บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโมเดลการวัดสมรรถนะครูผู้ช่วยตามความต้องการจำเป็นในมุมมองของครูในภาคตะวันออก โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. การปรับตัวในมหาวิทยาลัย
2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รายละเอียดของแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

การปรับตัวในมหาวิทยาลัย

1. ความหมาย

ความหมายของการปรับตัว (adjustment)

ธเนศ แม้นอินทร์ (2564 : 77-78) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ซึ่งรอยเชื่อว่ามนุษย์หรือบุคคลเป็นระบบเปิดที่ภายในระบบประกอบด้วยระบบย่อย จึงมีการประสานสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายเองและระหว่างสิ่งแวดล้อมภายในกับภายนอกร่างกายตลอดเวลา

ลักขณา สริวัฒน์ (2561 : 8) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า การปรับและเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิดของบุคคลให้สามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกลมกลืนกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

พิมพ์นภัส โภคา (2550 : 18) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า เป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่มีบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ”

ความหมายของการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (college adjustment)

Baker & Siryk (1989 cited in Waller, 2009 : 56) ให้ความหมายการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ไว้ว่า เป็นความสามารถของนักศึกษาที่จะจัดการกับกระบวนการคิดภายในจิตใจ และระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเข้ามาในมหาวิทยาลัย

2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

2.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's adaptation model) (Roy, 1999 อ้างถึงใน เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง, 2555)

รอยได้ให้ความหมายของมนุษย์ว่า เป็นบุคคลเดียว ครอบครัว กลุ่ม องค์กร และชุมชน เป็นระบบการปรับตัวแบบองค์รวม (Holistic adaptation system) ระบบของมนุษย์เป็นทั้งหมดในหนึ่งเดียวแสดงถึงพฤติกรรมการมีความหมายของมนุษย์ มีความสามารถในการคิด มีสติ และมีความหมายซึ่งจะมีการพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อที่จะทำการเปลี่ยนแปลงคนและสิ่งแวดล้อม จะมีรูปแบบและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา รอยมองว่า บุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวมไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว (Adaptation level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัว ก็คือระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั่นเอง ทั้งนี้ รอย ได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1) ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation) หมายถึง ระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2) ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ถูกกระตุ้นการทำงานเพื่อ ที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrated)

3) ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในระยะการปรับตัวที่

ไม่ดีนี้ เมื่อสิ่งเร้าที่มากระทบนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่เหนือความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้ว ขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นคล้ายกันหากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลสะท้อนกลับสู่ระดับการปรับตัวใหม่ เพื่อ ให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไปเมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping mechanism) เป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่ต้องคิดการปรับตัวนั้นอาศัยกลไก ที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

3.1) กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆโดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (Neural) สารเคมี (Chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาทำงาน จากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับความรู้สึก (Sense) เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิถีประสาท(Channel)โดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ และจะมีผลต่อกลไกการคิดรู้ด้วย

3.2) กลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ (Cognitive-emotive) มี 4 วิถีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (perceptual and information processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (Coding) และจดจำข้อมูล (Memory) ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ (Learning) จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (Judgement) และการแสดงอารมณ์ (Emotion) ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกลการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

3.2.1) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะโดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคล เป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย ยังรวมถึงการทำหน้าที่ของกลไก การควบคุม คือ การรับความรู้สึก สารน้ำ และอิเลคโตรไลท์ การทำ

หน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย การประเมินพฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกายเป็นการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายสามารถประเมินได้จากการสังเกต การวัด การตรวจร่างกาย การตรวจพิเศษ การสัมภาษณ์ และการรายงานด้วยตนเอง ได้แก่ ออกซิเจน (Oxygenation) โภชนาการ (Nutrition) การขับถ่าย (Elimination) การมีกิจกรรมและการพักผ่อน (Activity and rest) การป้องกันอันตรายของร่างกาย (Protection) การรับความรู้สึก (Sense) สารน้ำและอิเลคโตรไลท์ (Fluid and Electrolyte) การทำหน้าที่ของระบบประสาท (Neurological function) และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine function)

3.2.2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน (Self-concept mode) เกิดจากความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง ซึ่งรอยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายของบุคคลอันประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกาย การมีเพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย และลักษณะที่ปรากฏ รอยแบ่งเป็นด้านการรับความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation) และด้านภาพลักษณ์ (Body image) และอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่า อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) ด้านอุดมคติของตนเอง (Self ideal) ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self)

3.3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition) การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) และความล้มเหลวในบทบาท (Role failure) การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทตามที่รอยได้แบ่งบทบาทของบุคคล ออกเป็น 3 ประเภท คือ

3.3.1) บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น บทบาทนี้เป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

3.3.2) บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาททุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาทการเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้อง และบทบาทตามอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นพยาบาล บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นนักศึกษาพยาบาล

3.3.3) บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับบทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย บทบาทการเป็นประธานการประชุม เป็นต้น ทั้งนี้บทบาทจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมความรู้สึก (Expressive behavior)

3.4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกันเป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับมีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าเป็นการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม ซึ่งรอยแบ่งการประเมินออกได้ดังนี้

3.4.1) บุคคลสำคัญ (Significant other) เป็นการประเมินความรู้สึก ความผูกพัน สัมพันธภาพ และการช่วยเหลือกันระหว่างผู้รับบริการกับบุคคลที่มีความหมายต่อชีวิต

3.4.2) ระบบสนับสนุน (Supporting system) ประเมินความรู้สึก ความผูกพัน การช่วยเหลือระหว่างผู้รับบริการกับครอบครัว เครือญาติ เพื่อนร่วมงาน

รอยให้คำจำกัดความของสิ่งแวดล้อม โดยยึดตามทฤษฎีของเฮลสัน ที่กล่าวว่า “การปรับตัวเป็นการทำงานของระดับการเปลี่ยนแปลงระดับและระบบการปรับตัวของมนุษย์” รอยมองว่า สิ่งแวดล้อม เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพการณ์ ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคลมีผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะกลาย เป็นสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้น สิ่งเร้าเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเจ็บป่วยขณะนั้น

2) สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้นนอกเหนือจากสิ่งเร้ามีผลมากระทบบุคคลเช่นกัน เป็นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากยิ่งขึ้นจะทำให้บุคคลปรับได้ยากเพิ่มขึ้นโดยอาจจะมีผลเป็นตัวเสริมต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมเหล่านี้ เช่น เพศ การศึกษา สัมพันธภาพ รายได้ของครอบครัว เป็นต้น

3) สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์ หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่น นิสัย ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น

2.2 ความสำคัญของการปรับตัว

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์นั้น ทุกชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าทุกคนต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม คนเราจะต้องดิ้นรนและมีพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่มีสิ้นสุด การกระทำหรือที่เรียกว่าพฤติกรรมนี้เองเป็นสิ่งที่สามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อศึกษาทางจิตวิทยาและศึกษาบุคคลแต่ละคน การกระทำของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะคนมีความคิดและแรงจูงใจที่แตกต่างกัน การศึกษาจิตวิทยาการปรับตัวจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก จึงควรเรียนรู้และนำหลักจิตวิทยามาใช้ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น ในทางจิตวิทยาถือว่าผู้ที่สามารถใช้จิตวิทยาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่มีลักษณะดังนี้ (นพมาศ ธีรเวคิน, 2551 : 55)

1) ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รู้ว่าอะไรเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่างกัน

2) รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ข้อเด่น และข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้าน ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1) การคิดและการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี

2.2) การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3) การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปด้วยความราบรื่น

3) รู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และสามารถนำความรู้ไปใช้ในด้านการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และด้านการวิเคราะห์และเข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

4) ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง เช่น รู้วิธีรักษาสุขภาพจิตของตนเอง รู้วิธีเอาชนะปมด้อย วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และขจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ รวมถึงรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีคุณค่า

การปรับตัวเป็นศาสตร์ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ในแง่ของความสามารถของบุคคลในการพยายามที่จะปรับตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข ไม่ว่าจะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามบุคคลที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรับตัว จะสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถมีชีวิตที่เป็นสุข ไม่สร้างปัญหาให้แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม ส่วนลักษณะของจิตวิทยาการปรับตัวเป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมบุคคลทั้งที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว โดยถือว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงนั้นเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สำหรับขอบข่ายของจิตวิทยาการปรับตัวเป็นวิชาที่มุ่งให้ผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว การปรับตัวแบบต่าง ๆ การรู้จักและมองเห็นตนเอง การพัฒนาตนมนุษยสัมพันธ์การคิด การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งการศึกษาจิตวิทยาการปรับตัวมีความสำคัญคือ ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง

2.3 กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวจะอธิบายถึงระดับของกระบวนการปรับตัว และลักษณะของกระบวนการปรับตัว และปัญหาการปรับตัว มี 2 ข้อ ดังนี้คือ

1) ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

1.1) การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious attempt of adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถกระทำได้ 2 ทาง คือ การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบ หรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน

1.2) การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious attempt of adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหานั้นไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้ กลวิธานในการป้องกันตัวในลักษณะต่าง ๆ เรียกว่า กลวิธานทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานในการป้องกันตนเอง (Self-defense mechanism) การใช้กลไกดังกล่าว

นั้น บุคคลใช้เพื่อรักษา หรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลมากจนเกินไป หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้น ๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

2) ลักษณะของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1) การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเอง เกิดความสบายใจ ไม่มีข้อขุ่นข้องหมองใจเหลืออยู่เลย บุคคลก็จะมีความสุข และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เต็มศักยภาพ

2.2) การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่บุคคลก็มีวิธีการที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจหรือความกระวนกระวายใจลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลวิธานทางจิต หรือกลไกป้องกันตนเอง

