ฉันเคยมีประสบการณ์มาแล้ว

ค ทำไมฉันจึงรู้สึกเช่นนั้น มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น จึงทำให้ฉันมีความรู้สึกนี้ขึ้นมา

ง เมื่อฉันมีความรู้สึกอย่างนี้ มีผลต่อการกระทำของฉันอย่างไร

1.3.3 ฟังผู้อื่นพูด คือ การให้ผู้อื่นป้อนกลับ ทำให้เราทราบว่าคุณอื่นมองตัวเราอย่างไร

1.4 การรับรู้แบบแผนการคิดและการกระทำ (Awareness of Thought and Action Patterns)บุคคลจะแสดงออกในแบบแผนที่สอดคล้องกับความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง

2. การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ต่อเมื่อบุคคลนั้นสามารถส่งและรับข่าวสารที่เป็นความต้องการ ความคิด ความรู้สึก ระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการที่จะเสริมสร้างให้บุคคลมีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์การแลกเปลี่ยนข่าวสาร (Transactional Analysis) และการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

3. การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพทำให้บุคคลมีเวลาทำงาน พักผ่อน ออกกำลังกาย เข้าสมาคม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดปัญหาสุขภาพจิตได้ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพนั้นอาจกระทำได้หลายวิธี ได้แก่

3.1 การประเมินการใช้เวลาในแต่ละวัน เพื่อใช้ในการประเมินว่าในแต่ละวันตนเองใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

3.2 การวางแผนการใช้เวลา

3.3 ประเมินแบบแผนการพักผ่อนหย่อนใจ

ความสำเร็จในการบริหารเวลา จะสร้างความรู้สึกถึงอำนาจในตนเอง และเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนืองาน เมื่อบุคคลใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ความเครียดจะลดลง เกิดความพึงพอใจ ผลผลิตและแรงจูงใจก็จะเพิ่มขึ้น

4. การเผชิญปัญหา การดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล จะต้องประสบปัญหาทั้งปัญหา

ส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียนการทำงาน และอื่นๆ ปัญหาที่เกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลเป็นทุกข์ กังวลใจ แต่ก็ไม่จำเป็นว่าทุกปัญหาจะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพจิตเสมอไป หากพิจารณาตามปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ในขั้นแรกจะเกิดความรู้สึกเครียด และเริ่มวิตก ต่อมาเกิดความกังวลและปรารถนาที่จะแก้ปัญห ในกรณีนี้เป็นการดีเนื่องจากบุคคลต้องพยายามหาทางแก้ปัญห เพื่อให้สภาพอารมณ์กลับคืนสู่สภาพสมดุล มีความรู้สึกเป็นสุขใจ เนื่องจากสามารถจัดการกับปัญหาได้สำเร็จ การดูแลตนเองเพื่อเป็นการเตรียมตัวเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่อาจนำไปสู่ภาวะวิกฤติได้มีหลายแนวทาง เช่น การประเมินปัญหา หลังจากนั้นทำการวินิจฉัยให้เกิดความกระจ่างชัด แก่ปัญหาและประเมินสิ่งที่ได้แก้ปัญหไป

5. การพัฒนาและดำรงระบบสนับสนุนทางสังคม ระบบการสนับสนุนทางสังคม คือ กลุ่มคนที่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ทำให้การติดต่อสื่อสารของคนกับสิ่งแวดล้อมภายนอกมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การสนับสนุนทางสังคม จะมีผลต่อการปรับตัวหรือการตอบสนองภาวะเครียดของบุคคล โดยที่การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำหรือไม่มีเลย ทำให้บุคคลเกิดความเครียดและส่งผลในทางลบต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมดีก็จะทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี กิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อพัฒนาตนเองและดำรงรักษาระบบการสนับสนุนทางสังคมได้แก่ กิจกรรมต่อไปนี้

- สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างน้อย 1 คน ซึ่งตนเองสามารถไปปรึกษาหารือหรือสนทนาได้ในช่วงภาวะวิกฤติ
- รู้จักเพื่อนบ้านอย่างน้อย 1 ครอบครัว เป็นอย่างดี ที่พอจะเรียกให้ช่วยเหลือเมื่อถึงภาวะวิกฤติ
- ศึกษาข้อมูลที่ทันสมัยเกี่ยวกับ กลุ่มสนับสนุนต่างๆที่มีอยู่แล้วในชุมชน แหล่งสนับสนุนการเงินยามฉุกเฉิน ศูนย์บริการการแนะแนวหรือที่ให้คำปรึกษาในด้านสุขภาพจิตในชุมชน
- ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอว่าตนเองมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในระดับที่เหมาะสมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือไม่
- ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอว่าตนเองมีจุดเด่นหรือข้อจำกัดเกี่ยวกับระบบการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

6. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา จิตมีโครงสร้างเช่นเดียวกับร่างกาย และโครงสร้างที่จำเป็นในอันที่จะช่วยทำให้สุขภาพจิตดี ก็คือคุณธรรมต่างๆ โดยเฉพาะความเสียสละหรือความปล้อยวางที่เกิดจากความเมตตากรุณา และเกิดจากความเข้าใจในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริง คุณธรรมทำให้บุคคลมีความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การฝึกจิต การฝึกกำลังใจ เป็นสิ่งที่ศาสนาทุกศาสนาสอนโดยการให้เจริญภาวนา คือการฝึกใจให้เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ ให้สงบเรียบ เมื่อจิตที่สงบ ทำให้สามารถพิจารณาปัญหาต่างๆได้ถูกต้องลึกซึ้งยิ่งขึ้น

7. การดูแลตนเองโดยทั่วไป โอเรม⁽¹³⁾ กล่าวว่า บุคคลทุกคนจะมีการดูแลตนเอง 3 ลักษณะ คือการดูแลตนเองโดยทั่วไป การดูแลตนเองตามพัฒนาการ และการดูแลตนเองตามการเบี่ยงเบนด้านสุขภาพ การดูแลตนเองในด้านที่สองและสามเป็นการดูแลตนเองในภาวะพิเศษ กล่าวคือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงระยะพัฒนาการกับเมื่อเกิดภาวะเบี่ยงเบนด้านสุขภาพ แต่การดูแลตนเองโดยทั่วไปเป็นกิจกรรมของบุคคลทุกเพศทุกวัยที่กระทำเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ซึ่งครอบคลุมในเรื่องเกี่ยวกับ อากาศ น้ำ อาหาร การขับถ่ายของเสีย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การอยู่อย่างสันโดษ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การป้องกันอันตรายที่มีต่อชีวิต และการแสวงหาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข กิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ได้แก่

7.1 การดูแลตนเองให้ได้รับสารอาหารที่ถูกต้องมีคุณค่าตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารเสพติดทุกชนิด

7.2 การออกกำลังกาย มีการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำสามารถปรับตัวให้เข้ากับความเครียดทางประสาทได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

7.3 การพักผ่อนนอนหลับ ในการนอนหลับ จิตใจที่เครียดจะถูกปลดปล่อยให้สงบลง

7.4 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เป็นกิจกรรมที่บุคคลพัฒนาขึ้นเพื่อป้องกันภาวะเครียดมากและนานเกินไป กิจกรรมนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจลดลง การเผาผลาญลดลง อัตราการหายใจลดลงและทำให้สุขภาพอยู่ในสภาพที่ดีขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

Lazarus S. Richard⁽¹⁴⁾ ได้ให้ทัศนะของการปรับตัว (Adjustment) ว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานของดาร์วิน ที่เชื่อว่า เผ่าพันธุ์ที่แข็งแรงเท่านั้นที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อไปได้ และการที่ต้องมีการศึกษาการปรับตัว ก็เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เพราะการปรับตัวที่ไม่ดี นำมาซึ่งการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การที่บุคคลจะต้องปรับตัว เพื่อให้เหมาะสมกับข้อเรียกร้อง (Demands) ของสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น และเห็นว่าข้อเรียกร้องที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมมี 2 ประการ คือ

