

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542 ผู้วิจัยได้ศึกษาสาระสำคัญและนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. ความหมายของการปรับตัว
2. เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะการปรับตัวผิดปกติ
3. สาเหตุของการปรับตัวผิดปกติ
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
5. การปรับตัวทางด้านการเรียน
6. การปรับตัวทางด้านสังคม
7. การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล
8. ทักษะจิตความรู้สึกล่อลวงสถานศึกษา
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาต่างประเทศและในประเทศไทย

ความหมายของการปรับตัว

การอธิบายความหมายของการปรับตัวนั้น ได้มีผู้อธิบายและให้คำจำกัดความไว้หลายท่าน ดังนี้

Lazarus (1969)⁽¹⁹⁾ ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎีวิวัฒนาการของคาร์วินที่เชื่อว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นจึงดำรงชีวิตอยู่ได้ นักจิตวิทยาได้นำเอาความคิดนี้มาใช้แล้วใช้คำว่า Adjustment แทนคำว่า Adaptation Lazarus ได้สรุปความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน โดยแรงผลักดันภายนอก หมายถึง แรงผลักดันอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม ส่วนแรงผลักดันภายใน หมายถึง แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกายและจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

Dictionary of Psychology⁽²⁰⁾ ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การพัฒนาศักยภาพเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ

Dictionary of Behavioral Science⁽²¹⁾ ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า

1. เป็นความสอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้หลายท่านเช่นเดียวกัน

เช่น

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์⁽²²⁾ ได้กล่าวว่าการปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ได้ว่าจะจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ และปัญหาทางด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ

สุภาวศ์ จันท์ธอม⁽²³⁾ ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตนเอง มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้น แต่ละคนจะมีแบบแผนการปรับตัวแตกต่างกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของตน นอกจากตอบสนองความต้องการทางร่างกายแล้วยังตอบสนองความต้องการทางสังคมอีกด้วย เพื่อช่วยให้งานร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่น และเมื่อบุคคลได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้วความตึงเครียดต่างๆ ก็จะผ่อนคลายลงไป

ดังนั้นอาจกล่าวโดยสรุปว่า การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองสามารถยอมรับและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงออกมาเป็นความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตน เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ในทางตรงกันข้ามถ้าการปรับตัวต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นล้มเหลว หรือปรับตัวได้ไม่สมบูรณ์ ก็จะเกิดอาการต่างๆ ให้เห็นได้ เช่น วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิด ก้าวร้าว แยกตัว ซึมเศร้า บางรายออกมาในรูปของปัญหาความประพฤติ หรือบกพร่องในหน้าที่การงาน การเรียน หรือสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยอาการจะเกิดขึ้นภายใน 3 เดือน แต่ไม่นานเกิน 6 เดือน เรียกว่าเกิด ภาวะความผิดปกติของการปรับตัว (Adjustment Disorder)⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะการปรับตัวผิดปกติ⁽²⁶⁾

คู่มือการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชฉบับมาตรฐานของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSMIV) ได้กำหนดเกณฑ์ในการวินิจฉัยภาวะการปรับตัวผิดปกติ ดังนี้

1. มีอาการทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อภาวะความกดดันที่ปรากฏชัดเจน หนึ่งอย่างหรือมากกว่า ภายในเวลา 3 เดือน หลังจากเริ่มต้นของภาวะความกดดัน
2. อาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้ มีลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ดังนี้
 - (1) อาการรุนแรงมากเกินไปที่คาดว่าจะเกิดขึ้น จากการเผชิญภาวะความกดดัน
 - (2) มีความบกพร่องในหน้าที่การงานหรือการเรียน การเข้าสังคม
3. ความผิดปกติที่ตอบสนองต่อภาวะความกดดัน ไม่เข้าเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ใน Axis I อื่นๆ และไม่ใช่เป็นการเพิ่มขึ้นของโรคใน Axis I หรือ Axis II ที่มีมาก่อน
3. อาการที่ไม่ใช่เป็นการตอบสนองต่อการสูญเสียครั้งสำคัญ
4. เมื่อภาวะความกดดันหมดไป อาการจะคงอยู่ไม่นานเกิน 6 เดือน

ระบุ หากมี :