2.4 ปัญหาของการปรับตัว

ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีความขัดแย้ง เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าทั้งปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อม โดยทั่ว ๆ ไป บุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะความกดดัน หรือความเครียด ความวุ่นวายใจ และความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าปรากฏว่าบุคคลบางคนนั้นไม่สามารถจะขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ด้วยเหตุนี้จึงสามารถกล่าวได้ว่า สภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจ หรือสภาพทางสังคมของบุคคลนั้น และเมื่อสภาวะดังกล่าว เกิดขึ้น ก็อาจจะส่งผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาส นอกเหนือจากที่ปรากฏว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลว หรือความทุกข์ กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลตระหนัก และพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนเอง และสังคมมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตามปัญหาความเครียด ความวุ่นวายทางจิตใจ ความกดดัน หรือสิ่งที่คุกคามจิตใจบางประการอาจจะไม่มีความร้ายแรงมากนัก แต่ในบางสภาวะการณ์ หากมีเหตุการณ์

บางประการที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการ ความปรารถนา หรือความมุ่งหวังของบุคคลนั้น ๆ เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเกิดความรู้สึกวุ่นวายใจ โมโห โกรธ หรือไม่พอใจ แต่ภายหลังที่ทุกสิ่งทุกอย่างคลี่คลายลงแล้ว หากเขาลืมเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และไม่ติดใจ หรือฝังใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ต่อไป สภาวะการณ์ดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก เช่น การนอนตื่นสายแล้วไปสอบไม่ทันจึงทำให้ถูกเรียกไปว่ากล่าวตักเตือนเป็นต้น สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจในสภาพดังกล่าวนี้ อาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ หากพฤติกรรมที่ผิดปกตินั้น คงอยู่เป็นเวลานานจนกระทั่งบุคคลนั้นต้องล้มเจ็บทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น ความผิดหวังในชีวิตสมรส ความไม่สมหวังต่าง ๆ อาจคุกคามบุคคลบางคนจนไม่สามารถจะกระทำสิ่งใด ๆ ได้ เป็นต้น

สภาวะ หรือสถานการณ์ที่บีบคั้น หรือคุกคามบุคคลบางคน บุคคลบางคนอาจสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่คุกคามได้แม้ว่าจะมีความรุนแรงแต่ก็ผ่านไปได้ไม่ยากนัก ในขณะที่บุคคลบางคนต้องล้มเจ็บทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ หรือความเครียดของบุคคลแต่ตราบใดก็ตามที่จำนวนของสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ หรือความเครียดอย่างรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนบุคคลนั้นไม่สามารถจะอดทนได้อีกต่อไปบุคคลนั้นอาจจะเกิดความผิดปกติทางจิตใจ หรือผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ สำหรับสภาวะการณ์ หรือภยันตรายที่มีความรุนแรงมาก และเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและทำให้บุคคลต้องประสบความวิบัติ ตลอดทั้งมีผลกระทบกระเทือนต่อสภาวะอารมณ์ สภาวะทางจิตใจ ก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพ และความแปรปรวนของพฤติกรรมสภาพการณ์ หรือภยันตราย ดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่มีความรุนแรง (Gross stress situation) สภาวะการณ์ หรือภยันตรายใหญ่หลวงยิ่งที่มักจะก่อให้เกิดสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอย่างรุนแรงได้แก่ การเกิดวาตะภัย อุทกภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่คาดคิด เป็นต้น สำหรับปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภทคือ ประเภทที่ 1 ความคับข้องใจ (Frustration) ประเภทที่ 2 ความขัดแย้ง (Conflicts) และประเภทที่ 3 ความกดดัน (Pressure) มีรายละเอียดดังนี้

1) ความคับข้องใจ (Frustration) ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจ หรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นถูกขัดขวางทำให้เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ทุก ๆ ชีวิตไม่สามารถตอบสนองความปรารถนา หรือความต้องการของตนเองได้ทุกประการ ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตแต่ละชีวิตจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ นานับประการ อุปสรรคต่าง ๆ นี้ บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นโดยตรง แต่บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณี หรือแม้กระทั่งศาสนา ฯลฯ และในบางโอกาส อุปสรรคบางอย่างนั้น เราสามารถผ่านพ้น หรือเอาชนะได้ง่าย ๆ แต่อุปสรรคบางอย่างกลับมีอิทธิพล และขัดขวางความต้องการ หรือความพยายามของเรา ผลสืบเนื่องที่เราจะได้รับคือ ความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ กลุ้มใจ ฯลฯ สภาวะต่าง ๆ ดังกล่าวนี้เรียกว่า ความคับ

ข้องใจ นอกจากนี้ ระดับของความคับข้องใจนั้น มีทั้งระดับที่รุนแรง และไม่รุนแรงแต่ตราบใดก็ตามที่เราเกิดความคับข้องใจ ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นนั้น โดยมากจะกลายเป็นตัวคุกคามต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกาย สาเหตุของความขับข้องใจเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความปรารถนา ความต้องการ แรงจูงใจ หรือสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังถูกขัดขวาง อันเป็นผลให้บุคคลนั้นไม่สมประสงค์ ไม่บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาสาเหตุของความคับข้องใจแล้ว สามารถจะแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ 2 ประการคือ

1.1) สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกาย และลักษณะทางจิตใจ ซึ่งจะแยกอธิบายเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1.1.1) สำหรับลักษณะทางร่างกายที่ก่อให้บุคคลบางคนเกิดความคับข้องใจนั้น ได้แก่ความบกพร่องทางร่างกาย ความพิการทางร่างกาย การเป็นโรคชนิดใดชนิดหนึ่งประจำ และยากแก่การรักษาให้หายขาดได้ ระดับเชาว์ปัญญาต่ำ มีศักยภาพ และความสามารถไม่เพียงพอ ตลอดทั้งการขาดวินัยของตนเอง (Self-discipline) เป็นต้น หากบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีลักษณะดังกล่าวนี้ ก็อาจจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้บุคคลนั้นต้องประสพกับความคับข้องใจได้

1.1.2) ส่วนลักษณะทางจิตใจที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนา และทำให้บุคคลไม่สามารภพัฒนาตนได้

1.2) สาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และทางสังคม สำหรับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน ตลอดทั้ง อุทกภัย วาตะภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ฯลฯ ส่วนสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ได้แก่ ความล่าช้าของระบบงาน หรือการทำงานของหน่วยงานที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดไปติดต่อ ทำให้บุคคลที่ไปติดต่อนั้น เกิดความอึดอัดใจ ไม่ทันใจ และคับข้องใจ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคลบางคน อันเป็นเหตุให้เขาไม่สามารถ จะให้การสนับสนุนค้ำจุนตนเอง หรือบุคคลอื่นได้ ฯลฯ

1.3) ความคับข้องใจในสังคม ความคับข้องใจในสังคมปัจจุบันที่พบเสมอนั้นส่วนมากจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ แตกต่างกันไป สำหรับในสังคมของเรานั้นสภาพการณ์ต่าง ๆ ต่อไปนี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

1.3.1) ความเชื่องข้า ยืดยาด ล่าช้า ปัจจุบันเราจะมีความรู้สึกว่าเวลาเป็นเงินเป็นทอง แต่ในบางครั้งเราจำเป็นต้องรอ ซึ่งอาจจะทำให้ไม่ทันใจ ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ ความขับข้องใจ ตัวอย่าง งานบางประเภท จำเป็นจะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่น จึงจะสำเร็จได้ด้วยดี แต่บุคคลบางคนจะรอไม่ได้ ขาดความอดทนต่อสภาพการณ์ดังกล่าว หรือหากใครสักคนหนึ่งต้องการจะซื้อสิ่งของที่เขาต้องการอย่างยิ่งสังอย่างหนึ่ง แต่หากเขาจะต้องสะสมเงินให้ได้จนครบตามจำนวนของราคาสิ่งของชนิดนั้น ๆ ก็ไม่ทันใจเขา หรือหากเขาจะซื้อด้วยการผ่อนส่ง เขาก็ไม่แน่ใจว่าจะมีเงิน

พอเพียงที่จะผ่อนส่งได้ หรือไม่ ความต้องการอย่างยิ่งเกี่ยวกับสิ่งของนั้น ๆ สามารถจะก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลนั้นได้ หรือนักศึกษาชายบางคนต้องการจะแต่งงานในขณะที่เขายังไม่สำเร็จการศึกษา และเขาก็ไม่สามารถจะกระทำตามความต้องการของเขาได้ เพราะเขาจะต้องเผชิญกับอุปสรรคด้านการครองชีพ และไม่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ หากบุคคลนั้นไม่สามารถจะรอ หรือไม่สามารถจะยืดเวลาให้แก่สิ่งที่เขาปรารถนานั้นได้ สำหรับในเรื่องนี้นั้น สุภาษิต ที่กล่าวไว้ว่า “ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม” นั้นอาจจะช่วยให้บุคคลนั้นได้ตระหนักในคุณค่าของกาลเวลาได้มากยิ่งขึ้น

1.3.2) ความไม่มี หรือการขาด ชีวิตทุกชีวิตหาใช่จะสมบูรณ์เพรียกพร้อมเหมือนกันทุกประการไม่ บางชีวิตอาจจะสมบูรณ์พร้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และมีแต่ความสมบูรณ์พูนสุข ในขณะที่บางชีวิตนั้นต้องเผชิญต่อความไม่มี หรือขาดการสนับสนุนเอื้อเฟื้อ ส่งเสริม ขาดทั้งในเรื่องอาหาร ที่พำนักอาศัย ยารักษาโรค ตลอดทั้งปัจจัยอื่น ๆ ที่สำคัญแก่ชีวิต แต่บุคคลบางคนกลับขาดในด้านความสมบูรณ์ทางร่างกาย หรือต้องเผชิญต่อความพิการของตนเอง หรือความจำกัดของศักยภาพของตนเอง ฯลฯ การขาด หรือไม่มีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ รวมทั้งการขาดในเรื่องความรักสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทั้งระดับครอบครัว หรือสังคม ตลอดทั้งความไม่พอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ ล้วนแต่ทำให้เกิดความคับข้องใจได้ทั้งสิ้น