1. ข้อเรียกร้องภายใน (Internal demands) เป็นข้อเรียกร้องที่เกิดอยู่ภายในตัวบุคคล เกิดจากความต้องการของร่างกาย บุคคลจะแสวงหาความพอใจเพื่อการยังชีพ และความสะดวกสบายของตน

2. ข้อเรียกร้องภายนอก (External demands) ข้อเรียกร้องภายนอกที่สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลมากที่สุด คือสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเกิดจากการที่อยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคม

สุชา จันทน์เอม⁽¹⁵⁾ ให้ความหมายการปรับตัวในแง่ของจิตวิทยาว่า เป็นขบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในสิ่งแวดล้อมของเขาตลอดชีวิต บุคคลทุกคนต้องมีการปรับตัว ต้องแก้ปัญหาเพื่อสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม

ลักษณะวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี

บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถเข้าใจตนเอง สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของสังคมได้ดี วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว ทำให้เกิดลักษณะของสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้⁽⁴⁾

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าวระรานของผู้อื่น มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กล้าเผชิญชีวิตโดยไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจ และคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ปฏิบัติ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่น่าเบื่อหน่าย
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆและสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่างๆตามความถนัดและความสนใจของตน เช่นการเล่นกีฬา การเล่นดนตรี และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ
5. รู้จักรักษาอนามัย และสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในการกิน การนอนและการออกกำลังกายเป็นต้น
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดหวังในชีวิตโดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการปรับตัวแบบต่างๆ
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ย่อท้อและหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดและข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง และยึดถือค่านิยมที่ดีงาม
9. มีอารมณ์ที่ช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียด

แค่น หรืออิจฉาริษา รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่ และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อกระทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

ปัจจัยที่ช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี

คนเราจะปรับตัวได้ดี ต้องประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้⁽¹⁶⁾

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์ หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงความเป็นจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกจุด
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ มิตรและบุคคลทั่วไปในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็ง อดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่ากาลเทศะใดๆ ควรแก้ไขด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉย หรือต่อสู้ เผชิญหน้า
5. สถานการณ์หรือปัญหายุ่ยาก ซับซ้อนต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้นจำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

ผลของการปรับตัวต่อสุขภาพจิต

บุคคลที่เลือกใช้วิธีการปรับตัวที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะที่เป็นจริง จะทำให้ผ่อนคลายความเครียด จิตใจมีความสุข ส่วนบุคคลที่ใช้วิธีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม อาจเป็นการเพิ่มความเครียดและมีสุขภาพจิตใจเป็นทุกข์ได้

Lazarus S.Richard⁽¹⁴⁾ ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวังและทำงานละเอียดจริงจัง
2. มีทักษะทางสังคม (Sociability) กล่าวว่า เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับคนอื่นได้อย่างง่ายดาย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม
3. มีความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัวหรือความวิตกกังวลจนเกินไป สามารถผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าความพ้อฝัน

4. มีความเชื่อมั่น (Confident) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายดายในสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่มีความรู้สึกต่ำต้อยและพึงพอใจกับรูปร่างท่าทางของตนเอง
5. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relations) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบ่อย และไม่โกรธอย่างง่ายดาย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป
6. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จินตนา ยูนิพันธุ์⁽⁸⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนภาคกลางในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 970 คน พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต คือ ความเชื่อเกี่ยวกับศาสนา และระดับการศึกษา

ศรียรรตนา ศุภพิทยากุล⁽¹⁷⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ พบว่าการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและความทนทานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ

ราณี พรมานะจรัสกุล⁽¹⁸⁾ ศึกษาผลของการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เฉพาะเพศหญิง หาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองทันที และระยะติดตามผลภายหลังการทดลองสองสัปดาห์มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ศรียรรตนา แซ่ลิ้ม⁽⁹⁾ ศึกษาผลของการฝึกการแก้ปัญหาต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีการศึกษา 2538 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกการแก้ปัญหาตามโปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพการเรียนการสอนตามปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง

ด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกแก้ปัญหามากกว่าก่อนการฝึกการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญ

สุรางค์ โค้วตระกูล⁽¹⁹⁾ ศึกษาปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระหว่างปีการศึกษา 2503 - 2504 กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตทุกคนะ โดยใช้แบบสำรวจที่ใช้พัฒนาจากรายการปัญหาที่รวบรวมได้จากนิสิตในมหาวิทยาลัยและแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมนูญีย์ ได้รายการปัญหา 9 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตพบปัญหาต่างๆดังนี้ ด้านเกี่ยวกับครอบครัว ข้อปัญหาที่นิสิตชายพบมากกว่านิสิตหญิงคือปัญหาความสัมพันธ์กับบิดามารดา และปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว ด้านบุคลิกส่วนตัว ข้อปัญหาที่นิสิตพบกันมาก ได้แก่ต้องการมีบุคลิกภาพดี วิตกกังวลในเรื่องต่างๆ มักลังเลในการตัดสินใจ ด้านการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นปัญหาที่นิสิตชายพบมากกว่านิสิตหญิง ด้านการคบเพื่อนเพศเดียวกัน คือรู้สึกไม่สบายใจที่เพื่อนแบ่งชั้นวรรณะ ด้านการเรียน นิสิตชายมีปัญหาในวิธีการเรียนเพราะบกพร่อง ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน นิสิตหญิงมีปัญหาในการฟังบรรยาย ทำให้เบื่อวิชาที่เรียน ด้านการเงิน นิสิตชายมีปัญหาว่านิสิตหญิง คือต้องการหารายได้ระหว่างเรียน ด้านสุขภาพ นิสิตชายมีปัญหาจากการไม่ได้รับประทานอาหารเพียงพอ และทั้งนิสิตชายและหญิงมีปัญหาคือเหนื่อยง่าย ด้านที่อยู่อาศัย พบว่าทั้งนิสิตชายและหญิงมีที่พักอยู่ในสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน เช่น มีเสียงอึกทึก มีปัญหาเกี่ยวกับการเดินทางมาเรียน เป็นต้น ด้านความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ทั้งนิสิตชายและหญิงมีปัญหาโดยรู้สึกที่อาจารย์ให้ความสนิทสนมเป็นกันเองน้อยไป อาจารย์ไม่เข้าใจนิสิต อาจารย์ไม่ค่อยมีเวลาให้นิสิตเข้าพบเพื่อปรึกษา และนิสิตรู้สึกลำบากใจที่จะปรับตัวเข้ากับอาจารย์

โคเบอร์น และจวาลอส⁽²⁰⁾ ทำการวิจัยเพื่อสำรวจปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยโตรอนโตโดยสุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คนจากประชากร 240 คนให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองซึ่งแบ่งตามระดับความเครียดหรือความรุนแรงของปัญหาจากมากไปหาน้อย ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดตามลำดับคือ การสอบในวิชาสำคัญๆ กลัวว่าจะไม่มีความสามารถในการเรียนรู้หรือจดจำเครื่องมือทางการแพทย์ได้หมด กลัวได้เกรดไม่ดี เวลาที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียนไม่พอ และพบว่าปัญหาทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบเพียงเล็กน้อยกับปัญหาการศึกษา โดยที่นักศึกษาที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคมจะไม่มีปัญหาทางการเรียน และพบว่าสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามีปัญหาทางการเรียนนั้น เกิดจากความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างการรักษาผู้ป่วย เช่นกลัวรักษาผู้ป่วยไม่ได้ กลัวผู้ป่วยเสียชีวิต การวินิจฉัยผิด รู้สึกตนเองไม่มีความสามารถ

ลอยด์และการ์เทรล⁽⁷⁾ ได้ทำการศึกษาปัญหาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ ในมหาวิทยาลัยแพทย์แห่งรัฐเท็กซัส จำนวน 258 คน โดยใช้แบบสำรวจปัญหาที่สร้างเองพบว่า ปัญหาที่นักศึกษาแพทย์ระบุว่าเป็นปัญหาที่สุดคือ เนื้อหาวิชาที่ต้องเรียนรู้มีมากเกินไป ไม่มี