Acute : หากความผิดปกติคงอยู่นานน้อยกว่า 6 เดือน

Chronic : หากความผิดปกติคงอยู่นาน 6 เดือนหรือมากกว่า ด้วยคำนิยามแล้ว อาการไม่อาจคงอยู่นานกว่า 6 เดือนหลังจากเหตุการณ์ หรือผลติดตามมาสิ้นสุดลง Chronic จึงถูกใช้เมื่อระยะเวลาของความผิดปกติเกินกว่า 6 เดือน อันเป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์เครียด เรื้อรัง หรือต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตามมาเรื้อรัง

สาเหตุของภาวะการปรับตัวผิดปกติ

สาเหตุที่สำคัญของภาวะการปรับตัว คือ ความเครียดทางจิตสังคมหรือภาวะความกดดันที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ ลักษณะความกดดันจากภาวะจิตสังคมที่พบบ่อย ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากในครอบครัว หน้าที่การงานหรือการเรียน การออกจากงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาทางด้านการเงินหรือเศรษฐกิจ ความเจ็บป่วยทางกาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของวงจรชีวิตคนเรา⁽²⁴⁾⁽²⁷⁾ หรือการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิต เช่น การแต่งงาน การเริ่มเข้าโรงเรียนครั้งแรก การย้ายออกจากบ้านเพื่อเรียนในมหาวิทยาลัย การแต่งงาน การเริ่มเป็นพ่อแม่ ดังนั้นลำดับขั้นตอนของพัฒนาการที่สำคัญของมนุษย์จึงมีความสัมพันธ์กับภาวะการปรับตัวผิดปกติ

สาเหตุของภาวะความกดดันอาจมีเพียงอย่างเดียว เช่น การเริ่มเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย หรือมีหลายอย่างประกอบกัน เช่น การย้ายออกจากบ้านจากบิดามารดาหรือผู้ใกล้ชิดเป็นครั้งแรก ขณะที่ต้องมาศึกษาในมหาวิทยาลัย ความรุนแรงของเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง หรือหลายๆ เหตุการณ์ ไม่สามารถทำนายได้ถึงความรุนแรงของภาวะการปรับตัวผิดปกติได้ ความรุนแรงของภาวะความกดดันเป็นผลความซับซ้อนของขนาด ปริมาณ ช่วงระยะเวลา สิ่งแวดล้อม การเกิดขึ้นซ้ำอีก และบริบทหรือปัจจัยส่วนบุคคลของภาวะความกดดันนั้น⁽²⁸⁾

ดังนั้น ระดับการตอบสนองต่อความกดดันของคนเรา มิได้สัมพันธ์โดยตรงไปตรงมา กับระดับความรุนแรงของความกดดัน แต่เป็นความสัมพันธ์ร่วมกันของปัจจัยต่อไปนี้⁽²⁷⁾

1. Stressors คือลักษณะความกดดันที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหา
2. Situational Context คือสภาวะแวดล้อมขณะนั้นของผู้ป่วย เช่น ขณะตั้งครรภ์ใกล้คลอด ได้ยินข่าวสามีประสบอุบัติเหตุ
3. Intrapersonal factors คือ เหตุปัจจัยในตัวผู้ป่วยเอง หรือคุณสมบัติของบุคคลนั้นๆ เช่น ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่มีมาแต่กำเนิด พันธุกรรม ระดับอายุ บุคลิกภาพนิสัย วิธีการปรับตัว เป็นต้น เนื่องจากแต่ละคนจะมีการตอบสนองต่อความเครียดไม่เหมือนกัน ความเครียดอย่างเดียวกันระดับเดียวกันบางคนอาจมีปฏิกิริยาต่อความเครียดนั้นอย่างมากมาย แต่คนบางคนไม่แสดงปฏิกิริยาอะไรเลย

โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ หรือมีความผิดปกติทางด้านสมองมาก่อน จะมีความต้านทานต่อความกดดันได้น้อยกว่าคนทั่วไป ทำให้เกิดปัญหาภาวะการปรับตัวผิดปกติได้บ่อยกว่า

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

Rathus และ Nevid (1995)⁽²⁹⁾ ได้รวบรวมทัศนะของนักจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีต่างๆ ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับการปรับตัวไว้ ดังต่อไปนี้