1.3.3) การสูญเสีย การสูญเสียต่าง ๆ ต่อไปนี้ สามารถทำให้เกิดความคับข้องใจได้ เช่น การสูญเสียความรัก บุคคลที่รัก มิตรภาพ วัตถุสิ่งของที่มีคุณค่า เงินทอง อิสรภาพ ความมีชื่อเสียง ความไว้วางใจ ฯลฯ หากบุคคลใดต้องเผชิญกับการสูญเสียต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ และบุคคลนั้นขาดสติ สัมปชัญญะ ที่จะควบคุมตนเอง หรือตระหนักในข้อควรจะเป็นได้แล้ว บุคคลนั้นก็มักจะต้องเผชิญกับความคับข้องใจในที่สุด

1.3.4) ความพ่ายแพ้ ปราชัย ความไม่สมหวัง การไม่ประสพความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา สามารถก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ หากว่าเขาไม่สามารถจะพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลในเรื่องนั้น ๆ ได้ อีกทั้งอาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย เกิดความรู้สึกด้อย ท้อถอย เกิดความกลัวที่จะเผชิญ หรือ มีชีวิตอยู่ต่อไป และในที่สุดก็อาจจะเกิดความรู้สึกอ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว และมีแต่ความสิ้นหวังเกิดขึ้น

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

1.3.5) การปราศจากความหมาย สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของความคับข้องใจนั้น เป็นผลมาจากความไม่สามารถประสบผลสำเร็จในสิ่งที่แสวงหาที่จะช่วยทำให้ชีวิตมีความหมาย หรือบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ตัวอย่าง นักเรียนบางคนต้องออกเรียนกลางคัน และไม่มีโอกาสจะกลับมาศึกษาต่อ หากเขาไม่สามารถเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดกับตัวเขา เขาอาจจะเกิดความสิ้นหวัง หมดอาลัยตายยาก สิ้นความมานะพยายาม หรืออาจจะซัดเซพเนจร ปล่อยชีวิตให้หมดไปวัน ๆ หรือผู้สูงอายุบางท่านหากไม่ได้รับการเหลียวแล เอาใจใส่จากลูกหลาน อาจจะเกิดความเศร้า ว้าเหว่ เกิดความรู้สึกว่า

ถูกทอดทิ้ง จึงอยู่ไปวัน ๆ เพื่อรอความตายเท่านั้น หรือแม้แต่ชีวิตสมรสที่ปราศจากความสุข ความเห็นอกเห็นใจ และเอาใจใส่ซึ่งกัน และกัน อาจจะเป็นสาเหตุของความคับข้องใจสำหรับบุคคลหลาย ๆ คน โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องอาศัยรายได้ที่ได้รับจำนวนจำกัด

2) ความขัดแย้ง (Conflicts) หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาวะการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลนั้น จะเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวการณ์ทีเขาเผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่าง ๆ ในสภาวการณ์นั้น ๆ เขาอาจจะชอบมากเท่า ๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด สาเหตุของความขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้งอาจจะพิจารณาได้จากชนิดของความขัดแย้ง ซึ่งความขัดแย้งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ

2.1) ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องจากการที่บุคคลจะต้องตกลงใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ชอบ หรือพอใจแต่ในเวลาเดียวกันนั้น ก็ต้องการหลีกหนีผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่เลือกนั้น ๆ ตัวอย่าง ผู้ชายคนหนึ่งประสงค์จะแต่งงาน แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการจะรับผิดชอบต่อครอบครัว อีกทั้งก็กลัวสูญเสียอิสรภาพส่วนบุคคล ฯลฯ ความขัดแย้งในลักษณะดังกล่าวนั้น บุคคลมีแนวโน้มที่จะเข้าไปหา หรือเข้าไปใกล้สิ่งที่จะทำให้เขาเกิดความพอใจนั้น แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความขัดแย้งในใจที่จะเผชิญต่อผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่พยายามจะเข้าไปใกล้นั้น นั่นก็คือเขามีแนวโน้มที่จะเข้าไปใกล้และหลีกหนีสิ่งที่เขาต้องการในเวลาเดียวกัน ความขัดแย้งในใจในลักษณะดังกล่าวนี้ มีสภาพเป็นทั้งบวก และลบ (Plus-minus conflicts) หรืออาจจะกล่าวได้ว่าความขัดแย้งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่ปรารถนา และไม่ปรารถนาในเวลาเดียวกัน

2.2) ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจาก การที่จะต้องตกลงใจเลือกสิ่งที่พอใจ ชอบ หรือต้องการที่เหมือน ๆ กัน หรือเท่า ๆ กันในเวลาเดียวกัน (Approach-approach conflicts) ตัวอย่าง นักเรียนคนหนึ่งต้องการจะท่องหนังสือ เพื่อเตรียมตัวสอบ ขณะเดียวกันก็ต้องการจะไปดูภาพยนต์ จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นสถานการณ์ที่นักเรียนมีความต้องการเท่า ๆ กัน ซึ่งเขาจะต้องเลือกสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นเขาจะเลือกทั้งสองอย่างไม่ได้ อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ที่บุคคลพึงพอใจเหมือน ๆ กัน หรือเท่า ๆ กันนั้น แม้ว่าเขาจะต้องเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเท่านั้นความขัดแย้งในใจของบุคคลนั้น ๆ ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแต่ก็จะไม่รุนแรงนัก เพราะสิ่งที่เขาเลือกนั้นเกิดความขัดแย้งต่อสิ่งที่มีคุณลักษณะมีผลในทางบวกทั้งคู่ (Plus-plus conflicts) นอกจากนี้ ในบางสถานการณ์ที่ปรากฏว่ามีสิ่งที่บุคคลต้องการ หรือพอใจ ตั้งแต่สองสิ่งหรือมากกว่าสองสิ่งขึ้นไป และบุคคลนั้นจะต้องเลือกเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น สถานการณ์เช่นนี้ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน (Double-approach conflicts) แต่ความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นอาจจะไม่รุนแรงมากนัก เพราะว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นให้ผลในทางบวก ทั้งคู่

2.3) ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการจะต้องตกลงใจเลือกสิ่งที่ไม่ต้องการ ไม่ชอบ หรือไม่พอใจทั้งสองอย่าง แต่จะต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ (Avoidant-avoidant conflicts) หรือหากสถานการณ์นั้น ๆ มีสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน เมื่อจะต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาไม่ปรารถนา (Double-avoidant conflicts) ตัวอย่างบุคคลหนึ่งต้องเลือกระหว่างการไม่มีงานทำและงานที่ไม่ชอบ หรือบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนอาจจะเกิดความขัดแย้งในใจ หากจะเลือกระหว่างการแต่งงานกับบุคคลที่เขาไม่รักเลยกับชีวิตที่โดดเดี่ยวเดียวดาย ฯลฯ สถานการณ์ดังกล่าวนี้ เป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนา และมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ (Minus-minus conflicts) และแม้ว่าบุคคลตกลงใจเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็ตาม ความขัดแย้งของบุคคลนั้นก็คงมีอยู่และอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งมากยิ่งขึ้น แทนที่จะสุดสิ้นลงภายหลังที่ได้ตกลงใจเลือกแล้วก็ตาม

ความขัดแย้งทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวข้างต้นนี้ ในบางโอกาสสภาพความขัดแย้งในใจที่เคยมีสภาพเป็นบวกทั้งคู่ อาจจะกลายเป็นความขัดแย้งในใจที่มีลักษณะหรือสภาพเป็นบวก-ลบ หรือมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ได้ ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น ความขัดแย้งที่เกิดในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากความขัดแย้งเป็นแหล่งหรือต้นตอของความสับสน ความไม่แน่ใจ การลังเลตลอดทั้งความเครียด ความขัดแย้งในใจที่พบในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความต้องการส่วนบุคคล และความต้องการของสังคมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้ โดยมากจะเป็นเพราะว่าในบางโอกาสเราไม่สามารถจะปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นความต้องการของสังคมของเพื่อน หรือของบุคคลอื่น ๆ ได้ หรือสิ่งที่สังคมต้องการนั้น ขัดกับสิ่งที่เป็นความต้องการของเรา ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากการเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องพัวพันด้วยกับการที่ไม่ประสงค์จะเข้าไปเกี่ยวข้องพัวพัน หรือร่วมมือด้วย ตัวอย่างในบางสถานการณ์เรามีความประสงค์จะให้ความช่วยเหลือเพื่อนฝูง แต่ขณะเดียวกัน เราเกิดความลังเลใจ ตกลงใจไม่ได้ว่าจะให้ความช่วยเหลือดีหรือไม่ เพราะเราเกิดไม่แน่ใจว่า หากเข้าไปเกี่ยวข้องเองพัวพันด้วยแล้วเราอาจจะได้รับความลำบาก หรือเดือดร้อนไปด้วยสถานการณ์ดังกล่าวนี้ ก็ทำให้เราอึดอัดใจ ไม่สบายใจ เกิดความขัดแย้งว่าจะเข้าใจ หรือไม่เข้าไปเกี่ยวข้องพัวพันด้วย ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากการที่ต้องการจะเผชิญความจริง และการหลีกหนีหรือไม่กล้าเผชิญความจริง ตัวอย่างบุคคลบางคนต้องการจะทำอะไรสักอย่าง เพื่อต้องการทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องที่เขาแสวงหา โดยหวังว่าเมื่อได้รับทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ แล้ว ตนเองจะได้สบายใจขึ้น แต่ปรากฏว่าภายหลังที่เขาทราบความจริงเขาก็เกิดความวิตกกังวล หรือในบางสถานการณ์จะพบว่า การเผชิญความจริงแม้ว่าจะทำให้บุคคลนั้น ๆ ไม่สบายใจ อึดอัดใจ แต่เขาก็จำเป็นจะต้องเผชิญความจริงนั้น ๆ ทั้ง ๆ ที่ในใจของเขานั้น เขาต้องการจะหลีกหนีไปให้พ้นจากสภาพความจริงนั้น ๆ แต่บุคคลบางคน เมื่อทราบว่าจะต้องเผชิญความจริงเขาก็จะหลีกหนีไปให้พ้นจากสภาพการณ์นั้น ๆ หรือเขาอาจจะเกิดความขัดแย้งในใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเผชิญหรือหลีกหนี

ความจริงนั้น ๆ ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความซื่อสัตย์ และการแสวงหาประโยชน์ส่วนตน โดยทั่ว ๆ ไป ทุก ๆ คนต่างพยายามหาวิถีทางเพื่อสนองความต้องการของตนเอง บางคนก็แสวงหาวิถีทางเพื่อสนองความต้องการของตน ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต แต่บางคนกลับแสวงหาทางที่จะสนองความต้องการด้วยการแสวงหาเพื่อประโยชน์ขอนตนเป็นที่ตั้ง แต่ในบางสถานการณ์คนเรานั้นจะต้องเลือกระหว่างความซื่อสัตย์ หรือการแสวงหาประโยชน์ส่วนตน หากตกลงใจไม่ได้ความขัดแย้งในใจก็จะเกิดขึ้น โดยทั่วไปหากสถานการณ์ไม่เอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถแสวงหาประโยชน์เพื่อตนเองได้อย่างเต็มที่ และหากว่าบุคคลนั้นไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง การโกง การหลบหลีก การหลีกเลี่ยง หรือเล่ห์กลต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้น แต่หากว่าบุคคลนั้นมีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐาน เขาก็จะไม่กล้ากระทำการใด ๆ เพื่อแสวงหาประโยชน์สำหรับตน แต่บุคคลบางคนถึงแม้ว่าจะคำนึงถึงความซื่อสัตย์สุจริต แต่เขาอาจจะตกลงใจไม่ได้ว่า ควรจะแสวงหาประโยชน์เพื่อตนเอง หรือควรจะมีความซื่อสัตย์ ซึ่งสภาพการณ์ดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งสำหรับบุคคลนั้น ๆ ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความปรารถนาทางเพศ และข้อห้ามข้อจำกัดเกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศนั้น ๆ ตัวอย่างบุคคลบางคน เมื่อมีความปรารถนาทางเพศเกิดขึ้น แต่เขาก็ไม่สามารถสนองความปรารถนาของเขาได้ เพราะข้อห้ามบางประการที่เกี่ยวกับทางเพศที่เขาต้องการยึดถือปฏิบัติ ซึ่งผลปรากฏว่าทำให้เขาเกิดความขัดแย้งในตนเองที่จะต้องเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3) ความกดดัน (Pressure) หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดัน หรือเรียกร้องหรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการปรับตัวของแต่ละบุคคล ตัวอย่างหากเราทราบว่า บิดามารดาของเราต้องอุทิศแรงกายแรงใจหาทุนทรัพย์มาส่งเสียให้เราเล่าเรียน และบิดามารดาก็คาดหวังว่า เราจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ความรู้สึกนี้อาจจะทำให้เราตั้งใจเล่าเรียน ไม่ทำสิ่งใดให้บิดามารดาเสียใจ แม้แต่อยากจะเกเรหรือหนีเรียนก็ไม่พยายามกระทำ เพราะยังนึกถึงพระคุณของบิดามารดา ความกดดันในลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้เราเพิ่มความมานะพยายาม และสนใจการเรียนมากขึ้น แต่ในบางครั้งก็อาจจะก่อให้เกิดความอึดอัดใจ ไม่สบายใจแก่เราได้ หรือเราอาจจะรู้สึกว่าตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดัน หรือถูกบีบบังคับ สาเหตุของความกดดันนั้นอาจจะมีสาเหตุหรือต้นตอจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือสิ่งต่าง ๆ ในสังคม สำหรับสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั้นเองจะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคลนั้น บุคคลบางคนอาจจะต้องเผชิญกับความกดดันอย่างต่อเนื่องและเกิดความกดดันนั้นก็มีความรุนแรง ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลนั้นได้ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูงส่ง โดยเขาคิดว่าเขาควรจะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างน้อยให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมที่แวดล้อมตัวเขา หรือบางคนก็มีความเชื่อมั่นว่า หากเขาจะอยู่ในสังคมนั้น ๆ เขาควรจะควบคุมและบังคับตนเอง ไม่ตามใจตนเองตามที่ตนปรารถนา ทั้งนี้เพื่อจะได้สามารถเข้ากับทุกคนได้ และจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ นอกจากนี้ ในบางครั้งความมุ่งหวังส่วนบุคคล และสภาพการณ์ในสังคมที่เรียกร้อง หรือบีบบังคับให้บุคคลต้องกระทำตามนั้น ก่อให้เกิดความกดดันต่อ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

บุคคลนั้น ๆ แต่บางคนก็พยายามทำตนให้เด่น และดีเลิศทั้งในด้านการเรียน กีฬา และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ แต่เขาก็ต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดัน เพราะเขาจะต้องทำตนให้เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นเลิศในสังคมนั้น ๆ

ความกดดันในสังคมปัจจุบัน ความกดดันต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลจะต้องเผชิญในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากการแข่งขัน เช่น การแข่งขัน เพื่อความสำเร็จทางการศึกษา และอาชีพ การแข่งขั้นเพื่อได้รับชัยชนะได้รับชัยชนะทางด้านกีฬา หรือการงานต่าง ๆ ฯลฯ ความรู้สึกแข่งขันไม่ว่าทางการศึกษา หรืออาชีพของบุคคลในสังคมยากที่จะยุติลงได้ทั้งนี้เพราะว่า แต่ละบุคคลต่างมีความพยายามและมีแนวโน้มที่จะคิดการณ์ใหญ่โต ดังนั้นความกดดันจึงเกิดขึ้นต่อไปไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าที่ยังมีการแข่งขันในสังคมปัจจุบัน ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากความซับซ้อน และอัตราการเปลี่ยนแปลงของสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดวิวัฒนาการตลอดทั้งวิทยาการใหม่ ๆ ที่สลับซับซ้อน หรือแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดที่ไม่เคยปรากฏก็อุบัติขึ้น อาหารหรือสิ่งที่บริโภคบางชนิดที่ไม่เคยมีพิษมีภัย ก็กลับกลายมีอันตรายเพิ่มขึ้น ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหายุ่งยาก และมีอิทธิพลแก่การดำรงชีวิตของบุคคลในสังคมอย่างยิ่ง นอกจากนี้บุคคลบางคนอาจจะมีความวิตกกังวลตลอดทั้งระมัดระวังในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวมากเกินไปอันเป็นเหตุให้ชีวิตของบุคคลนั้นไม่มีความสุข เพราะต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งกดดันรอบข้าง ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากครอบครัว และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สำหรับความสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัวนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในบางครั้งปรากฏว่าสัมพันธภาพในครอบครัวกลับทำให้บุคคลในครอบครัวนั้นไม่มีความสุขกายสบายใจ นอกจากนี้ปรากฏว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลภายในครอบครัวจะราบรื่น หรือไม่เพียงใด หรือก่อให้เกิดความกดดันแก่บุคคลภายในครอบครัวมากน้อยเพียงใดนั้น นอกจากจะเกี่ยวข้องกับความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว ยังไปพัวพันกับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย ส่วนสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนั้น อาจจะเป็นแหล่งของความกดดันที่จะบังเกิดแก่เราได้ หากตัวเราปราศจากน้ำใจ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ หรือไม่สามารถมีไมตรีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

2.5 กลวิธานในการปรับตัว

มนุษย์เรามีความต้องการซึ่งเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์ดิ้นรนที่จะหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการอยู่เสมอไม่มีจบสิ้น เช่น มนุษย์มีความหิว และมนุษย์ก็จะต้องดิ้นรนจะหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการอยู่เสมอไม่มีจบสิ้น เมื่ออิ่มแล้วก็จะมีความสุขอยู่พักหนึ่งแล้วก็จะหิวอีก แม้กระทั่งเมื่ออิ่ม ความต้องการอื่นๆ ก็อาจจะเกิดขึ้นซึ่งผลักดันให้มนุษย์ต้องดิ้นรนที่จะได้ต่อไปอีกขบวนการที่อินทรีย์พยายามตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไม่รู้จบสิ้นนี้เรียกว่า การปรับตัว นอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการบำบัดความต้องการทางจิตใจ และ

สังคมอีกมากมาย เช่น เราต้องการชื่อเสียง ต้องการมีความนับหน้าถือตา ต้องการคนรัก ต้องการอำนาจ เป็นต้น ความต้องการของมนุษย์มีมากมายไม่รู้จักจบสิ้น เมื่อมนุษย์ต่างคนก็ต่างมีความต้องการ การแข่งขันที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการก็เกิดขึ้น และเมื่อบุคคลเผชิญอุปสรรค กีดขวางไม่ให้เราไปตามทางที่ต้องการได้ ความคับข้องใจ (frustration) ก็เกิดขึ้น ซึ่งทำให้เราต้องดิ้นรนที่จะลดสภาพความตึงเครียด อันเกิดจากความคับข้องใจนั้นต่อไปอีก รูปการจึงหมุนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไปตราบจนอินทรีย์สิ้นสูญ

กลวิธานในการปรับตัวมีมากมาย ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของการปรับตัวออกได้เป็น 5 แบบ คือ

1) การปรับตัวแบบสู้ เป็นการปรับตัวที่มีหลายวิธีมากกว่าแบบอื่นใดทั้งสิ้น การที่เราหาทางสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งได้แก่

1.1) การเรียกร้องความสนใจ (Attention-getting) เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เราจึงต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของกลุ่มชนอยู่บางไม่มากก็น้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้มีปรากฏให้เห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มเปล่งเสียง และในทีสุดจะร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยิ้มทันที่เมื่อมีผู้เข้าไปยิ้มเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการปรุงปรับแบบเรียกร้องความสนใจได้เป็นอย่างดี ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกันการถูกเพิกเฉยละเลย การไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ ความสนใจเท่าที่ควรย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจซึ่งมักจะบำบัดโดยการแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจขึ้น พฤติกรรมนั้นจะดี หรือร้ายก็ได้เพราะอย่างน้อยการที่ตนถูกกล่าวขวัญถึงจะในแง่ดี หรือร้ายก็ตามก็ยังเป็นการทำให้ตนเป็นจุดสนใจของคนทั่ว ๆ ไป