เวลาส่วนตัว และระบุว่าปัญหาที่พบระดับกลางคือ มีการสอบบ่อยมาก กังวลในการรักษาผู้ป่วย ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

สุภาภรณ์ โคตรจรัส⁽²¹⁾ ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,009 คน พบว่านิสิตประสบปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และส่วนตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ประสบปัญหาค่อนข้างน้อยในด้านศีลธรรมและศาสนา ด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัยและด้านบ้านและครอบครัว ประสบปัญหาน้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ

ดารณี ประคองศิลป์⁽⁶⁾ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่1-6 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2527 จำนวน 408 คน พบว่า นักศึกษาแพทย์โดยรวมประสบปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหาน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว นักศึกษาแพทย์หญิง มีปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย และการปรับตัวทางการเรียนมากกว่านักศึกษาแพทย์ชาย นักศึกษาแพทย์ชายมีปัญหาการปรับตัวด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนามากกว่านักศึกษาแพทย์หญิง และพบว่านักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ความสัมพันธ์ทางสังคม อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา บ้านและครอบครัวมากกว่านักศึกษาแพทย์ชั้นพรีคลินิก นักศึกษาแพทย์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทางการเรียนต่ำ มีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนมากกว่านักศึกษาแพทย์ผลสัมฤทธิ์สูง ในเรื่องของภูมิลำเนาพบว่า นักศึกษาภาคใต้กับนักศึกษาภูมิลำเนาภาคอื่นๆมีปัญหาการปรับตัวไม่ต่างกัน และนักศึกษาแพทย์ที่สอบเข้าโดยวิธีสอบโดยตรงกับนักศึกษาที่สอบโดยวิธีสอบรวมมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ประภาวดี เหล่าพูลสุข⁽²²⁾ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดมูนีย์ (Mooney Problem Check List) และแบบประเมินสุขภาพจิต เอส-ซี-แอล 90 (SCL-90) พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 พบว่า โดยทั่วไป มีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตอาชีพและการศึกษาด้านหลักสูตรการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านอารมณ์และส่วนตัว ในระดับปานกลาง และมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และพัฒนากายทางร่างกาย ปัญหาทางเพศ ด้านการเงิน และที่อยู่อาศัยและด้านบ้านและครอบครัวในระดับเล็กน้อย

ณัฐพล แนวจำปา⁽¹⁰⁾ ได้ทำการวิจัยเรื่องการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์ศาลายา ปีการศึกษา 2537 จำนวน 337 คน วัดปัญหาการปรับตัว 6 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ และด้านการเงินและที่พักอาศัย พบว่า การปรับตัวโดยรวม 6 ด้านมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

จุฬาลักษณ์ รุ่มวิริยะพงษ์⁽²³⁾ ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 767 คน โดยใช้เครื่องมือ SACQ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสามารถในการปรับตัวระดับปานกลาง ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของนิสิตได้แก่เพศ ภูมิลำเนาเดิม สภาพครอบครัว และรายได้ต่อเดือนของนิสิต และปัจจัยดังต่อไปนี้คือการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และสภาพที่อยู่อาศัยเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียน รองลงมาคือด้านอนาคตอาชีพและการศึกษา ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และประสบปัญหาเล็กน้อยคือ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกายและพัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาทางเพศ และพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว ประกอบด้วย ปัจจัยทั้งในด้านส่วนตัวและสังคม อาทิ เพศ สาขาวิชาที่ศึกษา สภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว และรายได้ สภาพที่อยู่อาศัย สภาพครอบครัวและความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการศึกษาของผู้ศึกษา และมีการศึกษาเพิ่มในเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต เนื่องจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดซึ่งความเครียดตามการให้ความหมายของศรีรัตนาศุภพิทยากุล ว่าเป็นความสามารถในการปรับตนเองให้เข้ากับลักษณะงาน สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมปัจจุบันได้ ซึ่งผลของการปรับตัวนี้คือความเครียดของบุคคล การที่บุคคลจะมีความเครียดมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของแต่ละบุคคลที่สามารถปรับตัวได้มากหรือน้อยเพียงใด