1. Psychodynamic Theory ได้ให้ทัศนะการปรับตัวว่า หมายถึง การที่เราสามารถปรับระดับความต้องการตามธรรมชาติให้อยู่ในขีดที่ตอบสนองความพอใจของตนเองได้ในระดับหนึ่ง โดยที่วิธีการตอบสนองความต้องการนั้นเป็นวิธีที่สังคมและตนเองยอมรับได้ด้วย Defense Mechanism
2. Trait Theory กล่าวว่า Trait คือ ตัวกำหนดให้พฤติกรรมของบุคคลที่มีลักษณะ คงที่เป็นเวลานาน เปลี่ยนแปลงได้ยาก ความสำคัญของ Trait Theory อยู่ที่การอธิบายและวัด trait ของบุคคลโดยให้ความสำคัญของที่มาหรือสาเหตุของการมีลักษณะ trait เช่นนั้นน้อย ทฤษฎีนี้ให้ทัศนะต่อการปรับตัวว่าการปรับตัวเป็นความสอดคล้องกันหรือเหมาะสมกันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit)
3. Learning Theory ได้ให้ทัศนะธรรมชาติของมนุษย์และการปรับตัวตามแนวคิด Behaviorism และ Social Learning Theory โดย Behaviorism ได้กล่าวถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์ คือ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า ส่วน Social Learning Theory ให้ความสำคัญการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ทฤษฎีนี้ได้ให้ทัศนะของการปรับตัวว่าเกิดจากการมีตัวแบบที่สมบูรณ์เพื่อเลียนแบบ เพื่อที่

จะเรียนรู้วิธีการต่างๆ อันนำไปสู่การบรรลุส่งเสริมแรงที่มุ่งหวังไว้ หรือหมายถึงความสามารถในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้บรรลุผลที่ต้องการได้ ขณะที่ Behaviorism ให้ความสำคัญของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความคาดหวังที่ถูกต้องแม่นยำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะทางสังคมที่จำเป็นเพื่อบรรลุส่งเสริมแรงที่ต้องการ

4. Phenomenological Theory ทฤษฎีนี้ให้ความสนใจที่สนใจทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและตนเองนั้น อาจจะทำให้เพิ่มหรือลดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม นอกจากนี้ยังได้ให้ความสำคัญกับมนุษย์ว่ามีศักยภาพ มีความสามารถที่จะตระหนักรู้ตนเองและตัดสินใจเลือกได้อย่างอิสระ จากความหมายนี้ การปรับตัวที่ดีจึงเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลสามารถยอมรับตนเองจากสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เพื่อแสดงความสามารถหรือความถนัดที่เป็นลักษณะเฉพาะของตนเองออกมา

นอกจากทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีทฤษฎีการปรับตัวของ Erikson และ ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ที่มีจะถูกนำมากล่าวถึงในงานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กและวัยรุ่น

ทฤษฎีการปรับตัวของ Erikson

ดวงเดือน พันธุมนาวิน⁽³⁰⁾ ได้กล่าวถึงทฤษฎีของ Erikson ว่าสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัวคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องแวดล้อมตนในช่วงนั้นๆ ครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล โดยมีบทบาทสำคัญในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้น อยู่ที่ความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตนเองอีกทั้งความสามารถในการปรับตัวได้ดีในขั้นก่อน จะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในขั้นต่อไปด้วย นอกจากนี้ทฤษฎีของอีริกสัน ยังกล่าวว่า เด็กต้องปรับตัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคมประกอบกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และพื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็กซึ่งจะส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ แม้แต่ในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นยังต้องการความอบอุ่นและความเข้าใจจากครอบครัว ฉะนั้น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงมีความสำคัญมากต่อสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง

จึงเห็นได้ว่าทฤษฎีการปรับตัวของ Erikson นี้ ให้ความสำคัญกับครอบครัว เนื่องจากเป็นสถาบันที่วางพื้นฐานทางจิตใจแก่บุคคลที่ส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลในแต่ละวัย นอกจากนั้นความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวที่ดี ยังมีบทบาทสำคัญช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นด้วย

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย มีแนวความคิดเริ่มจากทฤษฎีการปรับตัวของ เฮลสัน (Helson) ทฤษฎีระบบของ ชิน (Chin) แพร์สัน (Parson) นอกจากนี้ยังประกอบด้วย แนวความคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมมนุษย์ของ จอนห์สัน (Dorothy E. Johnson) แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นหน่วยเดียวของมนุษย์ (Holistic man) ของโรเจอร์ (Martha Rogers) ซึ่งแนวความคิดเหล่านี้ รอยได้นำมาพัฒนารูปแบบการปรับตัว ตั้งแต่ ค.ศ. 1964 และปรับเปลี่ยนเรื่อยมา รอยได้นำมาประยุกต์รูปแบบเพื่อเป็นแนวทางสู่การปฏิบัติการพยาบาล โดยมุ่งให้การช่วยเหลือบุคคลซึ่งมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงต่อ บุคคลเหล่านั้น วิธีการช่วยเหลือจะใช้กระบวนการแก้ปัญหา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัว รอยได้อธิบาย การปรับตัวไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตน เพื่อปรับให้คงสภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ โดยรอยเชื่อว่า คนประกอบด้วย กาย-จิต-สังคม และเป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยกได้องค์ประกอบทั้ง สามส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาวะปกติสุข หรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตและสังคมด้วย ในทำนองเดียวกันสิ่งที่มีผลต่อจิต ย่อมมีผลกระทบต่อร่างกายและสังคมด้วย ดังนั้น บุคคลจึงเป็นระบบที่ต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษา ความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคมของตนเอง ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จใน การปรับตัวก็จะมี ความมั่นคงในชีวิต โดยมีพฤติกรรมแสดงออกให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ขอมรับความเป็นจริง มีความพอใจ ในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและไม่ยอมรับความเป็นจริง ซึมเศร้า เป็นต้น⁽³¹⁾

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีการปรับตัวของ Roy เน้นถึงการปรับตัวของบุคคลเพื่อรักษาความ สมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากทฤษฎีที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการปรับตัวมีความสำคัญต่อบุคคลในทุกช่วงวัย ของชีวิต ผลของการปรับตัวที่เหมาะสมในขั้นแรกของชีวิตจะเป็นการวางรากฐานบุคลิกภาพที่ดีต่อไป นอกจากนี้การปรับตัวที่ดีเหมาะสมจะทำให้บุคคลมีชีวิตอย่างมีความสุข สุขภาพจิตดี สามารถตอบสนอง ความต้องการของตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ช่วยให้มีความสำเร็จในชีวิต

โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนปลายซึ่ง เป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา เป็นช่วง เวลาของการศึกษาเล่าเรียนและตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง นิสิตนักศึกษาบางคนตัดสินใจ ไม่ได้ว่าต้องการมีอาชีพหรือมีชีวิตอนาคตแบบใด ขาดเป้าหมายในชีวิตและการเรียน รู้สึกสับสน ไม่ สามารถให้คำตอบตนเองได้ เป็นลักษณะวิกฤติการณ์ด้านเอกลักษณ์ในวัยรุ่น (identity crisis) ซึ่งมักเกิดขึ้นในผู้ที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ มองเห็นแต่ข้อเด่น ของผู้อื่น วัยรุ่นที่ทุกข์ใจมาก จะหมดความกระตือรือร้น ไม่สนใจใฝ่หาความก้าวหน้าในอนาคตเป็น ลักษณะที่เรียกว่า เอกลักษณ์ผิดปกติ (identity disorder) หรือเอกลักษณ์สับสน (identity diffusion) ซึ่งวัย

รุ่นจะไม่เข้าใจความต้องการของตัวเอง ไม่มั่นใจตัวเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน จนมีผลกระทบตามมาทั้งด้านการเรียนและการเข้าสังคมกับผู้อื่น ค่อยๆ แยกตัวห่างจากเพื่อน บางคนกลายเป็น“นักแสวงหา”สัจจะของชีวิตถึงกับเลิกการศึกษากลางคัน หนีไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาวะความรับผิดชอบของชีวิต เนื่องจากรู้สึกว่ามันหนักเกินกว่าที่จะทนต่อไปได้⁽³²⁾

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา โดยศึกษาถึงการปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล และทัศนคติความรู้สึกล้วนของนิสิตต่อสถานศึกษา

ลักษณะการปรับตัวที่นำมาศึกษาวิจัย

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถาม SACQ (The Student Adaptation to College Questionair) มาทำการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวประกอบด้วยการปรับตัว 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล และความรู้สึกล้วนต่อสถานศึกษา จึงได้นำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ตามลำดับดังนี้

การปรับตัวด้านการเรียน

ชาติชาย หมั่นสมัค⁽¹³⁾ ได้ให้ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนว่า หมายถึง การตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน ความพยายามที่จะเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และมีความพึงพอใจในสาขาวิชาที่เลือกเรียน

สุมาลี สุวรรณภักดี⁽¹⁴⁾ ได้ให้ความหมาย การปรับตัวด้านการเรียนว่า หมายถึง การที่นักศึกษาตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความคาดหวังจะเรียนให้ดีขึ้น มีความมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ รู้จักขอคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือด้านการเรียนจากบุคคลต่างๆ ยอมรับการทำงานเป็นทีม กล้าอภิปรายและซักถามข้อข้องใจกับอาจารย์ สามารถควบคุมความวิตกกังวลในการสอบได้ และมีความพึงพอใจในวิชาชีพที่เลือกเรียน

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์⁽³³⁾ ได้กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนไว้ว่า ใน การปรับตัวด้านการเรียนนั้น นักศึกษาจะต้องพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีเป้าหมาย และพัฒนาให้มีอุปนิสัยในการเรียนที่ดี รู้จักจัดแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียนอย่างสมดุลให้แก่ตนเอง จึงจะช่วยให้ นักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี

ทรงศनिया กัลยาณมิตร⁽³⁴⁾ กล่าวว่า นักศึกษาทุกคนยอมรับว่า ปีแรกในมหาวิทยาลัยเป็นปีของการเปลี่ยนแปลงและมีการปรับตัวที่ค่อนข้างสับสน เมื่อนักศึกษาเข้ามาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ จะต้องสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ที่มาจากโรงเรียนต่างๆ ที่มีพื้นฐานการอบรมด้านจิตใจ มารยาท และความ

ประพจน์ที่แตกต่างกัน ต้องพัฒนาตนเองให้มีอุปนิสัยที่ดีในการเรียน รู้จักจัดตนเองให้สมดุลระหว่างการเรียนและกิจกรรม สำหรับนักศึกษาที่ต้องการเรียนแล้วประสบความสำเร็จได้อย่างงดงามนั้น ในเบื้องต้น นักศึกษาจะต้องมีความตั้งใจในการเรียน และมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน แม้มีอุปสรรคเพียงใดก็ตาม หากไม่มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จอันมีค่ามากที่สุด

ประธาน วัฒนวิชัย⁽³⁵⁾ เสนอแนะว่า การเรียนของนักศึกษาให้ได้ผลดีมีลักษณะ ดังนี้

1) ความอยากเรียน (Motivation) การทำให้มีความศรัทธาอยากเรียน เป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกของการเรียน เพราะเป็นความสำเร็จไปแล้วเกินครึ่ง วิธีการกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความอยากเรียน คือ ต้องเร้าใจตนเองให้เกิดความสนใจอยากเรียน

2) การแสดงตอบต่อการเรียน (reaction) การเรียนจะได้ผลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้เรียน คือ ผู้เรียนจะต้องมีความพร้อมอย่างแรงกล้า มีจุดมุ่งหมายในการเรียนอย่างแนบแน่นซึ่งช่วยทำให้เรียนได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีความพร้อมในการเรียน

3) มีสมาธิในการเรียน (concentration) การเรียนจะมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรียน ความพร้อมที่จะเรียน และความสนใจในวิชานั้นจริงๆ สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อสมาธิในการเรียน เช่น ความหิว เสียงดัง ฯลฯ ต้องขจัดให้หมดไป

4) การจัดลำดับเรื่องที่เรียน (organization) นักศึกษาจะต้องรู้จักจัดลำดับในเรื่องที่จะเรียนให้เป็นหมวดหมู่ก่อนหลัง มิฉะนั้นจะสับสนปนเป่าทำให้เรียนไม่เข้าใจ เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากเรียน

5) ความเข้าใจ (comprehension) นักศึกษาจะต้องเข้าใจเรื่องที่จะเรียนว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร รู้จักจับหลักสำคัญของเรื่องนั้นๆ การสร้างความเข้าใจมีเทคนิค เช่น

- ศึกษาวิชานั้นมาล่วงหน้า พอให้มีความรู้บ้าง
- รู้จักซักถาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
- อ่านหนังสือ อย่างพิถีพิถะ เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจ
- เขียนเป็นข้อความตามความเข้าใจของผู้เรียน ซึ่งช่วยให้เข้าใจเรื่องนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี
- หัดทดสอบ ด้วยการทำแบบฝึกหัด หรือตอบคำถามที่ตั้งขึ้นเอง เพื่อจะได้ทราบว่า เข้าใจบทเรียนนั้นถูกต้องเพียงไร

6) การทบทวน เป็นการย้ำไม่ให้ลืม วิธีการที่ช่วยในการทบทวน เช่น การจดบันทึกหรือทำโน้ตย่อ และการขีดเส้นใต้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่นิสิตตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีขึ้นและมุ่งมั่นเรียนให้สำเร็จด้วย

เทคนิควิธีเรียนต่างๆ มีความพึงพอใจในวิชาที่เรียน รวมทั้งสามารถควบคุมความวิตกกังวลในการสอบได้ จึงจะทำให้มีสติประสบความสำเร็จในการเรียน

การปรับตัวด้านสังคม

Thorpe⁽³⁶⁾ ได้อธิบายถึงการปรับตัวทางด้านสังคมไว้ว่า การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

1. ปทัสถานทางสังคม (Social Standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม
2. ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า สามารถทำตนเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น มีความสนใจในปัญหา และกิจกรรมต่าง ๆ
3. แนวโน้มทางสังคม (Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้าสถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม
4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก และการดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว
5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจาก ครู อาจารย์ และมีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน
6. ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึง การที่บุคคลเข้ากับผู้อื่นในชุมชนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน

ดังนั้น จึงนำมาสรุปถึงการปรับตัวทางสังคมในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า หมายถึง การที่นิสิตมีสัมพันธภาพ เข้ากับเพื่อนนิสิตและผู้อื่นได้ มีความสุขในการอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อน และรู้จักเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มีในมหาวิทยาลัย

การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล

ได้มีผู้ให้ความหมายและอธิบายถึงการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล ไว้หลายท่าน ดังนี้ Hamrin.⁽³⁷⁾ กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์เป็นกระบวนการของจิตใจ เพื่อจะขจัดความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

Poduska⁽³⁸⁾ ได้กล่าวถึง การปรับตัวทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ศิราจค์ ทับสายทอง⁽³⁹⁾ กล่าวถึงบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์หรือมีการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ส่วน Worchel⁽⁴⁰⁾ กล่าวว่า ขั้นตอนสำคัญประการหนึ่งของการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี คือ การรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ซึ่งสำหรับบางคนพบว่า ทำเช่นนั้น ได้ยาก เนื่องจากมีความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และอาจจะได้รับความผิดหวัง เสียใจจนทำให้ไม่สามารถเข้าใจและค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์

Aguilera and Messick⁽⁴¹⁾ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะความสมดุลทางอารมณ์ ไว้ดังนี้คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดจะทำให้เข้าใจปัญหาผิดหรือบิดเบือน การแก้ไขปัญหาย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความวิตกกังวลไม่สบายใจก็จะยังคงอยู่ต่อไป
2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพองจะขอคำปรึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว้าเหว่ มีความเครียดมากขึ้นได้
3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ซึ่งทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้นเมื่อประสบการณ์มากขึ้น

กล่าวโดยสรุปแล้ว การปรับตัวด้านอารมณ์เป็นกระบวนการของจิตใจ เพื่อขจัดความตึงเครียด ทำให้บุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่สงบนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ ทั้งนี้สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น ได้แก่ การที่บุคคลรับรู้และยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อให้เข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ตลอดจนการที่บุคคลสามารถใช้กลไกในการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคต่างๆ ได้

ความรู้สึกต่อสถานการณ์ศึกษา

เนื่องจากทัศนคติ เป็นคำที่มีความหมายเช่นเดียวกันคำว่า เจตคติ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Attitude หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจออกมาในรูปของการยอมรับ (ชอบ) หรือ ปฏิเสธ (ไม่ชอบ) ก็ได้⁽⁴²⁾ นอกจากนั้นยังมีผู้ให้ความหมายของทัศนคติได้สอดคล้องกัน ดังนี้

Thurstone⁽⁴³⁾ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะคิดเป็นความโน้มเอียงภายในจิตใจ แสดงออกให้เห็นได้โดยเป็นพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทักษะคิดเป็นเรื่องของความชอบ ไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เจดศักดิ์ โฆวาสินธุ์⁽⁴⁴⁾ กล่าวว่าทักษะคิด หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือมีแนวโน้มตอบสนองต่อสิ่งเรานั้นๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง อาจเป็นไปในทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการอบรมเรียนรู้ระเบียบวิธีของสังคม

จากความหมายของทักษะคิดที่กล่าวไว้ จึงสรุปได้ว่า ทักษะคิดเป็นความรู้สึก ความคิด ของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่อบุคคล เหตุการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ ดังนั้นความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อสถานศึกษาใน Institutional attachment subscale ของแบบสอบถาม SACQ ก็น่าจะหมายถึงทักษะคิดของนิสิตที่มีต่อสถานศึกษา เนื่องจาก subscale ดังกล่าว เป็นการประเมินความรู้สึกของนิสิตต่อบรรยากาศของมหาวิทยาลัย การเรียนการสอนภายในมหาวิทยาลัย

บรรยากาศในมหาวิทยาลัย หมายถึง สภาพการณ์โดยทั่วไปภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นลักษณะทางกายภาพ เช่น ลักษณะอาคารเรียนต่างๆ สนามกีฬา สถานที่พักผ่อน กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย รวมถึงสวัสดิการต่างๆ ตามแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า สภาพแวดล้อมหรือสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลให้เข้าไปในทางที่พึงปรารถนา เพราะสภาพแวดล้อมภายในสถาบันมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของบุคคล สามารถส่งผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ ความคิด เจตคติ ทักษะพฤติกรรมและบุคลิกภาพของผู้เรียน ไปสู่จุดมุ่งหมายของสถาบัน คือ ความเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาโดยสมบูรณ์ ดังนั้น สภาพแวดล้อมจึงมีความสำคัญยิ่ง มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่และการพัฒนานิสิตในมหาวิทยาลัย⁽⁴⁵⁾

บรรยากาศในชั้นเรียน หมายถึง สภาพการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนภายในห้องเรียน ความสำคัญเกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน คือ การจัดการเรียนการสอนซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 3 ประการคือ ผู้สอน ผู้เรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการจัดการเรียนการสอน เพราะจะเป็นผู้กำหนดบรรยากาศเกี่ยวกับการเรียนการสอน การเรียนการสอนแต่ละครั้งจะให้เข้าไปในรูปแบบใดขึ้นอยู่กับผู้สอนจะเป็นผู้บังคับทั้งสิ้น คุณลักษณะของผู้สอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้เข้าไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพมีหลายประการ เช่น มีความรู้ในสิ่งที่จะสอนเป็นอย่างดีทั้งด้านกว้างและด้านลึกสามารถนำความรู้ที่นำมาถ่ายทอดได้ มีทักษะที่ดีต่อการสอนซึ่งหมายถึง มีความปรารถนาดีต่อผู้เรียน รักวิชาที่สอนและรักการสอน มีความรู้สึกอยากสอน ส่วนองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนจะขาดไปเสียไม่ได้นอกเหนือจากความรู้ความสามารถในการสอนแล้ว ผู้สอนจะต้องมีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้เรียน ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวาจาและ

ทำทางต่อผู้เรียน ปฏิบัติต่อผู้เรียนให้มีความรู้สึกใกล้ชิด มีความเป็นห่วงผู้เรียน ขอมรับผู้เรียนอย่างที่เขาเป็น พยายามส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน สิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาเป็นพื้นฐานของการจัดการเรียนการสอน

ห้องเรียนเป็นสถานที่ปฏิบัติการสำหรับผู้เรียน เกี่ยวกับการพัฒนาและค้นพบตนเอง เป็นสถานที่ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นห้องเรียนควรจะได้สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ทางบวกเพื่อพัฒนาตนเอง ให้มีทัศนคติอันกว้างต่อสังคมที่ผู้เรียนพบปะและอาศัยอยู่ การส่งเสริมบรรยากาศเหล่านี้ให้เกิดขึ้นนั้น ผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่มีความเชื่อดีในความสามารถของผู้เรียนในฐานะเป็นบุคคล มีความรู้สึกไวต่อความคิดของผู้เรียน มีความกระตือรือร้นพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ได้พัฒนาไปจนถึงขีดสุดของแต่ละบุคคล⁽⁴⁶⁾

จากลักษณะของการปรับตัวที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า นิสิตที่ปรับตัวได้คือ ผู้ที่มีความคิดและพฤติกรรมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้ คือ มีความตั้งใจเอาใจใส่ต่อการเรียน พยายามที่จะเรียนให้สำเร็จ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เชื่อมมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีสภาพจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคงสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวนิสิตนักศึกษาต่างประเทศ

Leong, FT, (1997)⁽⁴⁷⁾ ได้ศึกษาถึงวิธีจัดการปัญหาที่สามารถทำนายการปรับตัวต่อวิทยาลัยใน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยจำนวน 161 คน ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวด้านการเรียน และการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับวิธีจัดการปัญหา ขณะที่การปรับตัวด้านสังคม และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีจัดการปัญหา การเผชิญปัญหาเป็นวิธีจัดการปัญหาในทางบวก ซึ่งพบว่ามีความสามารถทำนายการปรับตัวทางด้านการเรียน ส่วนการระงับการแสดงออกทางอารมณ์สามารถทำนายในทางลบของการปรับตัวทางด้านการเรียน การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการระงับอารมณ์ออกมา การเผชิญต่อปัญหานั้นสามารถทำนายในทางบวกถึงการปรับตัวด้านอารมณ์

Brooks. Et AL. (1995)⁽⁴⁸⁾ ได้ศึกษาถึงตัวทำนายทางสิ่งแวดล้อมและปัจเจกบุคคลของการปรับตัวทางด้านจิตใจและด้านการเรียน ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 56 คน โดยให้ทำการตอบแบบสอบถามเป็นกลุ่ม จากนั้นได้นำมาสัมภาษณ์ทีละบุคคล ซึ่งถูกวัดด้วย TheGoldberg Big-Five Markers, The Adolescent Perceived Events Scale, The Problem Solving Inventory, The Arizona Social Support Interview Schedule, The Self-Perception Profile for college Students, และ The Student Adaptation to college Questionnaire ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรทางด้านปัจเจกบุคคล (ทักษะการแก้ไขปัญหา, เชาวน์ปัญญา, ความมั่นคงทางอารมณ์) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม (การสนับสนุนทางสังคม,

ปัญหาในชีวิตประจำวัน, ระยะห่างไกลจากบ้าน) สามารถทำนายได้ถึงระดับผลการเรียน การปรับตัวทางสังคมและอาการทางจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ

Barthelemy (1995)⁽⁴⁹⁾ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศที่อยู่อาศัยและการปรับตัวของนักศึกษา โดยศึกษาในนักศึกษาจำนวน 121 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ยประมาณ 18.85 ปี โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม 2 ชุด ได้แก่ the residence hella climate และ Student Adaptation to college questionnaire จากผลการศึกษาค้นคว้าได้พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพของกลุ่ม และด้านการช่วยเหลือจากผู้อื่นใกล้ชิด มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัว สำหรับนักศึกษานักเรียนนั้นสัมพันธภาพของกลุ่มเป็นผลดีต่อการปรับตัวทางด้านการเรียนและอารมณ์ สำหรับนักศึกษาชายนั้นปัจจัยด้านการช่วยเหลือจากผู้อื่นใกล้ชิดเป็นผลดีต่อการปรับตัวด้านเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย

ประภาวดี เหล่าพูนสุข⁽¹²⁾ ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2538 ของมหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี จำนวน 300 คน จากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ด้วยแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมูนีย์(Mooney Problem Check List: College Form) และแบบสำรวจสุขภาพจิต SCL-90 (Symptom Check List) พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาสุขภาพจิตทางด้านยึดติดยึดทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ชอบทำลาย ด้านความหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านอาการทางจิต นอกจากนี้พบว่า โดยทั่วไปมีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนในระดับมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตอาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านอารมณ์และส่วนตัวในระดับปานกลาง มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย รวมทั้งด้านทางบ้านและครอบครัวในระดับเล็กน้อย นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในคณะต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วารุณี แจ่มกระจ่าง⁽⁵⁰⁾ ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 248 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี นักศึกษาพยาบาลที่มีระดับชั้นปีการศึกษาและได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล

ฉันทพล แนวจำปา⁽⁵¹⁾ ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2537 จำนวน 1,684 คน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวโดยรวม 6 ด้านอยู่ในระดับปาน

กลาง ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ และด้านการเงินและที่พักอาศัย เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า การปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตร และการสอน ด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่สำเร็จชั้นมัธยมปลายโดยการสอบเทียบและนักศึกษาที่สำเร็จชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียนตามปกติ มีการปรับตัวรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพและนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการปรับตัวรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีอยู่ 2 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านการเงินและที่พักอาศัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยต่างกัน มีการปรับตัวรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคมและด้านอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นักศึกษาที่มีความคาดหวังในด้านการศึกษาและอาชีพแตกต่างกัน มีการปรับตัวรวมทั้ง 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ามีการเรียนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สุมาลี สุวรรณภักดี⁽¹⁴⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 273 คน พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัวเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมวิทยาลัย และปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมทุกด้านตามลำดับความสำคัญ คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัวเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาลและปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา ปัจจัยดังกล่าวร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 28