1.2) การอ้างเหตุผล (Rationalization) คือ การยกเหตุผลนานาประการมาประกอบการกระทำของเราเพื่อให้เห็นว่าการกระทำของเราถูกต้อง หรือ “ก็ไม่เลวจนเกินไปนัก” เพื่อรักษาชื่อเสียง หรือช่วยลดความคับข้องใจ หรือภาวะความขัดแย้งในใจลง ซึ่งคล้ายคลึงกับการหาเหตุผลอ้างเพื่อแก้ตัวให้ตัวเองพ้นผิดจะได้หายกังวลใจ ตัวอย่างการอ้างเหตุผล เช่น อ้างว่าชอบหรือไม่ชอบ ตัวอย่างนาย ก. ไม่ได้รับเชิญไปในงานเลี้ยงรื่นเริงของชมรมกีฬา ความจริงนาย ก. รู้สึกหงุดหงิด และเกิดความคับข้องใจมาก แต่เพื่อรักษาหน้า นาย ก. จึงเปลี่ยนใจตนเองว่าความจริงก็ไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก และพูดกับเพื่อน ๆ ว่าไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก ถึงได้เชิญก็จะไม่ไป เป็นต้น

1.3) โทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (Projection) โทษผู้อื่น หรือวิธีป้ายความชั่วให้ผู้อื่นเป็นวิธีการที่จะลดความตึงเครียดในจิตใจ เนื่องจากความกังวลใจจากความไม่สำเร็จ หรือความสำนึกผิดได้ดียิ่งวิธีหนึ่ง ใน Projection ที่แท้จริง ผู้นั้นมักจะมีความโน้มเอียงสูงมากที่จะ Project ความผิดให้

ผู้อื่น และมักเน้นเกินจริงไปมากโดยที่ในบางครั้งตนเองก็ลืมไปว่านั่นคือสิ่งที่ตนต้องการอยากได้ อยากทำเช่นเดียวกัน

1.4) การเลียนแบบ (Identification) คือ การเลียนคุณลักษณะที่ดีของผู้อื่นให้เป็นของเรา ตัวอย่างที่พบเห็นในภาพยนต์โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์มักเป็นตัวอย่างที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเลียนแบบของบุคคล

1.5 ปฏิกิริยาตรงข้าม (Reaction-formation) บุคคลมีพฤติกรรมแบบนี้เมื่อบุคคลนั้นต้องการที่จะปิดบัง Motive ของตนโดยสำนึกผิด และเกิดความละอายใน Motive หรือพฤติกรรมของตน จึงแสดงปฏิกิริยาต่อต้านกับความรู้สึกในใจของตนเองอย่างรุนแรงในทางตรงข้าม ตัวอย่างเช่น แม่ที่ไม่รักลูก แต่ละอายเนื่องด้วยผิดหลักสังคมนิยม และเพื่อที่จะปิดบัง Motive ของตนจึงปรนเปรอลูกในทางที่ผิด

1.6 การชดเชย (Compensation) คือ ความพยายามสู้ความล้มเหลว หรือจุดอ่อนของตนเองโดยมุ่งความสำเร็จในเรื่องอื่น ตัวอย่างเช่น คนที่มีจุดอ่อนเกี่ยวกับความอ่อนแอของร่างกายอาจจะชดเชยโดยตั้งตนเป็นหัวโจกในหมู่เพื่อนฝูง คนที่ไม่ใคร่จะสวยอาจจะเอาดีในทางการเรียน ซึ่งถ้าสติปัญญาของเขามีส่วนส่งเสริมอยู่ด้วยแล้ว เขาก็อาจจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งก็ได้

2) การปรับตัวแบบหลบหนี มีบุคคลเป็นจำนวนไม่น้อยที่ใช้การหลบหนีเป็นกลวิธีในการปรับตัวของตนเพื่อหลบ ไม่ให้ต้องเผชิญกับสภาพความตึงเครียดอันเกิดจากความคับข้องใจหรือสภาวะความขัดแย้งอีกต่อไป วิธีการนี้แบ่งออกเป็น

2.1) การถอยหนี (Withdrawal) ในกรณีของความขัดแย้งที่เรื้อรังมานาน บุคคลอาจจะหาทางออกโดยแยกตัวเองจากสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งนั้น ๆ โดยสิ้นเชิง ทำคล้ายกับว่ามีกำแพงกั้นที่ตัดบุคคลนั้นไม่ให้ต้องเผชิญสถานการณ์นั้นอีกต่อไป อย่างนี้เรียกว่าการถอยหนี

2.2) การเพ้อฝัน (Fantasy) การเพ้อฝัน หรือการฝันกลางวัน เป็นวิธีการสร้างมโนภาพเพื่อบำบัดความต้องการซึ่งมีไม่ได้ หรือไม่มีโอกาสที่จะมีได้ในชีวิตจริง การเพ้อฝันอย่างน้อยที่สุดก็ให้เกิดความสุขชั่วระยะหนึ่งซึ่งก็ยังดีกว่าไม่มีการบำบัดใด ๆ เลย

2.3 การปฏิเสธ (Negativism) เนื่องจากความคับข้องใจอันเกิดจากการไม่ได้บำบัดในสิ่งที่ตนต้องการอย่างรุนแรงบุคคลนั้นนอกจากจะหนีบุคคล หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้ว ยังทำให้เจตคติที่ไม่ดีที่ขมขึ้นต่อบุคคล หรือสถานการณ์นั้น ๆ อีกด้วย บุคคลจึงเลือกวิธีการปฏิเสธ

2.4 การถดถอย (Regression) เมื่อบุคคลบางคนประสบความผิดหวังในชีวิต บุคคลจะเลือกการปรับตัววิธีนี้คือการหวนกลับไปแสดงพฤติกรรมในอดีตซึ่งเคยได้รับความสำเร็จมาแล้ว ตัวอย่างเช่น เด็กที่ได้รับความคับข้องใจอย่างรุนแรง บุคคลจะหนีต่อสถานการณ์นั้นโดยการดูดอมมือ

ในกรณีที่เด็กย้อนกลับไปมีพฤติกรรมในอดีตอีกนี้ นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อกันว่าเนื่องจากเด็กต้องการความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อต่อสู้กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

2.5 Schizophrenic reaction เป็นวิธีการปรับตัวที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีการปรับตัวประเภทนี้จะมีอาการรุนแรงบางครั้งเรียกว่า โรคจิต หรือพวกวิกลจริตนั่นเอง เมื่อมีปัญหาคับข้องใจรุนแรงบุคคลจะเลือกวิธีหนีจากสังคมโดยสิ้นเชิงขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวโดยเด็ดขาด หมดความสามารถที่จะเข้าใจ และติดต่อกับบุคคลอื่นได้ แม้พฤติกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ก็กระทำด้วยความเชื่องช้า เลื่อนลอย และไม่ติดต่อกัน

3) การปรับตัวในรูปของความกลัวต่าง ๆ ความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้ต่อสิ่งเร้าเฉพาะหรือโฟเบีย ความกลัวเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการกระทำที่สูงมาก เป็นความกลัวที่เกิดในจิตไร้สำนึก จากการศึกษาทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์ต่อความกลัว มีนักจิตวิทยาหลายท่านแสดงให้เห็นชัดว่า ความกลัวมีอำนาจชักนำให้อินทรีย์ขวนขวายที่จะหาทางขจัดสถานการณ์ที่เร้าให้เกิดความกลัวนั้น เช่น การทดลองของ miller กับหนู เครื่องมือที่ทำการทดลอง คือ กล่องซึ่งสร้างพิเศษโดยมีกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ บุอยู่ที่พื้นกล่อง และผู้ทดลองสามารถใช้ไฟฟ้าอ่อน ๆ นี้ ช็อตหนูได้เมื่อต้องการ เมื่อหนูถูกไฟฟ้าดูดเพียงสองสามครั้งเท่านั้น เมื่อจับหนูใส่ลงไปในกล่องหนูจะแสดงความกลัวกล่องนี้อย่างเห็นได้ชัดเจน ดังจะเห็นได้จากการที่หนูเกร็งตัว งอตัว และปัสสาวะ หรืออุจจาระทันที เมื่อหนูอยู่ในกล่องแล้วไม้ช้าไม่นานนัก หนูจะเผอิญไปกดคันโยก และเมื่อดันประตูกล่องทดลองจะเปิดออกโดยอัตโนมัติ และหนูก็จะออกจากกล่องได้ และพ้นจากการถูกไฟฟ้าดูด จากการทดลองหลายๆ ครั้ง เมื่อหนูถูกจับใส่กล่องหนูจะเรียนรู้ที่จะกดคันโยกออกจากกล่องได้ทันที แสดงว่า ความกลัวอันเกิดจากการถูกไฟฟ้าดูดเป็นแรงจูงใจให้หนูต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อหนีจากกล่องให้ได้โดยเร็วที่สุด และโดยทำนองเดียวกันนี้ มนุษย์เราก็เรียนรู้ที่จะมีความกลัวต่อสิ่งเร้า และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยตกจากที่สูงอาจ จะกลัวที่สูง ไปตลอดชีวิตของเขา บุคคลที่เมื่อเด็กเคยหลงหาบิดามารดาไม่พบในกลุ่มฝูงคนในงานประจำเทศกาลต่าง ๆ หลังจากนั้นอาจกลัว หรือไม่ชอบที่จะอยู่ท่ามกลางกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก บุคคลที่เคยถูกขังอยู่ในตู้เสื้อผ้าเมื่อเด็ก ๆ อาจจะกลัวที่จะอยู่ในห้องคนเดียวมืด ๆ โดยปิดหน้าต่าง ประตูหมด จะเห็นได้ว่า แต่ละบุคคลก็มีความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์หนึ่ง ๆ ของคนซึ่งไม่เหมือนกัน

โฟเบียจึงเป็นความกลัวแต่ความกลัวในรูปของลักษณะพิเศษ คือ ความกลัวที่เกิดในวัยเด็ก อินทรีย์เกิดความกลัวต่อสิ่งเร้าบางประการ ความกลัวนี้มีสิ่งเร้าอื่น ๆ เกี่ยวข้องกันอยู่ด้วยมากมาย เช่น ความอึดอัด ความวิตกกังกล ความกระวนกระวายใจ ความละอาย ความสำนึกผิด เป็นต้นเราอาจสรุปได้ว่า ความกลัวแบบโฟเบียเป็นความกลัวที่อินทรีย์มีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงมากต่อสิ่งเร้านั้น ๆ เนื่องจากอินทรีย์เกิดปฏิกิริยารุนแรงกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์นั้นโดยเหตุที่สถานการณ์สร้างความไม่พอใจอย่างรุนแรง หรือเป็นตัวการสร้างความผิดหวัง อินทรีย์จึงไม่สามารถ

ปล่อยให้ระลึกอยู่ได้ และพยายามกดดันให้เก็บฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกเสีย เมื่อกาลเวลาผ่านไปนาน ๆ เข้า สถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นจึงถูกลืมไปสนิทโดยไม่มีทางที่จะระลึกกลับมาได้ใหม่อีก อย่างไรก็ดีเมื่ออินทรีย์อยู่ในสภาวะการณ์ที่เร้าเหมือนเดิม อินทรีย์จะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงไปอีก โดยที่เจ้าตัวก็หาสาเหตุไม่ได้เลยว่าเป็นเพราะอะไรจึงได้มีปฏิกิริยาเช่นนั้น

4) การปรับตัวในรูปความป่วยไข้ต่าง ๆ เมื่อบุคคลไม่สบายใจ อินทรีย์ที่ประกอบด้วยกาย และจิตเป็นของที่แยกจากกันไม่ได้ แยกจากกันไม่ขาด ดังนั้นเมื่อใจป่วยอันเนื่องจากความคับข้องใจ ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ร่างกายก็จะจึงป่วยไปด้วย การปรับตัวโดยสร้างความป่วยไข้ หรือการสร้าง ความพิการทางกายนี้ มีชื่อเรียกว่า ไซโคนิวโรซิส (psychoneurosis) วิธีการนี้เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติซึ่งมีน้ำหนักไปในทางไม่ดีนัก แต่ก็ยังมีน้ำหนักน้อยกว่าเป็นโรคจิต (psychosis) ลักษณะอาการของผู้ป่วยประเภทนี้ ได้แก่ ฮีสทีเรีย (hysteria) การเป็นใบ้ การติดอ่าง การเป็นอัมพาต การชักกระตุก การเป็นลม การคลื่นไส้ วิงเวียน การรักษาเป็นเทคนิคชั้นสูงซึ่งควรจะได้รับการตรวจ และรักษาจากแพทย์ที่เรียนทางจิตเวชมาโดยเฉพาะ

5) ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพความข้องคับใจที่ยังไม่ได้บำบัดแก้ไข หรือสภาพความขัดกันทางจิตใจที่ยังไม่ได้ตัดสินใจ แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เมื่อเป็นเช่นนี้สภาพความตึงเครียดทางใจจึงยังคงอยู่ ความวิตกกังวลมีผลมาจากการกระทบกระเทือนต่อกายภาพของบุคคลมาก เพราะบุคคลนั้นจะหงุดหงิด อัตราการเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) สูง นอกจากนี้ความกระวนกระวายใจยังมีผลกระทบกระเทือนต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลนั้นจะ งุ่นง่าน หมดสมาธิ และคิดไม่ได้ถูกต้องเฉียบแหลมเท่าที่ควร การลดความวิตกกังวล ผู้นั้นควรหาที่ปรึกษาที่ตนเชื่อถือศรัทธา เพื่อที่จะได้ปรึกษาถึงวิธีแก้ปัญหา เมื่อแก้ปัญหา หรือตัดสินใจได้ความกระวนกระวายใจจะหมดสิ้นไปเอง อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่จะใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง หรือเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ดังนั้น กลไกป้องกันตัวเองจึงสามารถนำไปใช้ได้หลาย ๆ ทางแต่การนำไปใช้ก็จะต้องมีขอบเขต หากใช้บ่อยครั้งเกินไป และใช้โดยปราศจากเหตุผล ก็มักจะมีแนวโน้มที่จะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และจะมีผลกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นหากนำไปใช้โดยยึดทางสายกลางเป็นหลัก โอกาสที่จะช่วยในการปรับตนให้อยู่รอด และอยู่ได้ด้วยความสุขก็จะมีมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

2.6 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดี

วิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเพื่อที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี มีดังนี้

1) พยายามเข้าใจตนเอง คุณลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และมีการปรับตัวที่ถูกต้องคือผู้ที่กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง ไม่หลอกตัวเอง เขาเป็นผู้ที่ยอมรับ และมีความอดทนต่อความวิตกกังกล ความว้าวุ่นใจ โดยเขายอมรับว่าความวิตกกังวล ความกลัว เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากเรากล้าเผชิญความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะมีความมั่นคงในจิตใจ และสามารถแก้ปัญหา

และตัดสินใจด้วยตนเองได้ ซึ่งต้องพยายามเลี่ยงการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง และพยายามเข้าใจ ความต้องการของตน

1.1) พยายามเลี่ยงการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเองอย่าใช้มากจนเกินไป คนที่มีความอดทนต่อความวิตกกังวลมักไม่มีความจำเป็นต้องใช้ บุคคลที่มีการปรับตัวดีมักจะรู้สึกตัวก่อนใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง และมักจะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าตัวเองพยายามจะใช้ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่เริ่มต้นบ่นอาจารย์ผู้สอนในการที่ตนได้คะแนนไม่ดีนัก ในที่สุดมักจะรู้สึก ว่าตนก็กำลังใช้เหตุผลซึ่งก็เป็นกลวิธานในการป้องกันตนอีกชนิดหนึ่ง แต่โดยสภาพความจริงถ้านักศึกษาผู้นั้นเข้าเรียนสม่ำเสมอ พยายามทำความเข้าใจในเนื้อหา ส่งรายงานอยู่เสมอก็คงไม่ถึงกับได้คะแนนไม่ดี ดังนี้เป็นต้น

1.2) เข้าใจความต้องการของตนเอง จุดมุ่งหมายของตนเรา เราต้องรู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไรเช่น นักศึกษาที่บ่นอาจารย์ผู้สอนในการที่ตนได้คะแนนไม่ดี หากนักศึกษาผู้นั้นหันมาถามตนเองว่า“เราต้องการอะไรแน่” เขาก็จะต้องยอมรับกับตนเองว่าคำตอบก็คือ ต้องการได้คะแนนดีโดยที่ไม่ต้องเข้าชั้นเรียนหนังสือ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเขาก็ต้องตัดสินใจว่าเขาต้องการอะไรแน่ระหว่างคะแนนดีกับการเข้าชั้นเรียนด้วยความสม่ำเสมอ และทำงานมอบหมายส่งทัน ตามกำหนด

2) เข้าใจจุดมุ่งหมาย และเข้าใจความต้องการของตัวเอง การเข้าใจจุดมุ่งหมาย และเข้าใจความต้องการของตนเองเป็นของดีที่คนเราจะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ต้องการเป็นแพทย์ วิศวกร เภสัชกร นักส่งเสริมการเกษตร มีอาชีพอิสระ ทำธุรกิจ ฟาร์มโคนม เหล่านี้ล้วนเป็นจุดมุ่งหมายทั้งนั้น แต่จุดมุ่งหมายไม่ใช่ของตายตัวที่อะลุ่มอล่วยยืดหยุ่นกัน ไม่ได้เลยการตั้งจุดมุ่งหมายที่สูงเกินระดับความสามารถของเรามากนัก มักก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลอยู่เสมอ การปรับจุดมุ่งหมายให้พอดี กับระดับที่เราสามารถทำให้สำเร็จจะขจัดความคับข้องใจโดยไม่จำเป็นให้หมดไปได้ ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

2.1) การลดสภาพความขัดแย้งทางจิตใจ และความคับข้องใจ ระบบสังคมของเราในปัจจุบันนี้ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และสลับซับซ้อนมาก และจุดมุ่งหมายของเราก็มีมากมายจนอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะเกิดมาโดยไม่เคยพบสภาพความขัดแย้ง หรือความคับข้องใจได้ ดังนั้นวิธีเดียวที่เราสามารถแก้ได้คือ การลดสภาพความขัดแย้ง และความคับข้องใจลงให้น้อยที่สุดด้วยการพยายามหาโอกาส ให้ความต้องการได้ บำบัดทั่วถึงกันตัวอย่างเช่นนักศึกษาที่ต้องการได้คะแนนดีแต่ในเวลาเดียวกันต้องการได้ชื่อเสียง ความมีหน้ามีตา ในการเป็นนักกีฬาด้วยการลดสภาพความขัดกันอาจทำได้โดยพยายามให้ความต้องการทั้งสองอย่างได้บำบัดโดยแบ่งเวลาคืนหนึ่งสำหรับการเรียน และคืนหนึ่งสำหรับฝึกซ้อมกีฬาด้วย ฝึกจิตใจให้อดทนต่อความคับข้องใจดังได้กล่าวแล้วว่า คนเราไม่สามารถได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ และในเวลาที่ต้องการเสมอไปหมดได้ การทำใจให้อดทนต่อความข้องคับใจเป็นของฝึกได้โดยฝึกหัดใจให้อดทนในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อน

เช่น ความข้องคับใจในการคอยรถเมล์ ความอึดอัดในการหาที่ร่มจอดรถไม่ได้ ถ้าในเรื่องเล็ก ๆ นี้ เราสามารถอดทนได้ เราก็พร้อมที่จะอดทนต่อความข้องคับใจในเรื่องใหญ่ ๆ ต่อไปได้ การพูดถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ความไม่พอใจ โดยสามารถระงับอารมณ์ได้พอสมควรคนบางคนสามารถพูดถึงสิ่งที่ก่อความระคายใจ เคืองใจได้โดย ไม่เสียเพื่อน หรือเสียความนับหน้าถือตา และคนบางคนไม่สามารถพูด หรือระบายความอึดอัดใจได้เลย เทคนิคเหล่านี้เป็นของที่ฝึกหัดได้โดย ค่อยทำค่อยไปแล้วจะค่อย ๆ ทำได้เอง ทำงานที่เป็นประโยชน์งานที่เป็นประโยชน์ช่วยไม่ให้เราคิดถึงความขัดแย้งมากนัก และเมื่อมีงานที่สนใจทำ ความสำเร็จจากการทำงาน มักช่วยให้จิตใจสบายขึ้น

2.2) ฝึกทำใจให้มีสมาธิ ไม่ยึดติด ยืดหยุ่น รู้จักให้อภัย ไม่อิจฉาริษยา ไม่มุ่งร้าย ซึ่งจะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

2.3) ฝึกคิดในทางที่ดี คิดในทางบวก คิดตลกๆ เช่น คิดว่าเออดีคิดได้อย่างไร เป็นแนวคิดที่แปลกอีกแบบหนึ่ง คิดได้ไง บางที่เอาสิ่งที่เครียดๆ มาคิดสนุกๆ ความทุกข์ก็ลดลงได้

2.4) ลดจุดมุ่งหมายในชีวิตลงบ้าง บางคนตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้สูงเกิน บางทีทางที่จะไปให้ถึงดวงดาวอาจไปไม่ได้ทุกคน แต่เมื่อเราไม่สามารถไปให้ถึง ตามความต้องการที่เรามุ่งหวัง เราก็ลดเป้าหมายตัวเราเองลงได้ สำรวจตนเองว่าเราชอบอะไร เราทำอะไรได้ ชีวิตก็มีความสุขขึ้น

3. องค์ประกอบและเครื่องมือวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

Baker and Siryk (1989 cited in Waller, 2009 56-59) ได้สร้างเครื่องมือวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา มีชื่อว่า The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) โดยแบ่งการวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การปรับตัวทางวิชาการ (Academic adjustment) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาที่บรรลุผลด้านการปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และเกิดความพึงพอใจต่อประสิทธิภาพการเรียนของตนเอง เพื่อนร่วมงาน (เพื่อนในห้องเรียน หรือเพื่อนในกลุ่มทำงาน) อาจารย์ และสภาพแวดล้อมโดยรวม โดยจะเน้นการวัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่องานวิชาการ ระดับความรู้สึกของแรงจูงใจในการทำงาน และความพอใจในสาขาวิชาที่เรียน

2) การปรับตัวทางสังคม (Social adjustment) หมายถึง ขอบเขตของการปรับตัวระหว่างนักเรียนและสภาพแวดล้อมโดยรอบ โดยจะเน้นการวัดการมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมทางสังคม ความสำเร็จด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมทางสังคมของตน

3) การปรับอารมณ์ (Personal-motional adjustment) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการบรรลุความพึงพอใจส่วนบุคคลที่มีต่อกิจกรรมที่ต่างกัน โดยจะเน้นการวัดสุขภาพจิตของนักเรียนรวมไปถึงการตอบสนองต่อความเครียดของนักเรียน และการแสดงออกทางกายภาพอย่างเด่นชัดแรงกดดันด้านวิชากรและสังคม

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

4) ความผูกผัน (Attachment) เน้นการวัดระดับความรู้สึกของนักเรียนเมื่ออยู่สภาพแวดล้อมของสถาบัน และความผูกพันกับสถาบันและเป้าหมายของนักเรียน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

Aapelmeier et al. (2012 : 761) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) จะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความหวังและความกล้าหาญ มีการประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความสามารถจนมั่นใจได้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ โดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) จะมองเห็นตนเองหรือมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติที่ขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกับตนเองตามความเป็นจริง อาจเกิดความเครียด ความกดดัน มีสภาพจิตใจที่หดหู่ เพราะรับรู้ว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความภาคภูมิใจ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และความเชื่อในอำนาจควบคุม (locus of control) เป็นมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับการระบุสาเหตุของบุคคลว่าบุคคลเชื่อว่าผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของตนหรือถูกกำหนดโดยสิ่งที่ตนไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อบุคคลมีความเชื่อแบบใด ความเชื่อนั้นก็จะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามที่ตนเชื่อ แม้ว่าบางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงก็ตาม สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตน (Internal locus of control) คือการเชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลมาจากการกระทำ และลักษณะพฤติกรรมของตนเอง และตนเองสามารถควบคุมได้ และความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอกตน (external locus of control) คือการเชื่อว่าเหตุการณ์หรือผลที่เกิดขึ้นกับตนทั้งด้านดีและด้านร้าย เป็นผลของโชคชะตา ความบังเอิญ เคราะห์กรรม หรือผู้อื่นผลักดันให้เกิดขึ้นกับตน สามารถทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (college adjustment) และระดับผลการเรียน GPA นอกจากนี้ยังคาดว่าความแตกต่างระหว่างการคงอยู่ของนักศึกษาปีแรกไปยังปีต่อ ๆ ไปจะลดความเลื่อมล้ำลงหากจะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อในอำนาจควบคุม การปรับตัวในมหาวิทยาลัย และ GPA

Mattanah, Brand and Hancock (2004 : 215) อธิบายว่า ความผูกพันกับผู้ปกครอง (parental attachment) ส่งอิทธิพลทางตรงไปยังการแยกตัวเป็นอิสระ (separation-

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Individuation) และยังส่งอิทธิผลทางอ้อมผ่านการแยกตัวเป็นอิสระไปยังการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ Mattanah ระบุว่า การพัฒนาของวัยรุ่นมีแนวโน้มจะดำเนินไปได้ดีที่สุดเมื่อวัยรุ่นสามารถพัฒนาความเป็นอิสระจากผู้ปกครองได้ แต่อยู่ภายใต้รูปแบบความสัมพันธ์ที่พ่อแม่คอยสนับสนุนและใกล้ชิดอย่างต่อเนื่อง แต่ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นที่พยายามจะเป็นอิสระจากผู้ปกครองอย่างเด็ดขาดและปฏิเสธความสัมพันธ์ หรือความใกล้ชิดจากผู้ปกครองมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาด้านพัฒนาการของพฤติกรรม ทั้งนี้ผลกระทบร่วมกันระหว่างความผูกพันกับการแยกตัวเป็นอิสระจะทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ดีกว่าการมีเพียงแค่ตัวแปรตัวใดตัวหนึ่ง ซึ่งความผูกพันที่แนบแน่นจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้นเมื่อต้องแยกตัวเป็นอิสระในช่วงวัยรุ่น และเป็นรากฐานที่สำคัญในการมองตนเองด้วยความชื่นชอบ มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเอง

Mashburn (2000 cited in Gibbs, 2013 : 70-71) ได้นำเสนอโมเดลซึ่งเป็นโมเดลสำหรับการอธิบายพฤติกรรมการลาออกของนักศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในสถาบัน เป็นการประยุกต์โมเดลของโฮมและคณะเกี่ยวกับการจัดระบบหมุนเวียนพนักงานซึ่งอธิบายว่าทำไมพนักงานถึงลาออกหรือออกจากงานที่ตนเองทำอยู่ โมเดลแมสเบิร์นแสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของนักศึกษาเป็นกุญแจสำคัญในการกำหนดว่า นักศึกษายังคงศึกษาต่อหรือลาออกจากสถาบัน ความไม่พึงพอใจของนักศึกษาเป็นแนวคิดสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษาที่นักศึกษาได้รับแตกต่างจากผลลัพธ์ที่นักศึกษาต้องการหรือคาดว่าจะได้รับในสถาบัน ซึ่งแมสเบิร์น อธิบายว่า เมื่อนักศึกษาไม่พึงพอใจเกี่ยวกับประสบการณ์ในสถาบันเป็นสาเหตุให้นักศึกษาไม่ได้รับประสบการณ์ที่ควรรู้ซึ่งเป็นสาเหตุให้นักศึกษาลาออก โมเดลของแมสเบิร์นชี้ให้เห็นว่าการลาออกจากมหาวิทยาลัยเป็นผลมาจากการที่ไม่ได้รับความรู้จากประสบการณ์ที่ควรรู้ แมสเบิร์นแสดงให้เห็นเชิงประจักษ์โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirm factor analysis) พบว่า การไม่รับความรู้เป็นปัจจัยเดียวที่มีค่าสูงซึ่งประกอบไปด้วยสามข้อคำถาม คือ การไตร่ตรองการลาออก ความตั้งใจในการค้นหาสิ่งใหม่ และความตั้งใจของการลาออก โดยโมเดลของแมสเบิร์นมีการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติความรู้ความเข้าใจ (cognitions) และพฤติกรรมการลาออกของนักศึกษา ซึ่งในโมเดลมีการระบุขอบเขตการไตร่ตรองการลาออก คือ การคิดไตร่ตรองทุกอย่างเกี่ยวกับการลาออกจากวิทยาลัย ส่วนความตั้งใจในการค้นหา คือ ความตั้งใจที่จะค้นหาสภาพแวดล้อมใหม่ที่สอดคล้องกับตนเอง และความตั้งใจที่จะลาออก คือ ความตั้งใจที่จะออกจากสภาพแวดล้อมในวิทยาลัย ซึ่งข้อคำถามทั้งสามมีส่วนเกี่ยวข้องกับเจตคติ กล่าวคือ ส่วนประกอบของเจตคติประกอบด้วยการไตร่ตรองความคิด พฤติกรรมของความตั้งใจ และความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหา หรือวัตถุ ซึ่งก็คือ การรับรู้ของผู้ที่ขาดความรู้ความเข้าใจ โดยโมเดลของแมสเบิร์นอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างขนาดใหญ่สำหรับเจตคติของการคงอยู่ในระดับอุดมศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยภายในประเทศ

เจนวิทย์ วารีบ่อ (2562 : 193-194) ได้ศึกษาปรากฏการณ์การลาออกกลางคันและการคงอยู่ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการลาออกกลางคันและการคงอยู่ของนิสิต และ 2) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยก่อนเข้าศึกษากับปัจจัยหลังจากเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยของนิสิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 554 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการลาออกกลางคันและการคงอยู่ของนิสิตสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาอิทธิพลรวม พบว่า การรับรู้ความสามารถทางวิชาการของตนมีขนาดอิทธิพลมากที่สุด เท่ากับ 0.411 รองลงมา คือ การปรับตัวในมหาวิทยาลัย และเจตคติต่อการสอนและการเรียนรู้มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.394 และ 0.138 ตามลำดับ และปัจจัยทั้ง 3 ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการลาออกกลางคันและการคงอยู่ของนิสิตได้ร้อยละ 32 และ 2) ความสอดคล้องเชิงอาชีพและเหตุผลในการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาเรียน (ปัจจัยก่อนเข้าศึกษา) มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถทางวิชาการของตนเองและเจตคติต่อการสอนและการเรียนรู้ (ปัจจัยหลังเข้าศึกษา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นากจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า การรับรู้ความสามารถทางวิชาการของตนส่งอิทธิพลทางตรงไปยังเจตคติต่อการสอนและการเรียน มีขนาดอิทธิพลมาก เท่ากับ 0.411 และเจตคติต่อการสอนและการเรียนส่งอิทธิพลทางตรงไปยังการปรับตัวในมหาวิทยาลัย มีขนาดอิทธิพลมาก เท่ากับ 0.351

สุริยัน อ้นทองทิม และคณะ (2560 : 18-19) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 10 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 10 คน และวิทยาลัยเชียงราย 10 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรม จากการศึกษาพบว่า 1) ด้านการเรียนนักศึกษาบางคนยังปรับตัวเกี่ยวกับระบบการเรียนในโรงเรียนมาสู่ระบบการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยไม่ได้เพราะบางรายวิชาสอนแบบบรรยายและจะจดคำบรรยายไม่ทัน นอกจากนี้ยังไม่กล้าซักถามในขณะที่มีข้อสงสัยในการเรียน โดยเฉพาะรายวิชาที่เรียนรวมกันหลายคณะมีจำนวนนักศึกษาเยอะส่วนใหญ่จะซักถามเพื่อนที่เข้าใจและใช้เครื่องบันทึกเสียงช่วยในการฟังการบรรยายในการเรียนการสอนที่มีนักศึกษามากนักศึกษาจะคุยกันเสียงดังรบกวนผู้อื่น 2) ด้านผู้สอนอาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเมื่อสอนเสร็จแต่นักศึกษาไม่กล้าซักถามอาจเนื่องจากห้องเรียนรวมมีนักศึกษาเยอะเมื่อไม่เข้าใจจะถามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่อาจเนื่องมาจากเป็นปี 1 จึงยังไม่มีความสนิทสนมกับอาจารย์เท่าที่ควรในขณะที่เข้าเรียนนักศึกษาไม่กล้าซักถามอาจารย์ที่ใจดีนิสิตก็กล้าซักถาม

เมื่อมีข้อสงสัยแต่วิชาที่อาจารย์ดุนิสิตจะไม่กล้าซักถามอาจารย์ผู้สอนใช้ Power Point ในการสอนเป็นส่วนใหญ่และในบางวิชาอาจารย์ผู้สอนจะสอนแบบท่องในหนังสือเรียนทำให้รู้สึกไม่กระตือรือร้น 3) ด้านกลุ่มเพื่อนนักศึกษาที่เรียนปี 1 บางมหาวิทยาลัยมีระเบียบให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่หอพักที่มหาวิทยาลัยจัดให้ ดังนั้นนักศึกษาจะใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนบ้างก็ยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้บ้างก็สามารถเข้ากับเพื่อนและทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดี นอกจากนี้เพื่อนยังคอยให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำได้ดีแต่นักศึกษาบางคนชอบทำงานเดี่ยว เพราะคิดว่างานกลุ่มมีบางคนที่ไม่รับผิดชอบเมื่อมอบหมายงานให้ทำนักศึกษาจะไม่ยอมช่วยเพื่อนในกลุ่มทั้งนี้ปัจจัยทางฐานะการเงินทำให้เพื่อนบางคนบางกลุ่มเลือกที่จะเลือกคบเพื่อนที่มีฐานะเพราะคิดว่าสามารถช่วยเหลือตนเองได้ 4) ด้านสภาพแวดล้อมสภาพบริเวณในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่สะอาดเรียบร้อย นอกอาคารเรียนอากาศยังร้อนไม่มีต้นไม้ใหญ่ปกคลุม ส่วนที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอเหมาะสมกับการอ่านหนังสือการเรียนที่ต้องเดินไปเรียนตามอาคารเรียนต่าง ๆ ในช่วงแรกเดือดร้อนเพราะไม่มีรถส่วนตัวทำให้ไปเรียนไม่ทันเนื่องจากหาอาคารเรียนไม่เจอและอาคารเรียนอยู่ห่างกันเมื่ออยู่นานไปก็เริ่มปรับตัวได้ และ 5) ด้านกิจกรรมนักศึกษาทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งถ้ามีเวลาว่างจากการเรียนก็ชวนเพื่อน ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเพราะคิดว่ากิจกรรมได้สร้างประสบการณ์ให้กับการใช้ชีวิตนักศึกษาในขณะที่อยู่ในมหาวิทยาลัยได้ ในบางกิจกรรมส่งผลต่อการเรียนซึ่งเป็นกิจกรรมที่เลิกดึกทำให้นักศึกษาตื่นมาในตอนเช้ารู้สึกง่วงนอนในขณะที่เข้าเรียน มีความอ่อนเพลีย แต่ส่วนใหญ่กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดนักศึกษามีความสนใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่และให้ความสนใจในทุกกิจกรรมและคิดว่าไม่ส่งผลต่อการเรียนมากนัก แต่เป็นสิ่งที่ผ่อนคลายจากการเรียนและเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ต่างสาขา

ชนัดดา เพ็ชรประยูร และคณะ (2554 : 157) ได้ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 360 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการเรียนและด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง 2) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 ได้แก่ เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป บุคลิกภาพเก็บตัวอย่างหวั่นไหว และบุคลิกภาพเปิดเผยอย่างหวั่นไหว โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาได้ร้อยละ 11.4

ระวีนันท์ รื่นพรต (2553 : 390) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการปรับตัว ระดับความหยุ่นตัว และระดับการยึดติด

ความสมบูรณ์แบบของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ 2) ความสามารถของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบในการร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีจำนวน 1,002 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ความหยุ่นตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก การยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ คณะ เกรดเฉลี่ยสะสม และอาชีพของมารดา ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาร้อยละ 33.5 โดยความหยุ่นตัวเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุด อย่างไรก็ตาม ปัจจัยอื่นได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ลักษณะการพักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา ไม่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษา

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

Mattanah, Brand and Hancock (2004 : 215) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันกับผู้ปกครอง การแยกตัวเป็นอิสระ และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาด้วยการวิเคราะห์สมการโครงสร้างซึ่งมีการแยกตัวเป็นอิสระเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยขนาดกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 404 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความผูกพันกับผู้ปกครอง (IPPA) แบบวัดการแยกตัวเป็นอิสระในช่วงวัยรุ่น (SITA) และแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา (SACQ) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์สมการโครงสร้าง ผลการวิจัยเมื่อพิจารณาเพศชาย พบว่า ความผูกพันกับผู้ปกครองส่งอิทธิผลทางลบไปยังการแยกตัวเป็นเป็นอิสระ มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.309 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการแยกตัวเป็นอิสระส่งอิทธิผลทางลบไปยังการปรับตัวในมหาวิทยาลัย แยกตามองค์ประกอบดังนี้ 1) มีขนาดอิทธิพลการปรับตัวด้านวิชาการ เท่ากับ 0.473 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) มีขนาดอิทธิพลการปรับตัวด้านสังคม เท่ากับ 0.493 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) มีขนาดอิทธิพลการปรับตัวด้านอารมณ์ของบุคคล เท่ากับ 0.671 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเพศหญิง พบว่า ความผูกพันกับผู้ปกครองส่งอิทธิผลทางลบไปยังการแยกตัวเป็นเป็นอิสระ มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.304 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการแยกตัวเป็นอิสระส่งอิทธิผลทางลบไปยังการปรับตัวในมหาวิทยาลัย แยกตามองค์ประกอบดังนี้ 1) มีขนาดอิทธิพลการปรับตัวด้านวิชาการ เท่ากับ 0.486 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) มีขนาดอิทธิพลการปรับตัวด้านสังคม เท่ากับ 0.541 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) มีขนาดอิทธิพลการปรับตัวด้านอารมณ์ของบุคคล เท่ากับ 0.669 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

Aapelmeier et al. (2012 : 761) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อในอำนาจควบคุม และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยขนาดกลาง ภาคตะวันออกเฉียงใต้ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 322 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก แบบวัดความเชื่อในอำนาจควบคุมของเลฟคอร์ต และแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา (SACQ) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความัสมพันธ์ในทิศทางบวกกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย สามารถแยกพิจารณาความสัมพันธ์ตามองค์ประกอบของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยดังนี้ 1) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านวิชาการ เท่ากับ 0.51 2) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านสังคม เท่ากับ 0.51 และ 3) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านอารมณ์ของบุคคล เท่ากับ 0.46 และ 4) มีความสัมพันธ์กับความผูกพันกับสถาบัน เท่ากับ 0.51 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัยทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน ความเชื่อในอำนาจควบคุมมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยค่อนข้างต่ำและมีทิศทางที่ไม่แน่นอน

RAMBHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี