# บทที่ 2

# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
   1.1 ความหมายของการปรับตัว
   1.2 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิต
   1.3 กระบวนการปรับตัว
   1.4 สาเหตุของการปรับตัว
   1.5 ลักษณะของการปรับตัว
   1.6 ประเภทของการปรับตัว
   1.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการปรับตัว
   1.8 ทฤษฎีการปรับตัว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย
   2.1 การปรับตัวด้านการเรียน
   2.2 การปรับตัวด้านผู้สอน
   2.3 การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน
   2.4 การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม
   2.5 การปรับตัวด้านกิจกรรม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
   3.1 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์
   3.2 แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง
   3.3 แนวคิดการเผชิญปัญหา
   3.4 แนวคิดและทฤษฎีความเครียด
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Prince of Songkla University
Pattani Campus

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

### 1.1 ความหมายของการปรับตัว

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความหมายไว้ ดังนี้

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิชและมินตรา ศรศิริ (2554) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งบุคคลจะมีการใช้แรงขับหรือแรงจูงใจในการปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เมื่อบุคคลตกอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับสภาพปัญหา

ความขัดแย้ง หรือแม้แต่ที่เป็นความต้องการของตนเองรวมถึงความท้าทายของสภาพแวดล้อม ทำให้บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับระบบความคิดและมีการจัดรูปแบบการเรียนรู้ของตนเองเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ บุคคลจึงจะเกิดความพึงพอใจในชีวิตและดำรงชีวิตให้อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนา ทองภักดี (2543) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่าการปรับตัว คือการที่ตัวบุคคลพยายามหาวิธีการรับมือหรือปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนให้เบาบางลงหรือเป็นการพยายามปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อมได้แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ขัดแย้งกับความต้องการของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไปโดยปราศจากความคับข้องใจ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า การปรับตัว คือกระบวนการที่บุคคลได้ใช้ความพยายามในการปรับเปลี่ยนรูปแบบชีวิตอันได้แก่ พฤติกรรม อารมณ์และความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาที่สร้างความอึดอัดใจ ความขับข้องใจอันนำไปสู่ความเครียดและก่อให้เกิดความทุกข์ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนสามารถเปลี่ยนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ จะยอมรับในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นได้

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือความพยายามของบุคคลที่จะกระทำการใด ๆ เพื่อหาวิธีลดสภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์ซึ่งอาจมีสาเหตุเกิดมาจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนเอง สังคมหรือสภาพแวดล้อมคาดหวัง อีกทั้งยังมีความเกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและสิ่งแวดล้อมนั้นด้วย

พจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า

1. ร่างกายและจิตใจมีการปรับเปลี่ยนอย่างสัมพันธ์กัน และมีความสอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง

2. การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่จำเป็นต้องแก้ไข เพื่อให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปแล้วนั้นสามารถตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนเองได้อย่างสูงสุดและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมนั้นได้ด้วย

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2554) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นการกระทำหรือการจัดการชีวิตให้สามารถอยู่ในสมดุลตนเองได้ หรือสามารถคงอยู่ในสังคมรอบข้างหรืออยู่รอดในสภาวะแวดล้อมได้อย่างปกติสุขรวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างที่ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามยุคสมัย ซึ่งถือเป็นความเป็นจริงของชีวิตที่ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่เสมอตามความเจริญก้าวหน้าและวิทยาการที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาของมนุษย์ ไม่ว่าทั้งสี่สิ่งนี้จะมีสถานการณ์ตรงตามที่ปรารถนาหรือมีสถานการณ์ที่สร้างความลำบากใจ ก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อสนองตอบความต้องการ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Coleman and Hamman (1981) อ้างถึงใน (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์, 2532) กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลสำเร็จที่เกิดจากความพยายามของบุคคลในการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ทั้งปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่จนกลายเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างปกติสุข อีกทั้งยังหมายถึงกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนกลายเป็นสภาพการณ์ที่ตนเองสามารถยอมรับสภาพหรือมีความอดทนเพื่อให้อยู่ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้

Bernard (1960) อ้างถึงใน (นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี มีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตในสังคมนั้น มีความแจ่มใสอย่างสูงสุดและมีพฤติกรรมที่เป็นไปอย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมในขณะนั้นอีกทั้งยังมีความสามารถที่จะเผชิญเหตุการณ์และยอมรับความจริงของชีวิตได้แม้จะต้องพบเจอกับอุปสรรคหรือความยากลำบาก

จากนิยามความหมายข้างต้นสรุปว่าการปรับตัว หมายถึง การที่ตัวบุคคลเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนทางความคิด ร่างกายและพฤติกรรมให้เป็นไปตามสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพื่อให้ตัวบุคคลสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### 1.2 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิต

วิภาพร มาพบสุข (2552) อ้างถึงใน (นันทิชา บุญละเอียด, 2554) กล่าวว่ามนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหา และสามารถปรับหรือเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการปรับตัวจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง โดยแบ่งความสำคัญของการปรับตัวดังนี้

1.2.1 การรู้จักปรับตัวเป็นการช่วยบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) ความกดดัน (Pressure) และความเครียด (Stress) เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความคับข้องใจจำเป็นต้องรู้จักหาแนวทางหรือวิธีการปรับตัวเพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนเป็นไปอย่างสมดุลเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ

1.2.2 การรู้จักปรับตัวจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตมนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตนเอง เช่น ต้องการความรัก ต้องการอาหารน้ำและสิ่งต่าง ๆ เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวของบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมและความต้องการของแต่ละบุคคล ดังนั้นบุคคลที่ปรับตัวได้ดีก็จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์และเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับนิภา นิธยายน (2530) ที่กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความต้องการในชีวิตทั้งทางกายและจิตใจ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมก็มีส่วนในการผลักดันให้เกิดความต้องการ เช่น ความ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความเคารพยกย่อง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงขับที่กระตุ้นให้บุคคลต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ หากบุคคลได้รับการตอบสนองต่อความต้องการก็ย่อมไม่เกิดปัญหาแต่อย่างใดในทางกลับกันหากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการก็จะเกิดความไม่สบายใจ ผิดหวัง คับข้องใจ และเกิดความเครียดส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจตามมาในที่สุด

1.2.3 การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตวิทยาได้ดีนั้นจะนำมาซึ่งความสงบสุขทั้งทางกายและทางใจรวมทั้งส่งผลดีต่อบุคคลรอบข้าง คนใกล้ชิด ตลอดจนคนที่อยู่ในสังคมนั้นด้วย

1.2.4 การรู้จักปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่รู้จักและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความเครียดและความคับข้องใจ สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีส่งผลให้บุคลิกภาพของบุคคลเป็นที่น่าเคารพและนับถือของบุคคลอื่นๆ ตรงกันข้ามหากบุคคลปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจ ขาดความเชื่อมั่นและไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

**1.3 กระบวนการปรับตัว**

กระบวนการในการปรับตัวแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1.3.1 การปรับตัวโดยที่บุคคลรู้ตัว เป็นการปรับตัวของบุคคลโดยพยายามแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความทุกข์ใจ ความคับข้องใจ ความผิดหวัง และความเครียดต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1.1 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการปรับหรือเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพบางประการของบุคคลเพื่อลดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ และความเครียด

1.3.1.2 การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย คือบุคคลใดสามารถที่จะดำเนินชีวิตไปอย่างมีจุดมุ่งหมายได้นั้น มักจะมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตที่ดี ตื่นตัวต่อสภาพแวดล้อมหรือสภาวการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา มีการทบทวนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตอยู่เป็นระยะ ๆ และพร้อมที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

1.3.1.3 การปรับหรือเปลี่ยนอุปนิสัย รู้จักตระหนักและพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น เช่น คนใจร้อนก็ปรับเปลี่ยนนิสัยให้มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น

1.3.1.4 การวางแผนจัดการกับเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เราจำเป็นที่จะต้องรู้จักวางแผนจัดการกับเวลาไว้ล่วงหน้า โดยจัดลำดับงานที่สำคัญหรือสิ่งที่ต้องทำอย่างเร่งด่วนก่อน

1.3.1.5 การหาเวลาทำงานอดิเรก ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยลดความเครียดและความไม่สบายใจ เช่น ปลูกต้นไม้ วาดรูป เล่นดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทำให้สุขภาพกายและใจมีความสุขได้

1.3.1.6 การมีอารมณ์ขัน การหัวเราะก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดและความไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

Prince of Songkla University Pattani Campus

1.3.1.7 การระบายออกมาเป็นคำพูด จะช่วยลดความรู้สึกอัดอันลงได้ เนื่องจากการเก็บความรู้สึกอยู่เพียงลำพังจะเป็นการสะสมความเครียดเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจควรปรึกษาคนในครอบครัวหรือคนที่เราไว้ใจเพื่อช่วยกันหาแนวทางแก้ไขและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.3.1.8 การรู้จักตัดสินใจแก้ไขปัญหาโดยใช้ความคิดและสติปัญญา การตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยทำให้สถานการณ์ที่ไม่ดีกลับมาดีขึ้น ดังนั้นควรใช้เหตุผลคิดไตร่ตรองให้มาก ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงกระบวนการในการแก้ปัญหาดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. ขั้นพิจารณาปัญหา เพื่อดูว่าปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับใดมีความสำคัญหรือส่งผลต่อบุคคลใดปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุใด และปัญหานั้นมีระยะเวลานานเพียงใดเพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันและส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลต่างกัน เช่น การย้ายที่ทำงาน ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาที่เกิดจากความสูญเสีย เป็นต้น

ข. ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับปัญหา เมื่อทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลแล้ว การรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้จัดการและวางแผนการแก้ไขกับปัญหาได้ง่ายและรวดเร็ว

ค. ขั้นพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา ซึ่งวิธีที่เลือกใช้ในการแก้ปัญหานั้นอาจมีหลายวิธี ดังนั้นเราควรเลือกวิธีที่น่าจะเกิดผลดีและเหมาะสมกับปัญหานั้นมากที่สุด

ง. ขั้นลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่เลือก

จ. ขั้นติดตามและประเมินผล เพื่อดูว่าวิธีการที่เราเลือกนั้นมีความผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมตรงไหนควรติดตามเป็นระยะ ๆ เพื่อสามารถนำวิธีการมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป

1.3.1.9 การมองผู้อื่นและมองโลกในแง่บวกจะช่วยให้จิตใจมีความสุข ไม่มีอคติ ไม่อิจฉาริษยา และสามารถทำงาน หรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.3.1.10 การนอนพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ความรุนแรงของปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่คลี่คลายลงไปได้บ้างถึงแม้จะไม่หมดสิ้นไปทั้งหมดก็ตาม

1.3.1.11 การฝึกทำสมาธิเป็นการช่วยลดความเครียด ความไม่สบายใจ และความคับข้องใจได้โดยตรงอีกทั้งยังช่วยให้มีโอกาสไตร่ตรองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียด

1.3.2 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อลดความเครียด และความไม่สบายใจโดยมีวิธีการดังนี้

1.3.2.1 การเปลี่ยนบรรยากาศที่พักอาศัย หรือที่ทำงานจะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีขึ้น เช่นการทาสีบ้านใหม่ การจัดห้องใหม่ การจัดสวนใหม่ ฯลฯ

1.3.2.2 การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย เช่น การทะเลาะวิวาท เพราะจะทำให้เกิดความโกรธแค้นต่อคู่กรณีเป็นเหตุให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ตามมา

1.3.2.3 การปรับปรุงหรือการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงาน เป็นการช่วยให้ผลงานที่สร้างมีคุณภาพงานที่ดี เช่น ไม่ควรทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และควรมีการหยุดพักเมื่อทำงานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง

Prince of Songkla University Pattani Campus

1.3.3 การปรับตัวโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเองโดยที่บุคคลไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนเองกำลังลดความทุกข์ใจหรือเป็นการหาทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความเครียดแล้วแก้ปัญหานั้นไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานป้องกันตนเอง กลไกดังกล่าวใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองเพื่อไม่ใช้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานอกจากนี้ ลักขณา สริรัตน์ (2545) ได้กล่าวถึงระดับของกระบวนการในปรับตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.3.3.1 ระดับของกระบวนการปรับตัว กระบวนการในการปรับตัวในชีวิตประจำวันสามารถแบ่งระดับของแต่ละบุคคลได้เป็น 2 ระดับ คือ

ก. การปรับตัวที่เรารู้ตัว คือ เป็นความของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหานั้น ๆ ได้

ข. การเพิ่มขีดความพยายามให้มากขึ้นเพื่อให้สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันส่งผลให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตและสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้

ค. การตั้งเป้าหมาย หากเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปควรปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าน่าจะบรรลุผลสำเร็จได้ง่าย

1.3.3.2 การปรับตัวที่ทำไปโดยไม่รู้ตัว เป็นการหาทางออกของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความเครียด จนไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้บุคคลจะหาทางออกด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพื่อแก้ไขปัญหาซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานป้องกันตนเอง (Self-defense Mechanism) กลไกดังกล่าวบุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองเพื่อไม่ใช้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาหรือความไม่สบายใจก็จะหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความไม่สบายใจหรือปัญหานั้น ๆ นักจิตวิทยาหลายท่านต่างก็ให้ความเห็นว่าความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด เนื่องจากจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความกลัวแล้ว ยังส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางกายและทางใจรวมทั้งโรคภัยตามมา เช่น การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือหงุดหงิดง่าย เป็นต้น (ปาณิก เวียงชัย, 2558)

1.3.4 ปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) หากมีตัวที่เร่งความ เครียดเกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.3.4.1 อาการบอกเหตุ (Alarm Reaction Stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีอาการสะดุ้งตกใจในขณะที่เผชิญกับปัญหาหรือสิ่งเร้า เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิตูอิทารี โดยจะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

1.3.4.2 อาการต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นขั้นที่ร่างกายจะทำการต่อต้านต่อสิ่งเร้าต่างๆถ้าสิ่งเร้าเป็นเชื้อไวรัสร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัส

Prince of Songkla University Pattani Campus

1.3.4.3 ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) เป็นขั้นที่ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลียและหมดกำลังเป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนานเกินไปจนร่างกายไม่สามารถต้านทานได้ก็อาจจะถึงแก่ความตายได้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

1.3.5 วิธีการเผชิญปัญหาหรือโต้ตอบปัญหาโดยอัตโนมัติ มีดังนี้

1.3.5.1 การร้องไห้ เป็นการโต้ตอบปัญหาแบบหนึ่งเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาเพราะการร้องไห้จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียด ความอัดอั้นตันใจ ความเสียใจ หรือความวิตกกังวลให้ผ่อนคลายลงไปได้บ้าง

1.3.5.2 การระบายออกด้วยคำพูดเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดอารมณ์เครียดเพราะช่วยให้บุคคลได้ระบายความอัดอั้นตันใจ ความไม่สบายใจต่าง ๆ และทำให้มองเห็นหรือเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นอาจจะเกิดความคิดใหม่ ๆ ได้ในขณะที่พูด นอกจากนี้ถือเป็นโอกาสที่เขาจะได้แสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนความเห็นร่วมกับผู้อื่นและอาจนำข้อคิดต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมและดีขึ้นต่อไป

1.3.5.3 การหัวเราะไม่ว่าจะตั้งใจหรือประชดประชันก็ตามโดยทั่วไปการหัวเราะและการมีอารมณ์ขันนั้นเป็นการช่วยลดความเครียดลงได้

1.3.5.4 การพักผ่อนหย่อนใจ เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดควรหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ไปทะเล เป็นต้น

1.3.5.5 การพักผ่อนด้วยการนอนหลับ ภายหลังการพักผ่อนนอนหลับแล้วความรุนแรงของปัญหาจะค่อย ๆ คลี่คลายเพราะขณะที่หลับก็อาจจะฝันดีหรือฝันร้าย แต่เมื่อตื่นขึ้นมาเขาก็จะคิดถึงประสบการณ์ที่เขาได้จากการฝันต่อซึ่งจะช่วยให้เขาตระหนักและวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ ทำให้สามารถเข้าใจเหตุการณ์ได้มากยิ่งขึ้น

1.3.5.6 การหาแหล่งให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด หรือความไม่สบายใจมักจะหาแหล่งที่ให้ข้อมูลหรือแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจจะต้องเป็นบุคคลที่เขาไว้วางใจและเชื่อมั่นว่าจะรักษาความลับของเขาได้

1.3.6 การใช้กลวิธานในการปรับตัวหรือกลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) เป็นวิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อลดความเครียด ความคับข้องใจ หรือความวิตกกังวล แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1.3.6.1 ประเภทต่อสู้หรือเผชิญปัญหา ได้แก่

ก. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลเพื่อกลบเกลื่อนและทำให้ตนเป็นที่ยอมรับมาอธิบายเหตุผลที่แท้จริงของตน เช่น การสอบได้คะแนนน้อยก็อ้างเหตุว่ามัวแต่ช่วยแม่เลี้ยงน้องตอนที่แม่ไปขายของเลยไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เป็นต้น

ข. การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะกล่าว โทษผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุ เช่น นักเรียนที่สอบตกในวิชาต่าง ๆ ก็จะโทษว่าครูสอนไม่รู้เรื่องออกข้อสอบไม่ตรงกับที่สอน

Prince of Songkla University Pattani Campus

เป็นการย้ายหรือโอนความผิดไปให้ผู้อื่นเพื่อลดความเครียดของตนเองการบิดเบือนความจริงเช่นนี้จะทำให้ผู้กระทำรู้สึกพ้นจากความอับอายและรู้สึกสบายใจขึ้นได้บ้าง

ค. การระบายอารมณ์ (Displacement) เป็นการเคลื่อนที่ หรือการย้ายของอารมณ์จากบุคคลหรือสิ่งของหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสิ่งหนึ่ง เช่น ไม่พอใจที่แม่ตักเตือนจึงหันไปดุแมวที่อยู่ใกล้ๆ แทนเป็นต้น วิธีนี้เป็นการถ่ายเทอารมณ์จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง

ง. การชดเชย (Compensation) เป็นการหาจุดเด่นมาลบจุดด้อย เช่น หน้าตาไม่สวยแต่เรียนเก่ง หรือคนรูปร่างอ้วนแต่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น วิธีนี้มีส่วนช่วยการปรับตัว 2 ทาง คือ ประการแรก เป็นการช่วยให้ได้สิ่งที่ใกล้เคียงมากที่สุดกับสิ่งที่ตนต้องการจริงๆ ประการที่สอง การทดแทนนี้ยังช่วยอำพรางและปิดบังข้อบกพร่องอีกทั้งเพื่อช่วยบรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลไปได้

จ. การทดแทน (Substitution) เป็นลักษณะของการประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการเปลี่ยนรูปของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือให้โทษมาสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมและให้ประโยชน์ เช่น แทนที่จะทะเลาะวิวาทชกต่อยกับผู้อื่นก็หันมาเป็นนักมวยเป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับและการยกย่องในสังคมแทน เป็นต้น

1.3.6.2 ประเภทหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา ได้แก่

ก. การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) บุคคลจะใช้วิธีนี้ในกรณีที่หาทางออกด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล โดยการแยกตัวเองออกจากผู้อื่นโดยจะอยู่ในโลกของตนเองตามลำพัง ซึ่งบุคคลที่อยู่ในลักษณะนี้จะเป็นคนที่ขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบ ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ข. การถดถอย (Regression) เป็นการถอยหรือเอาตัวเองเข้าสู่พฤติกรรมเดิมที่ตนเคยใช้ได้ผลมาแล้วในอดีตซึ่งอาจจะเคยแสดงออกด้วยคำพูดหรือการกระทำ เช่น การลงไปนอนดิ้นเมื่อไม่พอใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น

ค. การหนีเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วย (Conversion) เป็นการหนีเข้าสู่สถานการณ์ที่ตนไม่พึงปรารถนาโดยความเจ็บป่วยนี้เกิดขึ้นจริงๆ โดยไม่ได้เสแสร้ง เช่น เด็กที่กลัวพ่อแม่ดุ เมื่อรู้ตัวว่าทำผิดก็จะมีอาการเจ็บไข้ไม่สบายหรือหายใจไม่ออก เป็นต้น

1.3.6.3 ประเภทใช้วิธีการบำบัด ได้แก่

ก. หาที่ปรึกษาเมื่อเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความเครียด ซึ่งบุคคลที่ควรปรึกษาได้แก่ พ่อแม่ เพื่อนสนิท ครูแนะแนว หรือนักจิตแพทย์

ข. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา เช่น ลาพักผ่อน ไปเที่ยวทะเลแล้วค่อยกลับมาทำงานใหม่ เป็นต้น

ค. หลีกเลี่ยงการตั้งความหวังอย่างแน่วแน่ เพราะคนที่ตั้งความหวังไว้สูงมักจะเกิดความตึงเครียดเมื่อไม่ได้ตามที่หวัง ดังนั้นบุคคลจะต้องเตรียมใจ ต่อความผิดหวังไว้บ้าง

ง. ควรสร้างความสงบในอารมณ์โดยการนั่งสมาธิ เป็นการทำจิตใจให้ว่างจากความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลาย เพราะการนั่งสมาธิจะทำให้จิตใจสงบเกิดสติและปัญญาอันจะนำมาซึ่งความสงบ

Prince of Songkla University Pattani Campus

ในจิตใจได้ วราภรณ์ ตระกูลสฤกษดิ์ (2546, อ้างถึงใน อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์, จิระสุข สุขสวัสดิ์, จันทนา ยิ้มน้อย, ณัฐนสิน คำสำเภา, ไหมไทย ไชยพันธุ์, ตะวัน วาทะกิน, และบุญโรม สุวรรณพาหุ, 2553)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าเมื่อประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจทำให้เกิดความเครียดความคับข้องใจ บุคคลนั้นก็จะหาวิธีการแก้ไขเพื่อลดความไม่สบายใจหรือลดความเครียดต่างๆ ซึ่งมีวิธีมากมายหลายวิธีขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากความสามารถแก้ปัญหาของบุคคลมีความแตกต่างกัน หากบุคคลต้องการที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขก็จะต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว และเปิดใจยอมรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

**1.4 สาเหตุของการปรับตัว**

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) อธิบายสาเหตุของการปรับตัวเอาไว้ว่า มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้ชีวิตสามารถดำรงต่อไปได้ ในขณะเดียวกันยังเป็นการทำเพื่อสร้างความสุขรวมถึงให้เกิดความสงบราบรื่นในชีวิตมนุษย์โดยมีรายละเอียดสำคัญ ดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมามากมายพบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนและเจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาต่อมาคลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ เราทุกคนต่างต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดดื่มกินนมมารดาเพียงอย่างเดียวเมื่อโตขึ้นราว ๆ 3 เดือนมารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นเสริม ลักษณะการปรับตัวเช่นนี้ มีเหตุผลคือ ความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเราเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

2. เพื่อความสุข ซึ่งอาจหมายถึงการไม่มีความทุกข์ ดังนั้น การปรับตัวจะช่วยให้เรามีความสุขได้จากการที่เรายอมรับสภาพการณ์และสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข หรือหาช่องทางที่จะขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้างเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเองหรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายหรือได้รับการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้นผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น สรุปได้ว่า แต่ละบุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่นการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตน หรือที่ตนไม่สามารถจะกระทำได้

**1.5 ลักษณะของการปรับตัว**

นพมาศ อุ้งพระ (ธีรเวคิน) (2546) ได้กล่าวถึงลักษณะของการปรับตัวว่า ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นปัญหาเฉพาะบุคคล เนื่องจากเมื่อบุคคลนั้นมีปัญหาก็จะต้องแก้ไขปัญหาเอง การแก้ปัญหานั้นจึงถือเป็นเทคนิคเฉพาะตัว ซึ่งแต่ละคนมักจะต้องค้นหาทดลองด้วยตัวเอง หรือปรึกษากับบุคคลอื่นเช่น คลินิกผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์ เพื่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ ล้วนเป็นเพียงผู้ให้ความช่วยเหลือให้เรา

Prince of Songkla University Pattani Campus

แก้ปัญหาด้วยตนเองได้เท่านั้น อย่างไรก็ตามคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี รวมถึงข้อแนะนำและวิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเพื่อที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้น มีดังนี้

1. พยายามเข้าใจตนเองคุณลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและมีการปรับตัวที่ถูกต้อง คือผู้ที่กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง ไม่หลอกตัวเอง เป็นผู้ที่ยอมรับและมีความอดทนต่อความวิตกกังกลความว้าวุ่นใจ โดยยอมรับว่าความวิตกกังวล ความกลัว ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากเรากล้าเผชิญความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะมีความมั่นคงในจิตใจสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจด้วยตนเองได้ ซึ่งต้องพยายามเลี่ยงการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง และพยายามเข้าใจความต้องการของตน

2. เข้าใจจุดมุ่งหมายและเข้าใจความต้องการของตัวเองเป็นข้อดีที่คนเราจะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ต้องการเป็นแพทย์ วิศวกร เภสัชกร นักส่งเสริมการเกษตร มีอาชีพอิสระ ทำธุรกิจฟาร์มโคนม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นจุดมุ่งหมายทั้งนั้น แต่จุดมุ่งหมายไม่ใช่ของตายตัว สามารถที่จะยืดหยุ่นกันได้การตั้งจุดมุ่งหมายที่สูงเกินระดับความสามารถของเรามากเกินไปมักก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลอยู่เสมอ การปรับจุดมุ่งหมายให้พอดีกับระดับที่เราสามารถทำให้สำเร็จจะขจัดความคับข้องใจโดยไม่จำเป็นให้หมดไปได้

1.5.1 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

ลักษณะของคนที่มีสุขภาพจิตดีและสามารถปรับตนเองได้ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1.5.1.1 ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ประกอบกับมีจิตใจที่เป็นสาธารณะเป็นผู้ไม่เอาเปรียบสังคม เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีจิตใจเอื้อเผื่อแผ่พร้อมที่จะช่วยคนอื่นแบบไร้เงื่อนไข ร่างกายที่สวยงามควรอยู่ในจิตใจที่งดงามเช่นกัน

1.5.1.2 ต้องสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึก มีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีสิ่งเร้าใด ๆ มากระทบไม่ต้องตาต้องใจ ไม่ถูกหูถูกใจ สิ่งเหล่านี้บุคคลต้องพิจารณาต้องรับฟังต้องไม่เอาอารมณ์และความรู้สึกรัก ชอบ เกลียด เข้าตัดสินสิ่งเร้านั้น ๆ หรือสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้เกณฑ์จากตนเองประเมินการกระทำ เพราะหากเป็นเช่นนั้นจะเรียกว่า ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เพราะอารมณ์เป็นความเครียด ซึ่งทำให้อินทรีย์พร้อมที่จะแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนรู้สึก การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลเลย บุคคลที่ต้องการมีสุขภาพจิตที่ดีต้องพยายามควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้ได้

1.5.1.3 ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็นและมองในแง่ดี ดังนั้นเราทุกคนจึงควรอยู่อย่างรู้ตัว อยู่อย่างมีสติ และรู้ว่าที่นี่ขณะนี้ ฉันคือใครและฉันจะทำอะไร เท่านี้ชีวิตก็สุขพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงเราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก เรายังมีเพื่อน มีใครต่อใครที่เรารู้จัก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้องและคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเราล้วนแต่มีคนอยู่ใกล้ตัวเราทั้งนั้นเราจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเข้ากับคนอื่นๆได้ และมีวิธีการจัดการเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้คนหลายคนที่มีความแตกต่างกัน โดยตนเองยังคงมีความสุข สามารถยอมรับความจริงได้ ซึ่งสามารถสรุปแนวปฏิบัติได้ ดังนี้

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ก. จงรักเพื่อนเสมือนหนึ่งรักตัวเราเอง คือการปฏิบัติกับคนอื่นเช่นเดียวกับคนอื่นปฏิบัติกับตัวเรา

ข. จงเป็นคนมองโลกในแง่ดี หรือการมองหลายสิ่งหลายอย่างในทางบวก มองอะไรทางบวก การฝึกมองเช่นนี้บ่อย ๆ ความคิดข้างในดีพฤติกรรมที่แสดงภายนอกก็จะดีด้วย

ค. จงคิดเสมอว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า และคนอื่นก็มีคุณค่าเช่นกัน หลายคนมองตนเองต่ำต้อยมองตัวเองด้อยกว่าคนอื่น มักนึกน้อยใจในโชคชะตาวาสนา กลายเป็นคนไม่ชอบสังคม เก็บตัว แยกตนเองจากสังคมมีโลกส่วนตัว แต่สิ่งดีที่สุดสำหรับคนนี้อาจไม่ดีที่สุดสำหรับอีกคนก็ได้ แต่ทุกคนมีคุณค่าเท่ากัน เราจะต้องรู้จักรักตนเองเคารพตนเอง และยอมรับตัวเราเองได้ รวมไปถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเอง

ง. การรู้จักก้าวไปเผชิญโลกด้วยความมั่นใจ ปัจจุบันเทคโนโลยีล้ำหน้าไปมาก เราควรจะเปิดใจออกไปสู่โลกภายนอกเพื่อให้วิสัยทัศน์กว้างไกล ความรู้ต่างๆส่งผ่านข้อมูลใยแก้วเป็นจำนวนมากเราจึงควรทำความเข้าใจแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ ศึกษา ความคับข้องใจก็จะไม่เกิดข่าวสารต่างๆที่ได้มาต้องนำมาพินิจพิเคราะห์แล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตัวเรามุมมองต่างๆในบางเรื่องอาจชัดเจนขึ้นแง่คิดต่าง ๆ ความคิดใหม่ ๆ อาจเกิดขึ้นโดยที่ตัวคุณเองอาจไม่รู้ตัว เป็นการฝึกรับข้อมูล ส่งผ่านข้อมูลรู้จักการเลือกสรร วิเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ได้แม่นยำขึ้น

จ. จงเป็นผู้ที่มีหน้าต่างใจเต็มกรอบ หมายถึง การมีจิตใจที่ดีงาม ใจมีคุณภาพ ใจนิ่งเรียบเกิดสมาธิไม่รุ่มร้อน อย่างคำกล่าวว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ฝึกให้ใจทำงานด้วยสติ ฝึกคิดไตร่ตรองก่อนลงมือทำงาน ฝึกใจให้รับเรื่องราวต่างๆแล้วส่งผ่านข้อมูลออกไปโดยไม่กลับมาทำร้ายตัวเราเอง ใจที่มีคุณภาพต้องไม่จับไม่ยึดติด ถ้าทำได้ไม่ว่าเราจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ คับขันขนาดไหน เราก็ทนในสภาพนั้นได้

ฉ. รู้จักควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เศร้าหมอง มนุษย์เรามักจะคาดหวังว่าเรื่องนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นต้องทำกับฉันอย่างนั้น แต่พอเขาไม่ทำตามที่เราคิด หรือทำตามความคาดหวังที่เรามีมันกลับมาทำให้ตัวเราคับข้องใจเอง ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเศร้าหมอง ในเรื่องนี้ถ้าจะให้ดีคือฝึกคิดฝึกมองอะไรโดยปราศจากอารมณ์ ฝึกการใช้เหตุผลมากๆ ทำสิ่งใดช้าๆแต่สำเร็จทันการ และเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็ไม่ผันแปรไปตามเรื่องนั้นจนขาดการยับยั้งชั่งใจ เท่านี้อารมณ์ก็สามารถถูกควบคุมได้ มีนักจิตวิทยาบางท่านแนะว่า ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น มันไม่สามารถแก้ได้แต่ตัวเราต้องเผชิญวิธีการหนึ่งที่อาจใช้ได้ผลคือ การมองแบบผ่านไปเหมือนมองผ่าอากาศธาตุฝรั่งเรียกว่ามองแบบ Transparency คือมองแบบทะลุไปเลยไม่มีอะไรกันเหมือนมองกระจกใส หรือพลาสติกใสนั่นเอง

ช. จงฝึกเป็นคนมองย้อนกลับ เราท่านหลายคนมักทำอะไร คิดอะไร มักคิดไปตรงๆคิดไปข้างหน้า คิดเข้าข้างตนเอง คิดในแง่มุมของเรา แต่ไม่เคยจะคิดในแง่มุมผู้อื่นบ้าง ถ้าเราจะเป็นผู้คิดแบบย้อนกลับบ้างอย่าคิดเข้าข้างตนเองจนเกินความพอดี แค่นี้เราก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แล้วการยอมรับกันเพื่อให้เกิดมุมมองดีๆเริ่มวันนี้เห็นวันนี้ ถ้าบุคคลช่วยกันสร้างความรู้สึกที่ดีๆมีให้ต่อกัน เมื่อนั้น

สิ่งดีๆก็จะเกิดกับตัวเราสุขภาพจิตของเรา การเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ก็จะทำให้สุขภาพจิตดี

ซ. ต้องรู้จักใช้หลักธรรมทางศาสนาช่วยพัฒนาระดับจิต บางครั้งหลายอย่างที่เราพยายามปรับและแก้ไขที่ตัวเรา แต่สถานการณ์บางสถานการณ์อาจทำให้เราหมดกำลังใจ และตัวเราก็ไม่สามารถหลีกหนีสถานการณ์นั้นๆได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ปวดร้าวนั้น แนวทางที่สามารถเลือกได้แนวทางหนึ่งคือ การใช้หลักธรรมศาสนามายึดในการประคองชีวิตในช่วงวิกฤตหรือนำหลักธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินความคิดเราอาจจะดีขึ้น ดีกว่าปล่อยให้ปัญหาต่างๆรุมเร้าจนทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อม เพราะนั่นเท่ากับท่านกำลังทำร้ายตัวเอง และกั้นการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะดำเนินไปอย่างไม่รู้ตัว

ฌ. ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน ในส่วนนี้ถ้าเราเข้าใจยอมรับธรรมชาติของแต่ละคน สุขภาพจิตก็จะดีด้วย อย่าคิดไปแก้ไขคนอื่นแต่ต้องแก้ไขที่ตัวเราเอง สุขภาพจิตเราก็จะดี รับผิดชอบตนเองทั้งการกระทำและความคิด เข้าใจเรื่องความแตกต่างกันของบุคคลก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ภัททิรา บุญยะโหตระ (2556) กล่าวถึงลักษณะของผู้ปรับตัวที่ดีมีดังนี้

1. มีอัตมโนทัศน์ (Self – Concept) ที่ถูกต้อง
2. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี
3. มีความรับผิดชอบ
4. ยอมรับความเป็นจริงของตนเองในสังคม ไม่รู้สึกว่าด้อยและต่ำต้อย
5. มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
6. มีอารมณ์ขัน
7. มีความสามารถในการตัดสินใจ
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและเคารพตนเอง
9. มีความรักมนุษยชาติ ไม่อิจฉาริษยา
10. มีความสุขและมีความพอใจในความเป็นอยู่ของตน

ลักษณะของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

1. มีความวิตกกังวลใจ ใบหน้าแสดงความทุกข์
2. เกาะติดกับคนอื่น ๆ ไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้
3. ไม่มีความสุข
4. มีปัญหาในการเรียนและการทำงานเพราะขาดสมาธิและไม่มีเหตุผล
5. มีปัญหาในการรับประทานและการนอน
6. แสดงพฤติกรรมผิดปกติ เช่น ดื้อ ร้องไห้บ่อย ละเมอ ตกใจง่าย ปัสสาวะรดที่นอน ฯลฯ
7. มีอาการเมื่อกังวลใจ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หายใจไม่ออก หอบหืด ตาพร่ามัว พูดไม่ชัด
8. ไม่มีความตั้งใจ การเรียนไม่ดี

Prince of Songkla University Pattani Campus

9. มีลักษณะร้อนรน แสดงอาการกระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง

10. ใจลอย เหม่อ ไม่สนใจใครไม่ค่อยมีเพื่อน

กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) กล่าวว่าการปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องบุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรู้จักและยอมรับตนเองอันเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว เพราะการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้เพื่อเข้าใจตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง

3. การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง

4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

Prince of Songkla University
Pattani Campus

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) กล่าวว่า ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีถึงลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมการทำอะไรซ้ำ ๆ ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อยๆพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความวิตกกังวล

2. บุคคลที่มีพฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับความเศร้า ตื่นเต้นเกินความเป็นจริง ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่รุนแรง

3. บุคคลที่มีพฤติกรรมชอบพึ่งพาบุคคลอื่นไม่สามารถทำงานด้วยตัวคนเดียวได้หวาดระแวงสงสัยไม่มีเหตุผลไม่สามารถตัดสินใจได้รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อยพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์

4. บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงอาการก้าวร้าวต่อผู้อื่น ตำหนิติเตียนพูดจาขวานผ่าซากคิดว่าตนเองมีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น

5. บุคคลที่มีพฤติกรรมพูดจาไม่สุภาพ ชอบขัดกฎระเบียบวินัยชอบรังแกและทารุณสัตว์ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการต่อต้านสังคม

6. บุคคลที่มีพฤติกรรมเจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุกินจุแต่หิวบ่อยบางครั้งอาเจียนและอุจจาระ พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีทั้งกับตัวเองและผู้อื่น จะเป็นบุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และมีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง

ที่เป็นอยู่ ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ

**1.6 ประเภทของการปรับตัว**

ประเภทของการปรับตัวสามารถแบงออกเป็น 2 ประเภท

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะ เป็นการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ จะเป็นแบบสู้ หรือถอยก็ได้ คือเมื่อบุคคลใดเกิดความคับข้องใจแล้วเขาจะสู้ แต่หากสู้ไม่ได้ เขาจะเลือกการถอยหนีน่าจะปลอดภัยกว่า

2. การปรับตัวที่มีการปรับอย่างเหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาตลอดทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และพยายามให้สอดคล้องกับสถานการณ์

ดังนั้น การปรับตัวแต่ละแห่งจะมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จะมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อการดำรงชีวิต

**1.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว**

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยภายใน เป็นความต้องการทางใจ ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคล ได้แก่ ความรักความอบอุ่น ความปลอดภัยความสำเร็จในชีวิต ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

2. ปัจจัยภายนอกเป็นความต้องการของสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ วัฒนธรรมจารีต ประเพณีค่านิยม ศาสนากฎระเบียบของสังคม ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการต่าง ๆ และอยู่ด้วยโดยไม่มีความกดดันทางจิตใจ

การปรับตัวมีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ปรับตัวเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรือปัญหา เพื่อถ่วงดุลสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่

2. ปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือปัญหา เมื่อไม่สามารถเอาชนะได้จึงปรับตนเองให้สอดคล้องตามสิ่งแวดล้อม และปัญหานั้น เพื่อรักษาสมดุลไว้

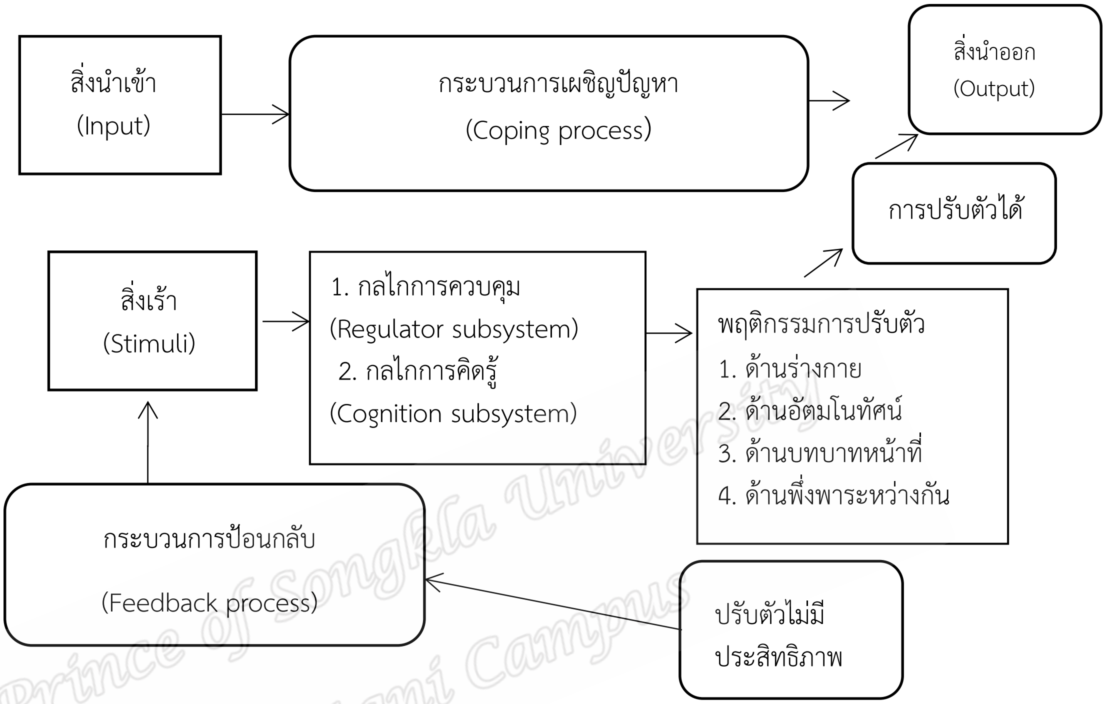
สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวเกิดจากการปรับตัวทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีความต้องการปรับตัวจากภายใน เช่น ทางใจ ต้องการความรักเอาใจใส่ และความต้องการปรับตัวจากภายนอก เช่น มีการปรับในสังคมสิ่งแวดล้อมให้เกิดผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต

**1.8 ทฤษฎีการปรับตัว**

แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1999, อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ สันตาวาจาและคณะ, 2556) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวและการ ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์

Prince of Songkla University Pattani Campus

หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต โดยกระบวนการปรับตัวและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึก มีการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญาและการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน




**ภาพประกอบที่ 3** แผนภูมิ : แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)
แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก The Roy's Adaptation Model By Roy & Andrews, 1999. Stamford: Appleton & Lange.

Prince of Songkla University Pattani Campus

มโนทัศน์หลักในทฤษฎีการปรับตัวของรอย

บุคคลมีระบบการปรับตัว (Human as Adaptive System) ซึ่งจะมีลักษณะเป็นระบบเปิดมีหน่วยย่อยการทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบทำให้สามารถปรับตัวได้ดีเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ณ ขณะนั้นโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สิ่งนำเข้า (Input) เป็นขั้นตอนแรกของระบบซึ่งในขั้นตอนนี้สิ่งนำเข้าจะหมายถึง สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมหรือจากตัวบุคคลและระดับการปรับตัวของบุคคล (Adaptive Level) อาจจะมีระดับยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามา

2. กระบวนการ (Process) เป็นกลไกที่อยู่ภายในตัวบุคคลมีการทำงานเป็นระบบและให้ผลลัพธ์ออกมาซึ่งกระบวนการในที่นี้หมายถึง กลไกควบคุม หรือกลไกการเผชิญ (Coping Mechanism) ประกอบด้วย 2 กลไกย่อย

2.1 กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกที่เกิดขึ้นในระบบตามธรรมชาติ นั่นคือกลไกการปรับตัวพื้นฐานของบุคคลซึ่งเกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างกระบวนการทางระบบประสาทของร่างกายและฮอร์โมนที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อสิ่งแวดล้อมมากระทบก็จะมีการตอบสนองอัตโนมัติ และมีกระบวนการทำงานภายในที่ต้องอาศัยการประสานกันทางเคมี ทางระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกิดการตอบสนองทางสรีระ และจะส่งออกมาเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏ และส่งผลกระทบบางส่วนไปยังศูนย์การรับรู้

2.2 กลไกการรับรู้ (Congenator Mechanism) เป็นกลไกที่เกิดจากการเรียนรู้นั่นคือการทำงานของจิตและอารมณ์ 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเลือกหรือจดจำสิ่งต่างๆรวมทั้งมีการหยั่งรู้และมีการตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ ก่อให้เกิดการตอบสนองด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ทั้งนี้ต้องอาศัยการทำงานของสมองในด้านการรับรู้ การรับส่งข้อมูล การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์ กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้จะทำงานควบคู่กัน ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการปรับตัว ทั้งหมดออกมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่และการพึ่งพาระหว่างกัน การปรับตัวที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นคงในการมีชีวิตรอด (Survival) การเจริญเติบโตและการสืบพันธุ์ซึ่งการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม ส่วนสิ่งนำออกหรือผลลัพธ์ (Output) เป็นผลของการปรับตัวของบุคคลที่จะสังเกตได้จากพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน การปรับตัวที่แสดงออกอาจเป็นการปรับตัวที่ดีหรือมีปัญหาได้ การปรับตัวที่ดีจะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายของการดำรงชีวิตและพัฒนาการ ซึ่งในระบบเมื่อมีผลลัพธ์ออกมาแล้วจะสามารถนำผลย้อนกลับ (Feedback) เข้าสู่ระบบใหม่ได้

พฤติกรรมการปรับตัว (Adaptive Mode) เป็นพฤติกรรมบอกผลลัพธ์ของการปรับตัวของบุคคลมี 4 ด้าน คือ

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological Mode) เป็นวิธีการตอบสนองด้านร่างกายต่อสิ่งเร้าโดยสะท้อนให้เห็นการทำงานระดับเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ การปรับตัวด้านสรีระเป็นการตอบสนองที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ ออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การมีกิจกรรม และการพักผ่อนการป้องกันและมักเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่ถือว่าเป็นตัวประสานและควบคุม 4 กระบวนการ คือ การรับความรู้สึก น้ำ และอิเลคโทรไลต์ การทำงานของระบบประสาท และการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self- Concept Mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจ อัตมโนทัศน์เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ในระยะเวลาใด

เวลาหนึ่ง ที่เกี่ยวกับด้านรูปร่างหน้าตา ความสามารถหรือความเชื่อ ซึ่งอัตมโนทัศน์มิได้มีแต่กำเนิดแต่เป็นผลจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด ดังนั้น อัตมโนทัศน์จึงเกิดจากการเรียนรู้และมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาท เวลา สถานการณ์ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ประกอบด้วย2ส่วนคือ

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical Self) เป็นความรู้สึกและการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสภาพด้านร่างกายและสมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของตนเองเช่นขนาด รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ความสวยงาม สมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เมื่อใดที่บุคคลรับรู้หรือรู้สึกว่าสภาพร่างกายและสมรรถภาพของตนเองบกพร่องหรือเปลี่ยนแปลง และไม่สามารถยอมรับได้จะนำมาซึ่งความสูญเสีย เกิดความกังวลได้อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายแบ่งได้ 2 ด้านดังนี้

2.1.1 ด้านรับรู้ความรู้สึกด้านร่างกาย (BodySensation) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพของร่างกาย เช่น ความรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย

2.1.2 ด้านภาพลักษณ์ของตนเอง (Body Image) เป็นความรู้สึกที่มีต่อขนาดรูปร่างหน้าตา ท่าทางของตนเอง เช่น คิดว่าเป็นคนสวย เป็นคนผิวดี ร่างกายสมส่วน

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Erosional Self) เป็นความคิดความเชื่อความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรืออุดมคติความคาดหวังในชีวิต

2.3 อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self-Consistency) เป็นการรับรู้ต่อตนเองตามความรู้สึกเกี่ยวกับความพยายามในการดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงหรือความปลอดภัย ถ้าหากมีการปรับตัวไม่ได้บุคคลจะแสดงออกในพฤติกรรม เช่นความวิตกกังวล ไม่สบายใจ เจ็บปวดทางด้านจิตใจ

2.4 อัตมโนทัศน์ด้านความคาดหวัง (Self – Ideal / Expectancy) เป็นการรับรู้ตนเองในเรื่องเกี่ยวกับความนึกคิด และความคาดหวังของบุคคล ที่ปรารถนาว่าตนเองจะเป็นอะไรหรือทำอย่างไรตลอดจนความคาดหวังของบุคคลอื่น ที่มีต่อตนเองถ้าเกิดปัญหาบุคคลจะแสดงพฤติกรรมสะท้อนถึงความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิตหมดกำลังใจ รู้สึกขาดอำนาจในการควบคุมสถานการณ์

2.5 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral Ethical self) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา กฎเกณฑ์ ค่านิยมทางสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ถ้ามีความบกพร่องก็จะแสดงออกในรูปของการรู้สึกผิด ตำหนิตนเองหรือโทษตนเอง

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) การปรับตัว ด้านนี้เป็นการตอบสนองด้านสังคมของบุคคลเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม บุคคลมีบทบาทในสังคมแตกต่างกันออกไปและในบุคคลเดียวอาจต้องมีหลายบทบาท ซึ่งการปรับตัวด้านบทบาทมี 3 ด้าน

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary Mode) เป็นบทบาทที่มีติดตัวเกิดจากพัฒนาการช่วงชีวิต บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลตลอดช่วงระยะเวลาที่บุคคลเจริญเติบโต เช่น บทบาทวัยรุ่น บทบาทของลูก การกำหนดบทบาทเช่นนี้ช่วยในการคาดคะเนว่า แต่ละเพศและวัยนั้นบุคคลควรมีพฤติกรรมอย่างไร

Prince of Songkla University Pattani Campus

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทที่เกิดจากพัฒนาการทางด้านสังคมการเรียนรู้ ขึ้นอยู่กับงานที่ทำซึ่งบทบาททุติยภูมิอาจมีหลายบทบาท เช่นหญิงไทย อายุ 50 ปี ทำงานพยาบาลต้องทำหน้าที่เป็นหัวหน้างานการพยาบาลด้วย

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary Role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลมีอิสระที่จะเพื่อส่งเสริมให้บรรลุซึ่งเป้าหมายบางอย่างของชีวิต เช่น บทบาทของสมาชิกสมาคม ในการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่บุคคลจะแสดงออกทางพฤติกรรมและทางใจเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกทัศนคติและความชอบไม่ชอบที่บุคคลมีต่อบทบาทของตน ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความบกพร่องในการแสดงบทบาทหน้าที่ได้ใน 4 ลักษณะ

3.3.1 ไม่ประสบผลสำเร็จในบทบาทใหม่ที่บุคคลได้รับ (Ineffective Role Transition) เป็นพฤติกรรมที่มีการแสดงถึงความรู้สึกที่ไม่สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บทบาทการปรับตัวนี้ส่วนใหญ่เป็นผลจากการขาดความรู้ การฝึกปฏิบัติและการเป็นแบบอย่างเช่นมีความพึงพอใจเต็มใจเป็นพยาบาล แต่การแสดงบทบาทหน้าที่พยาบาลไม่สมบูรณ์ หรือบทบาทแม่ที่มีลูกคนแรกแต่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่มารดาได้อย่างเหมาะสม

3.3.2 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role Distance) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงบทบาททั้งทางด้านกายและใจ แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น การหัวเราะรื่นเริงในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยและมีความกังวล ถ้ามีพฤติกรรมนี้บ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยจะทำให้เป็นคนไม่เข้าใจตนเองหรือเก็บกด

3.3.3 ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเต็มที่ตามที่ควรจะเป็น เช่น มารดาที่มีความเจ็บป่วยแล้วทำให้ไม่สามารถแสดงบทบาทในการเลี้ยงดูบุตรได้เต็มที่ทำให้เกิดความรู้สึกผิดสับสน

3.3.4 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role Failure) เป็นภาวะที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ควรจะทำ เช่น บิดาไม่สามารถทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวหารายได้ให้ครอบครัวได้ เพราะมีความพิการ

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence) เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลที่มีความต้องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การให้ความรัก การได้รับความรัก ความห่วงใยจากบุคคลอื่น การให้ความเคารพและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรวมทั้งการยอมรับและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรัก การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและอิ่มเอมใจ การปรับตัวด้านการพึ่งพาประกอบด้วยสัมพันธภาพ 2 แบบ คือ

4.1 สัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด (Significant Others) เป็นบุคคลมีความสำคัญต่อตนเองมากที่สุด เช่น บิดามารดา สามี ภรรยา บุตร

4.2 สัมพันธภาพกับระบบสนับสนุน (Supportive System) เป็นบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและพึ่งพาซึ่งกันและกัน เช่น ญาติพี่น้อง หัวหน้างาน ความต้องการพื้นฐานของการปรับตัวด้านนี้

คือการได้รับความรักอย่างเพียงพอ ก่อให้เกิดความมั่นคงในความสัมพันธ์ ถ้าการปรับตัวนี้เป็นปัญหาจะทำให้เกิดความกังวล เกิดความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว อ้างว้าง เป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัวดังนี้

สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สถานการณ์หรือทุกภาวการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคลและมีอิทธิพลต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งเร้ามาจากทั้งภายในและภายนอกซึ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวรอยใช้แนวคิดของเฮลสัน Helson.H. (1964 อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ สันตาวาจา และคณะ, 2556) แบ่งสิ่งเร้า ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่บุคคลเผชิญโดยตรงและมีความสำคัญมากที่สุดที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น ได้รับการผ่าตัดหรือการฉายรังสี เป็นต้น

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าตรงและมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น เช่น คุณลักษณะทางพันธุกรรม เพศ ระยะพัฒนาการของบุคคล ยา สุรา บุหรี่ อัตมโนทัศน์ การพึ่งพาระหว่างกัน บทบาทหน้าที่ แบบแผนสัมพันธภาพทางสังคม กลไกการเผชิญความเครียด ความเครียดทางร่างกายและจิตใจ ศาสนา ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมต่าง ๆ

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตซึ่งเกี่ยวกับทัศนคติ อุปนิสัยและบุคลิกภาพเดิม สิ่งเร้าในกลุ่มนี้บางครั้งตัดสินยากว่ามีผลต่อการปรับตัวหรือไม่ ดังนั้นจากการนำทฤษฎีระบบมาอธิบายระบบการปรับตัวของบุคคลว่าบุคคลมีระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic Adaptive System) และเป็นระบบเปิด ประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping Process) สิ่งนำออก (Output) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback Process) แต่ละส่วนนี้จะทำงานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว โดยเมื่อสิ่งเร้าที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกภายในผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัวจะกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น โดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ กลไกทั้งสองนี้จะทำงานควบคู่กันเสมอ ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกันผลลัพธ์การปรับตัวมี 2 ลักษณะคือ ปรับตัวได้และปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ โดยสิ่งนำออกจากระบบนั้นจะป้อนกลับไปเป็นสิ่งนำเข้าระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น

Havighurst (1953, อ้างถึงใน นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ได้พิจารณาประเด็นการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาของชีวิต เขามีความเห็นว่าพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่กันไป ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้อย่างสำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้ามงานในช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุข และพัฒนางานประจำวัยในช่วง

Prince of Songkla University Pattani Campus

ต่อไปได้ยากลำบาก ดังนั้นบุคคลที่มีการปรับตัวได้จึงหมายถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี

Williamson (1950, อ้างถึงใน วัณยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข และดลดาว ปูรณานนท์, 2562) กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งการรู้จักและการเข้าใจสังคม เพราะทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่ได้จากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือมีความยืดหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม

Erikson, E. H. (1968, อ้างถึงใน นุชา มนต์ภาณีวงศ์ และชุติมา สุรเศรษฐ, 2558) คือ ผู้นำทฤษฎีการพัฒนาทางจิตสังคม ซึ่งมีความสนใจเรื่องความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต และเชื่อว่าการปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวได้น้อยในช่วงต้นของชีวิต จะเป็นสาเหตุประการสำคัญของการที่บุคคลนั้นจะปรับตัวไม่ได้ในช่วงต่อ ๆ ไป จนตลอดชีวิตของเขา การที่บุคคลปรับตัวได้มากเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับสาเหตุในตัวบุคคล 3 ประการได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระในแต่ละช่วงชีวิต เช่น จากทารกเป็นเด็กเล็ก ช่วงวัยรุ่นถึงวัยชรา ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความอยากความต้องการ และมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไปตามช่วงอายุ 2) คนรอบข้างและสังคมมีข้อเรียกร้องหรือข้อกำหนดที่คาดหมายให้บุคคลในแต่ละช่วงอายุต้องปฏิบัติและรับผิดชอบในเรื่องที่ต่าง ๆ ตามช่วงอายุ รวมไปถึงโอกาสและบริบทแวดล้อมที่บุคคลเป็นอยู่ 3) ปริมาณการปรับตัวของบุคคลนั้น ๆ ในช่วงก่อนมีมากน้อยเพียงใด ก็จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ในปัจจุบันได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมได้มากหรือน้อยตามไปด้วยพัฒนาการ 8 ขั้นตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน หรือเดิมเรียกว่า พัฒนาการทางสังคมอารมณ์ ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 เป็นขั้นของการสะสมประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและการปรับตัวเพื่อการเกิดเอกลักษณ์แห่งตนในขั้น 5 ส่วนขั้นที่ 6 ถึงขั้นที่ 8 เป็นขั้นของการนำเอาสถานภาพของการบรรลุเอกลักษณ์แห่งตนไปใช้ การไม่บรรลุเอกลักษณ์แห่งตนในขั้นที่ 5 แสดงถึงความล้มเหลวในการปรับตัวในขั้นต้นๆ ของบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้เขาปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ไม่มากเท่าที่ควรเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และความมีเอกลักษณ์หรือความสับสนในเอกลักษณ์ (Identity Achievement VS. Identity Diffusion) การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนในบุคคลแต่ละคนนั้นเริ่มมาตั้งแต่เด็กและจะเป็นกระบวนการที่เกิดติดต่อกันไปตลอดชีวิต โดยการที่เด็กสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้และพัฒนาทักษะเฉพาะตนขึ้นตั้งแต่อายุ 6 ขวบเป็นต้นมา เอกลักษณ์ของบุคคลมีจุดกำเนินจากสองแหล่ง แหล่งแรกคือความสามารถของบุคคล วัยรุ่นจะคิดว่าตนแตกต่างจากคนอื่น เพราะตนสามารถจะทำบางสิ่งได้ ในขณะที่คนส่วนใหญ่ทำไม่ได้ในช่วงหนึ่งๆ ของชีวิตความสามารถของวัยรุ่นอาจเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อีกแห่งหนึ่งที่ได้เอกลักษณ์มา คือ จากการเทียบเคียงและเลียนแบบจากผู้ที่เด็กเลื่อมใสศรัทธา อาจจะเป็นบุคคลหลายๆ คนก็ได้ การสร้างเอกลักษณ์นี้เป็นกระบวนการใต้สำนึก แต่ก็อาจจะมีผลทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้ในช่วงนี้วัยรุ่นอาจเกิดวิกฤตการณ์ทางเอกลักษณ์ขึ้น เพราะวัยรุ่นจะมีความต้องการ

แปลกใหม่อยู่เสมอ ซึ่งกำลังจะมีบทบาทใหม่ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่และเป็นสมาชิกของสังคมใหญ่ มีการตัดสินใจว่าตนอยากทำอะไรและอยากเป็นอะไรเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

จากทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของบุคคลนั้นเป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด เพราะในแต่ละช่วงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันกับ ประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการรับรู้และได้มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในแต่ละช่วงวัย การปรับตัวจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย

### 2.1 การปรับตัวด้านการเรียน

สุริยัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจีรัณกุล, ศศิวิมล พจน์พาณิชพงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงติ๊บ (2560) พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 บางส่วนมีความคิดที่จะศึกษามหาลัยของเอกชนมากขึ้นเพื่อเป็นอีกทางเลือกของการศึกษา โดยเลือกเรียนในคณะที่ตนเองสนใจโดยไม่ค่อยสนใจว่าจะเป็นมหาลัยของรัฐหรือเอกชน ทั้งนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบันนี้ได้เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความกล้าแสดงออกกล้าซักกล้าถามเมื่อนักศึกษามีข้อสงสัยจึงต้องกล้าที่จะซักถามมีการทบทวนบทเรียนที่เรียนมาและนักศึกษาก็ทำงานตามที่อาจารย์มอบหมายเสร็จทันเวลาอีกทั้งระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษายังส่งเสริมให้นักศึกษามีอิสระทางความคิดอีกด้วย

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียน มีความสำคัญต่อการเรียนมาก เพราะเนื่องมาจากระบบการเรียนการสอนที่นิสิตต้องมีการปรับตัวจากการสอนแบบระดับมัธยมมาเป็นระดับอุดมศึกษา หากนิสิตสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ดี ย่อมประสบความสำเร็จในด้านการเรียนที่ดี

อัจฉราพรรณ กันสุยะ และจิราภรณ์ เรืองยิ่ง (2565) การปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาเกิดขึ้นในทุกช่วงของการเรียนระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะช่วงปีแรกของการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยอาจเนื่องจากการที่นักศึกษาต้องพบวิธีการเรียนการสอนที่ต่างจากเดิมสภาพแวดล้อมหลักสูตรการเรียนการสอนอาจารย์ผู้สอนการเข้าร่วมกิจกรรมรวมไปถึงการอยู่ร่วมกับสังคมกลุ่มเพื่อนในมหาวิทยาลัยนักศึกษาจะต้องรู้จักแบ่งเวลาและรับผิดชอบตนเองหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้อาจส่งผลต่อผลการเรียนและตกออกกลางคันได้

สรุปการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่บุคคลมีความตั้งใจฟังอาจารย์อธิบายตลอดชั่วโมงเรียน รู้จักซักถามเมื่อเกิดความไม่เข้าใจ รู้จักบันทึกสรุปใจความสำคัญมีเอกสารในการเรียนพร้อมไม่ทำกิจกรรมอื่นในขณะเรียน ศึกษาวิชาเรียนมาล่วงหน้าหรือค้นคว้ามาก่อนเข้าเรียน มีความตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนดเวลา สามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปใช้ประโยชน์ได้ รู้จักแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและการทำกิจกรรม มีความพอใจในสาขาที่เรียนและมีความมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ

Prince of Songkla University Pattani Campus

**2.2 การปรับตัวด้านผู้สอน**

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) กล่าวถึงด้านการเรียนการสอนว่า ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนิสิตจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้สอนจะต้องมีวิธีการสอนที่เป็นกันเอง เข้าใจและยอมรับนิสิตที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้การสื่อสารที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนก็จะทำให้นิสิตเข้าใจได้ง่ายมีส่วนช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้น และจะส่งผลให้นิสิตรู้คุณค่าในตัวเอง สามารถพัฒนาและช่วยเหลือตนเองได้

กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี พบว่าสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มาศึกษาต่อด้านการพยาบาลที่มีการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่ต้องทำต่อมนุษย์ นักศึกษาย่อมต้องมีความกลัว ถ้าสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์เป็นไปในทางที่ดี นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการยอมรับนักศึกษามีความกล้าที่จะให้การพยาบาลผู้ป่วยมากขึ้นก็จะส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวได้ดีขึ้น

พระมหามนตรี สามารถไทย (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในส่วนกลาง ด้านผู้สอน พบว่า พระนิสิตมีการปรับตัวในระดับมาก ส่วน ฐิระ ทองเหลือ (2549) กล่าวถึงปัญหาด้านการเรียน พบว่านักศึกษาใหม่ต้องกังวลกับเรื่องของการเรียนมาก ทั้งเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไป นักศึกษาบางคนจด Lecture ไม่เป็นบางคนไม่คุ้นเคยกับการฟังบรรยายแล้วต้องสรุปประเด็นไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัยนักศึกษาบางคนกังวลกับการสอบและวิธีการสอบที่เปลี่ยนไป และนักศึกษาบางคนอาจจะติดรูปแบบการเรียนที่มีอาจารย์คอยบอกจดและคอยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด แต่การเรียนในมหาวิทยาลัยจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้นและมีการแข่งขันกันมากขึ้น รวมทั้งนักศึกษาบางคนก็กังวลกับผลการเรียนที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากมหาวิทยาลัยมีระบบรีไทร์ ความกังวลในเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างจากเดิมมีมากขึ้น รวมทั้งปัญหาความยากของเนื้อหาวิชาย่อมเพิ่มขึ้นตามลำดับ

Langford (1968, อ้างถึงใน จินดา ลาโพธิ์, 2563) กล่าวว่าการสอนคือกิจกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลคนหนึ่งยอมรับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของบุคคลอีกคนหนึ่ง (การสอนจึงเป็นกิจกรรมที่ครูกระทำเพื่อให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้) ในหนังสือ Dictionary of Education ได้ให้ความหมายของการสอนไว้ดังนี้

1. การสอนในระดับแคบ หมายถึง วิธีการที่ครูถ่ายทอดความรู้ อบรมนักเรียนให้มีความรู้ความคิดเจตคติและทักษะดังที่จุดประสงค์การศึกษาได้ระบุไว้

2. การสอนในระดับกว้าง หมายถึง การกระทำและการดำเนินการด้านต่าง ๆ ของครู ภายใต้สภาพการณ์การเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

2.2 กระบวนการตัดสินใจและวางแผนก่อนสอน ซึ่งได้แก่ การวางแผนการสอน การสอน จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ด้านผู้สอนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีการปรับตัวเมื่อเข้ามาศึกษา

Prince of Songkla University Pattani Campus

สรุปการการปรับตัวด้านการสอน หมายถึง ผู้สอนที่มีการหลักการสอน มีความรู้และมีทักษะจะช่วยให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความหมาย มีคุณค่าประหยัดเวลาและไม่สูญเปล่า ดังนั้นผู้สอนจึงควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนการสอนทั้งความหมายลักษณะ องค์ประกอบ หลักการสอน หลักการเรียนรู้ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างหลักการสอนกับหลักการเรียนรู้

**2.3 การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน**

ฐิระ ทองเหลือ (2549) ได้กล่าวถึงปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนว่าการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ถือเป็นเรื่องยากยิ่งสำหรับนักศึกษา เพราะต่างคนก็มาจากต่างถิ่นต่างที่ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันไปทำให้ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อนจึงเป็นปัญหาหนึ่งที่นักศึกษาต้องพบต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อรอนงค์ นิยมธรรม, มาลา เทพมณี และวรเกียรติ ทองไทย (2560) กล่าวว่า นักศึกษาที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดีมีเพื่อนรักใคร่ชอบพอ เป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีเพื่อนที่พร้อมจะช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัวสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้จะทำให้สามารถเรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียน ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี

Feldman and Newcomb (1994, อ้างถึงใน นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อนักศึกษาไว้ว่า เพื่อนสามารถให้กำลังใจในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่สามารถหาได้จากอาจารย์ในชั้นเรียนเพื่อนร่วมกลุ่มสามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนในด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนและวิชาการได้กลุ่มเพื่อนสามารถช่วยทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้นและเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการเข้าสังคมแก่นักศึกษา อีกทั้งช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานได้

ลักษณะของการปรับตัวด้านสังคมนี้ สรุปได้ว่าการปฏิบัติตนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดีมีสัมพันธภาพในสังคมอย่างเหมาะสมจะมีส่วนช่วยลดความขัดแย้ง ลดความเครียดหรือความวิตกกังวลของนักศึกษาหากนักศึกษาปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อนได้ จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ และส่งผลดีในด้านการเรียนการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับผู้อื่นได้

Mackinney (1966, อ้างถึงใน นันทิชา บุญละเอียด, 2554) กล่าวถึงลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคมของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. พูดติดอ่าง
2. มีความรู้สึกว่าตนมีปมด้อย
3. มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
4. ชอบปฏิเสธคำขอร้องจากคนอื่น
5. เคร่งขรึม จริงจัง ไม่ชอบพูดล้อเล่น
6. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์หวั่นไหวง่าย
7. ชอบแยกตัวอยู่ในโลกของตนเอง ไม่สนใจโลกภายนอก

Prince of Songkla University Pattani Campus

8. ปฏิบัติตนตามความเคยชิน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่รู้จักยืดหยุ่น

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี มีความสัมพันธภาพในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีส่วนช่วยลดความขัดแย้งและความเครียด หรือความวิตกกังวลของนักศึกษาด้านกลุ่มเพื่อนได้ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคม และส่งผลดีในด้านการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ

**2.4. การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม**

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (2559) ให้ความหมายคำว่า สิ่งแวดล้อมไว้ว่าสิ่งแวดล้อมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมคือจับต้องและมองเห็นได้และนามธรรมคือสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่นวัฒนธรรม แบบแผน ประเพณี ความเชื่อ ซึ่งมีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกันเป็นปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ผลกระทบจากปัจจัยหนึ่ง จะมีส่วนเสริมสร้างหรือทำลายอีกส่วนหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งแวดล้อมจึงเป็นวงจร และวัฏจักรที่เกี่ยวข้องไปทั้งระบบ อย่างไรก็ดีสิ่งแวดล้อมอาจแบ่งออกเป็นลักษณะกว้าง ๆ ได้ 2 ส่วน คือ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ กับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น สิ่งก่อสร้าง โบราณสถาน ศิลปกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม

ปัทมาภรณ์ ธรรมทัต (2542) กล่าวถึงการปรับตัวว่าในชีวิตประจำวันของมนุษย์เผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลหรือจากสภาพธรรมชาติที่อยู่รอบๆตัวสิ่งที่กล่าวนี้จะรบกวนดุลยภาวะของบุคคลที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต หากไม่มีการปรับตัวจะทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง วิตกกังวล เป็นผลให้บุคคลมีความตึงเครียดทางจิตใจและอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์จึงจำเป็นต้องหาทางออก หรือหาวิธีแก้ปัญหาเรียกว่ากระบวนการปรับตัว

สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ (2545) ได้กล่าวถึงตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีพบว่า ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิตได้แก่ ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ด้านอาคารสถานที่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ด้านความสามารถทางการศึกษาและด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวส่วน อมรรัตน์ หอมชื่น (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงโรงเรียนบริหารธุรกิจและพณิชยการ เขตบางเขนกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะสามารถปรับตัวได้ดี ทั้งนี้เพราะการที่ห้องเรียนมีความเหมาะสมกับจำนวนนักศึกษา โต๊ะเก้าอี้เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษาทำให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียน

ศักดินา บุญเปี่ยม และภารดี มหาขันธ์ (2555) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวทางวัฒนธรรมว่ามีความสัมพันธ์กับทางด้านจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเนื่องจากเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ ของอัตลักษ์เดิมไปสู่อัตลักษณ์ใหม่กล่าวคือการที่บุคคลต้องเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีวัฒนธรรมเปลี่ยนไปจากเดิมหรือเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ เป็นเหตุให้บุคคลเกิดความตึงเครียดและส่งผล

กระทบต่ออาการทางจิตใจและร่างกายได้อีกนัยหนึ่ง นั่นคือการเกิดสภาวะตื่นตระหนกทางวัฒนธรรม (Culture Shock) เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สัญลักษณ์ต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลนั้นรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อต้องอยู่ในสถานที่ใหม่หรือวัฒนธรรมใหม่

สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมมีความสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษาเพราะจะส่งผลต่อการเรียนและเป็นแรงจูงใจในการที่อยากเข้ามาในสถานศึกษา รวมทั้งยังส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาอีกด้วย

### 2.5 การปรับตัวด้านกิจกรรม

อรอนงค์ นิยมธรรม มาลา เทพมณี และวรเกียรติ ทองไทย (2560) กล่าวว่า นักศึกษายังต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดและกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถเข้าร่วมตามความสนใจหรือตามความถนัดซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างความสามัคคีระหว่างกลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้นอกห้องเรียนที่สำคัญ

ฐิระ ทองเหลือ (2549) กล่าวว่าช่วงการเปิดเรียนใหม่เป็นช่วงที่นักศึกษาใหม่ต้องเผชิญกับการปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมใหม่ รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ จึงทำให้เป็นช่วงที่นักศึกษาต้องอยู่ในภาวะความกดดันและก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้หากการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เช่น กิจกรรมที่มีการบังคับจิตใจ บังคับขู่เข็ญการทำกิจกรรมที่ล่อแหลมต่อการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ก็อาจส่งผลให้นักศึกษาใหม่อยู่ในภาวะที่กดดันและเครียดได้ที่สำคัญคือจะส่งผลต่อการเรียน การใช้ชีวิตทำให้นักศึกษาบางรายถึงกับลาออกด้วยปัญหาที่กล่าวมาซึ่งปัญหาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมถือว่าเป็นประการหนึ่งที่ส่งผลให้นักศึกษามีความวิตกกังวล นักศึกษาบางรายไม่ค่อยคุ้นเคยกับการทำกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และเราจะพบเสมอว่านักศึกษาบางรายไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น นักศึกษาบางรายไม่ชอบทำกิจกรรม หรือแม้กระทั่งบางรายกลัวที่จะทำกิจกรรม

สุริยัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจีรัณกุล, ศศิวิมล พจน์พาณิชพงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงติ๊บ (2560) ได้กล่าวถึงการปรับตัวด้านกิจกรรมว่า นักศึกษาทุกคนมักจะชอบเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งถ้ามีเวลาว่างจากการเรียนก็มักจะชวนเพื่อน ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเพราะคิดว่ากิจกรรมได้สร้างประสบการณ์ให้กับการใช้ชีวิตนักศึกษาในขณะที่อยู่ในมหาวิทยาลัยได้ในบางกิจกรรมส่งผลต่อการเรียน เช่น กิจกรรมที่เลิกดึก ใช้เวลาทำกิจกรรมนานเกินไป ทำให้นักศึกษาพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นมาในตอนเช้าจะรู้สึกง่วงนอนในขณะที่เข้าเรียนมีความอ่อนเพลียแต่ส่วนใหญ่กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดนักศึกษามีความสนใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่และนักศึกษาหลายคนก็ให้ความสนใจในทุกกิจกรรมและคิดว่าไม่ส่งผลต่อการเรียนมากนัก กลับกันกิจกรรมก็เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายจากการเรียนและเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ต่างสาขาได้อีกด้วย

Prince of Songkla University Pattani Campus

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ได้กล่าวถึงการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาว่ากิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบและพัฒนานักศึกษาให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม แต่ก็มีนักศึกษาบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยการปรับตัวด้านกิจกรรมมีผลกระทบต่อการเรียน เนื่องจากนักศึกษาบางส่วนแบ่งเวลาไม่เหมาะสมซึ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการปรับตัวได้ดีกว่า

สรุปการปรับตัวด้านกิจกรรม คือกิจกรรมมีข้อดีในเรื่องของการได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้นอกห้องเรียนที่สำคัญ ทั้งนี้กิจกรรมยังช่วยส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นผลให้แต่ละคนสามารถพัฒนาการเรียนทางวิชาการรวมไปถึงทักษะทางสังคม อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพ วุฒิภาวะสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเน้นศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านเพื่อน ด้านกิจกรรม เพราะนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยมีความแตกต่างกัน การที่นักศึกษาได้เข้ามาใช้ชีวิตในรั้ววิทยาลัย นักศึกษาจะต้องพบวิธีการเรียนการสอนที่ต่างจากเดิม สภาพแวดล้อม หลักสูตรอาจารย์ การเข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงการอยู่ร่วมกับสังคมกลุ่มเพื่อนในวิทยาลัย นักศึกษาจะต้องรู้จักแบ่งเวลาและรับผิดชอบตนเอง ซึ่งนักศึกษาบางคนต้องพบกับปัญหาเข้าเรียนไม่ทันบ้างจดบรรยายไม่ทันบ้าง อาจารย์สอนเร็วบ้าง นอกจากนี้ยังต้องทำกิจกรรมที่ทางวิทยาลัยและรุ่นพี่จัด และต้องปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของทางวิทยาลัยเพื่อฝึกฝนให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถต่อไปดังนั้นเมื่อเข้ามาศึกษาต้องมีการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน

Prince of Songkla University Pattani Campus

**3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา**

**3.1 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์**

รัน ธีรัญญ์ (2559) ความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัว เมื่อนักศึกษาเริ่มตระหนักในเรื่องของการประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่นการทำงาน การศึกษา และการดำรงชีวิตจะต้องอาศัยองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เพราะจะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้เรื่องอารมณ์ เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้อื่น มีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคมของนักศึกษาเอง สามารถหยั่งรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตลอดจนสร้างแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งต้องมีการปรับตัวด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่นับว่ามีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตที่จะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมและการมีเป้าหมายที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้ดีเมื่อเราสามารถปรับตัว นั่นก็หมายถึงเราจะรู้สึกสะดุดน้อยมาก เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน การควบคุมอารมณ์ตนเองก็จะทำได้ดีขึ้นไปด้วย เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราจะดำรงด้วยความไม่ปั่นป่วนใจ และจะสามารถก้าวข้ามไปสู่ทางออกได้อย่างรวดเร็วอย่างมีมุมมองในเชิงบวกความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เรายังคงมีสติและสมาธิ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

วลัยพร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์, และชนะศึก นิชานนท์ (2564) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่สำคัญมากเนื่องจากบุคคลในองค์กรใดก็ตามมีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมก่อให้เกิดความร่วมมือและส่งผลดีต่อองค์กร ทำให้องค์กรสามารถเจริญเติบโตได้อย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งผลดีต่อตนเองต่อคนรอบข้างและต่อสังคมส่วนรวมทำให้ตัวเองมีความสุขรู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ โดยระบุถึงปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นใส่ใจผู้อื่นเข้าใจและยอมรับผู้อื่นแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแสดงความรับผิดชอบรู้จักการให้รู้จักการรับรู้จักรับผิด รู้จักให้อภัยและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองรู้ศักยภาพของตนเองสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหารับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมีความยืดหยุ่น มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ มีความภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นในตนเองรู้จักมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่บนความสงบทางใจมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขรู้จักผ่อนคลาย

Mayer and Salovey (1997, อ้างถึงใน วินิทรา นวลละออง, 2555) ได้ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะทางอารมณ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ตลอดชีวิต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นโดยเฉพาะกับวัยรุ่นโดยเฉพาะในช่วง 13 - 21 ปี เพราะเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากที่สุด ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จนสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขก็จะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

วรวุฒิ เจริญวุฒิวิทยา (2546) กล่าวว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยนั้น นอกจากต้องเป็นบุคคลที่มีภูมิรู้ในสาขาวิชาที่ตนศึกษาแล้ว ยังต้องมีความมั่นคงในอารมณ์ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

Prince of Songkla University Pattani Campus

อยู่เสมอและต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการศึกษาปัจจุบันที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมในทุกระดับการจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

หลักการวัดแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาว์ทางอารมณ์จะเน้นวัดและประเมินตามโครงสร้างของเชาว์ทางอารมณ์ที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ความสามารถในตระหนักรู้ การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมความสามารถทางสังคมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพและความสามารถด้านการปรับตัวทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินเชาว์ทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะคือ

1. การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน
2. การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ

การเสนอแนวทางการประเมินเชาว์ทางอารมณ์มีรูปแบบ และการประเมินรูปแบบ ได้แก่

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายใน เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันบุคคลให้แสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น เช่น การเขียนความเรียง การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน
2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญหรือกรณีเหตุการณ์ เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงความคิด ความรู้สึก
3. การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้สมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า
4. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นการเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง
5. การใช้แบบทดสอบที่มีความปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัยจะมีแบบวัดต่าง ๆ เช่น

    5.1 Trait Meta-Mood Scale ของ สโลเวย์

    5.2 Toronto Alexithymia Scale ของแบกบาย เทย์เลอร์

    5.3 Emotional Control Questionareของโรเจอร์ และนาจาเรียน

    5.4 แบบประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่นของแมคราเบียน และเอฟสไตน์

    5.5 แบบทดสอบเชาว์ทางอารมณ์ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

    แบบที่ 1 EQ Map ของคูเปอร์และสวาฟ

    แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory ของ บาร์ออน

Prince of Songkla University
Pattani Campus

แบบที่ 3 Emotional IQ Test ของ สโลเวย์ และเมเยอร์
แบบที่ 4 Weisinger’ s EQ Instrument ของ เวสซิงเจอร์
แบบที่ 5 EQ Test ของ ชัทท์ และคณะ
แบบที่ 6 EQ Test ของโกลแมน
แบบที่ 7 EQ Emotion Perception Test ของ เมเยอร์ ดิพานโล และสโลเวย์

5.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-7 ปี
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย 12-60 ปี
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ 18-60 ปี

สรุปว่าความฉลาดทางอารมณ์คือ การที่เราสามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหาสามารถปรับตัวแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย 12-60 ปี เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18-19 ปี และให้ความสำคัญกับการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัวและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มากกว่าเน้นการแข่งขัน

Prince of Songkla University Pattani Campus

**3.2 แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง**

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง แต่จะแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่คนคนนั้นมีต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องปฏิสัมพันธ์เชิงประเมินกับผู้อื่นทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเองและเมินมโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถคุณลักษณะต่าง ๆ ตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตนที่พัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนักวิชาการได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

Rosenberg (1979, อ้างถึงใน ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล, 2544) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติในทางบวกหรือทางลบที่มีต่อตนเอง เป็นทัศนคติทั่วไปของบุคคลที่มีต่อคุณค่าและความสำคัญของตนเอง โดยเสนอโครงสร้างของตัวแปรดังกล่าวว่า เป็นเอกลักษณะของบุคคลหรือเป็นคุณลักษณะแฝงเดียวของบุคคล มีความเป็นหนึ่งเดียวและได้พัฒนาเครื่องมือวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อเช่นเดียวกับที่ อนุรักษ์ บัณฑิตย์ชาติ (2542) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

Kaplan (1975, อ้างถึงใน วรวุฒิ เจริญวุฒิวิทยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความต้องการส่วนบุคคลต่อความรู้สึกด้านบวก การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับตนเอง ในขณะเดียวกันก็ลดความรู้ทางด้านลบ เป็นการเพิ่มความรู้สึกนับถือตนเองและความมีคุณค่า ถ้าความสมดุลอยู่ด้านลบ บุคคลจะรู้สึกต่อต้าน รู้สึกตนเสียหาย และเกลียดตนเอง

Branden (1981, อ้างถึงใน วรวุฒิ เจริญวุฒิวิทยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและมีความนับถือตนเองอันเกิดจากความเชื่อมั่นในการมีคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

Maslow (1970, อ้างถึงใน วรวุฒิ เจริญวุฒิวิทยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ต้องการให้ตนเองเป็นคนมีประโยชน์และมีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกขณะนั้น Maslow เชื่อว่าเป็นลักษณะของความต้องการที่บุคคลทุกคนปรารถนาให้มี จำแนกได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำให้คนเองมีความเข้มแข็ง มีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและความเชื่อมั่นในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมีความเป็นอิสระ และประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำให้บุคคลอื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติ มีตำแหน่ง มีฐานะ มีอำนาจ มีความสำคัญมีศักดิ์ศรีเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของผู้อื่น

พรรรณราย ทรัพยะประภา (2548) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงพอจะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนาค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลอันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขาจนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพตามมา และการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิตส่วนตัว การศึกษาเล่าเรียนหรือการทำงานในชีวิต ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความคาดหวังอย่างเป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

พระครูนิเวศน์สีลากร (สมพงษ์ ธนะคูณ), พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ (ธานี สุขโชโต) และวรกฤต เถื่อนช้าง (2564) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นพลังสำคัญของชีวิตที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว เป็นความตระหนักในความสามารถของตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง การสร้างแนวคิดและเจตคติต่อชีวิต การทำงานควรเริ่มจากการมองโลกในแง่ดี สร้าง

Prince of Songkla University Pattani Campus

ความมั่นใจเลื่อมใส ศรัทธา มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น พร้อมที่จะให้ความร่วมมือ สนับสนุน มีความมั่นคงทางจิตใจ และมีความจริงใจนอกจากนั้นการปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านจิตวิทยา ได้แก่การยอมรับหลักแห่งความเป็นจริงหลักแห่งการมีใจกล้าพอที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง และการให้ความรักแก่ผู้อื่นโดยมิหวังสิ่งตอบแทน สิ่งเหล่านี้เป็นการสะสมความสามารถที่จะเป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้เป็นอย่างดี

อภิวัฒน์ แก่นจำปา (2560) กล่าวว่าปัจจัยในการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยภายใน กล่าวคือ เป็นการที่บุคคลสามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้จากความปรารถนาภายในตนเอง และปัจจัยภายนอก กล่าวคือ เป็นการที่สิ่งแวดล้อมภายนอกส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลกล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ในการปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์และสังคม เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตและการมองตนเอง (Self-Concept) ในภาพรวมตามความคิดและความรู้สึกตามความเป็นจริง การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถตัดสินและประเมินระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ได้กล่าวคือ เด็กและเยาวชนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ ยอมรับและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา และสามารถปรับตัวให้ดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Hamachek (1992, อ้างถึงใน ดวงกมล ทองอยู่, 2557) กล่าวว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองว่าตนเองไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถมีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีความวิตกกังวลสูงรู้สึกไม่เป็นสุขไม่มีความหมายในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็จะละทิ้งหลีกเลี่ยง การคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ มักจะคล้ายตามผู้อื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธหวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้เสียใจบ่อย ๆ

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองทางบวก การประเมินความสามารถ ความสำเร็จและคุณค่า โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพอใจในตนเอง นับถือและยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

**3.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเผชิญปัญหา**

สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทยในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว ด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีการปรับตัวด้านครอบครัวดีกว่า ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และการใช้การเผชิญ

Prince of Songkla University Pattani Campus

ปัญหาแบบหลีกหนีน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม แบบตามใจ และแบบทอดทิ้ง และมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า มีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมและทอดทิ้ง และพบอีกว่านักเรียนหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงมีการปรับตัวด้านครอบครัวดีกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีน้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ

กรกวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ได้ศึกษาการมองโลกแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีน้อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบไม่แตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากว่านิสิตนักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ แต่ไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาในสาขาวิชาสังคมศาสตร์

การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการทั้งจากภายในและภายนอกตนเอง โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ Lazarus and Folman (1984, อ้างถึงใน ไหมไทย ไชยพันธ์, 2554) ซึ่งความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือความต้องการนั้น อาจบรรลุผลหรือไม่บรรลุผล อาจสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้ การเผชิญปัญหาเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบการเผชิญปัญหา Coping Strategies เมื่อปัญหาเกิดขึ้น และไม่ว่าจะได้รับการประเมินว่าเป็นความท้าทาย ความเจ็บปวด การสูญเสีย หรือการคุกคาม บุคคลก็ต้องจัดการกับปัญหาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง การที่บุคคลดำเนินการกับสถานการณ์มักถูกเรียกว่าการเผชิญปัญหา (Coping) ได้แบ่งรูปแบบของการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-focused coping) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้เพื่อพยายามแก้ปัญหา อย่างการทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน การมองหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ พิจารณาน้ำหนักของข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก และเลือกสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในการแก้ปัญหา โดยกลวิธีที่ใช้การมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์หรือ ที่พฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู เพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ และการทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดโดยวิธีที่ไม่เป็นโทษด้วย เช่น การฟังเพลง เล่นดนตรี พักผ่อน ออกกำลังกาย เพิ่มทรัพยากรความสุขให้กับตัวเองในการแก้ปัญหา

Prince of Songkla University Pattani Campus

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion – focused coping) เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ กลวิธีที่ใช้อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การนำเอาความเชื่อทางศาสนามาจัดการกับปัญหา อย่างการสวดมนต์ขอพรการคิดหวังว่าเหตุการณ์จะกลับร้ายกลายดี จะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น รวมถึงกลวิธีอย่างการหลีกเลี่ยง การลด การหนีห่าง การเลือกสนใจรับรู้ การเปรียบเทียบเชิงบวกหรือคิดถึงคนที่โชคร้ายกว่าตนเองเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น และการยึดคุณค่าด้านบวกจากเหตุการณ์ด้านลบ

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณีที่เห็นว่าตนสามารถจะจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ ซึ่งการเผชิญปัญหาที่ให้ผลอย่างดีที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบให้ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันจะนำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพอย่างไรก็ดี วิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันออกไป และจะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหามากน้อยเพียงใดอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคลและแหล่งภายนอกของบุคคล ได้แก่

1. ภาวะสุขภาพและพละกำลังบุคคลที่มีสุขภาพดี มีพละกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย เหนื่อยล้า หรืออยู่ในภาวะอ่อนเพลีย

2. ความเชื่อในทางบวก – มุมมองต่อตนเองในทางบวกเป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจที่สำคัญอย่างมากต่อการเผชิญปัญหา โดยเป็นรากฐานของความหวังและการสนับสนุนความสามารถในการเผชิญปัญหา ทั้งนี้บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตน หรือเชื่ออำนาจภายในตน มักจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตนมักจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์

3. ทักษะในการแก้ปัญหา ประกอบด้วยความสามารถในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อระบุปัญหาสำหรับการสร้างทางเลือกในการลงมือจัดการปัญหา การชั่งน้ำหนักของแต่ละทางเลือกในการจัดการปัญหา และการเลือกดำเนินการตามแผนการที่เหมาะสม

4. ทักษะด้านสังคม ความสามารถที่จะติดต่อสื่อสารและการปฏิบัติตนกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทักษะทางสังคมนั้นช่วยการแก้ไขปัญหาในการร่วมมือกับผู้อื่น เพิ่มแนวโน้มของการเข้ามาร่วมมือหรือสนับสนุน และทำให้สามารถควบคุมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้มากยิ่งขึ้น

5. การสนับสนุนทางสังคม การมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ให้ข้อมูลความรู้ หรือให้การสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม

6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ การมีเงินทอง สิ่งของ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ รวมถึงความสามารถที่จะใช้สิ่งเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถช่วยให้เข้าถึงความช่วยเหลือทางกฎหมาย การรักษาพยาบาล การเงิน และตัวผู้เชี่ยวชาญได้มากขึ้น

Frydenberg และ Lewis (1993, อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ได้แบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหาการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการมุ่งเน้นในด้านบวก

กลุ่ม 2 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่ม 3 เป็นการเผชิญปัญหาแบบปัญหา (Non- Productive Coping หรือ Avoidance) ได้แก่การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การมีความกังวล การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญกับปัญหา และการลดความตึงเครียด

Harju & Bolen (1998, อ้างถึงใน วรางคณา รัชตะวรรณ, ทศพร ประเสริฐสุข, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และนันทนา วงษ์อินทร์, 2554) ได้ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดี 3 ระดับ โดยใช้แบบวัดแนวทางการดำเนินชีวิต ฉบับปรับปรุง เปรียบเทียบกับการเผชิญปัญหา (Brief COPE) และองค์ประกอบด้านระดับคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 204 คนพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพดี และมีระดับคุณภาพชีวิตสูง โดยศึกษาเกี่ยวกับความพึ่งพอใจในชีวิตและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการกระทำ และการเปลี่ยนมุมมองปัญหาในทางบอก และผู้ที่มองโบลกในแง่ดีต่ำจะมีความไม่พึ่งพอใจกับคุณภาพชีวิตของตนทั้งหมด และใช้วิธีการไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหาและดื่มสุรา อีกทั้งยังพบว่านักศึกษาหญิงที่มีระดับคุณภาพชีวิตสูงจะเผชิญปัญหาโดยการใช้วิธีการแสดงออกทางอารมณ์และการหาที่พึ่งทางศาสนา ส่วนนักศึกษาชายมักใช้การยอมรับและการมีอารมณ์ขัน

Aspinwall & Taylor (1992, อ้างถึงใน วรางคณา รัชตะวรรณ, ทศพร ประเสริฐสุข, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และนันทนา วงษ์อินทร์, 2554) ได้ศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่ใช้การลงมือแก้ปัญหามากกว่าหลีกลี่ยงปัญหาจะมีการปรับตัวทางบวกมากขึ้น และยังพบอีกว่า องค์ประกอบด้านลักษณะนิสัย เช่น การมองโลกแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อการปรับตัวเนื่องจากส่งผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาที่เลือกใช้

Verma et al (1995, อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ได้ดำเนินการศึกษาเพื่อตรวจสอบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาชายจำนวน 120 คน และนิสิตนักศึกษาหญิงจำนวน 85 คน ที่มีอายุ 19-20 ปีจากมหาวิทยาลัยปัญจาบ โดยใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเพื่อจะศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นลักษณะโดยทั่วไป ผลการวิจัยได้อภิปรายจากลักษณะการเผชิญปัญหาที่สำคัญ 4 ลักษณะคือ การแสวงหาความช่วยเหลือ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแก้ไขที่อารมณ์ และการหลีกหนี ข้อค้นพบว่า 1) นิสิตนักศึกษาเผชิญสถานการณ์ยุ่งยากด้วยวิธีการที่รอบคอบ และมีแนวโน้นที่จะหลีกหนีจากปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิต 2) ความแตกต่างระหว่างเพศพบว่า เพศชายจะใช้เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์หรือยาเป็นบางครั้งเพื่อหลีกหนีปัญหา และเพศหญิงใช้การอธิษฐานหรือหวังว่าจะดีขึ้น 3) เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาและพยายามที่จะแก้ปัญหานั้นเพศหญิงอารมณ์เสียมากกว่าเพศชาย

Prince of Songkla University Pattani Campus

สรุปได้ว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหา หมายถึง การพยายามปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม การเผชิญหน้าหรือ ความคิดเพื่อลดภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลปรับสภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจให้เกิดภาวะสมดุล

**3.4 แนวคิดและทฤษฎีของความเครียด**

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้ เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

วณี เทศน์ธรรม (2541) กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจบุคคลจำเป็น ต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤตกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

Farmer, M. E., White, L. R., Brody, J. A., & Bailey, K. R. (1984, อ้างถึงใน อุษากร แซ่เหล้า, 2550) กล่าวถึงความเครียดว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากภาวการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวกและความเครียดทางลบ

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ Dorland, Neuman W.A. (1994, อ้างถึงใน จันทรา อุ้ยเอ้ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่พอใจ รู้สึกเสียใจ เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย  จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ หากเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ เซลเย่ (Selye, H. Stress Theory)

Selye, H. (1956, อ้างถึงใน จันทรา อุ้ยเอ้ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) กล่าวว่า ร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคาม (Stressors) นั้นอาจเป็นไปได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีซึ่งอาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมี

ของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ระยะเตือน (Alarm reaction stage) คือ ระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่งโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะตื่นตระหนกตกใจ (Shock phase) ในระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำ หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไปร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง

1.2 ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านช็อก ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านความรู้สึกตกใจ (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุลโดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วคลื่นไส้อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่าง ๆ ผลที่ตามมาคืออาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง มีความรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลังอาการต่าง ๆ ที่เกิดในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประคับประคองอย่างเพียงพอกลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศกรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และอาหาร

Sexton and Hyland (1979, อ้างถึงใน อารยา จันตุ่ย, 2560) ได้สร้างโมเดลซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัว เรียกว่า Stress Adaptation Cycle หรือ S-A Cycle โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Selye. H ซึ่ง Sexton and Hyland เห็นว่ามนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลก ซึ่งล้อมรอบด้วยความเครียดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น อาหาร อากาศ น้ำ แสงและระดับอารมณ์ของคน ความคงทนของมนุษย์ต่อความเครียดขึ้นอยู่กับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความเครียด การปรับตัว ระดับพัฒนาการการตอบสนองต่อการเรียนรู้ เป็นต้น เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมนุษย์จะต้องมีการปรับตัว อาจเป็นไปในทางตรงหรือทางอ้อมขึ้นกับความเครียดครั้งแรกที่มนุษย์ประสบ เมื่อมีการปรับตัวโดยตรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกาย และทำให้เกิดความเครียดอันใหม่เกิดขึ้นร่างกายก็ปรับตัวอีกครั้ง และจะเป็นลักษณะเช่นนี้เรื่อยไป

Prince of Songkla University Pattani Campus

ตามทฤษฎีได้แบ่งระดับการปรับตัวต่อความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. การปรับตัวเฉพาะที่ (Local Level) เป็นการปรับตัวเฉพาะต่อสิ่งที่มารบกวน ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จก็จะนำไปสู่สภาวะการปรับตัวในระยะต่อไป

2. การปรับตัวในระดับอวัยวะ (Organ Level) เนื่องจากการปรับตัวในทางตรง (Direct Adaptation) ครั้งแรกไม่สามารถกำจัดสิ่งที่มารบกวนได้กระตุ้นให้เกิดความเครียดใหม่ขึ้นมาร่างกายก็พยายามปรับตัวใหม่เพื่อกำจัดความเครียดนี้ เรียกว่าเป็นการปรับตัวทางอ้อม (Indirect Adaptation) ต่อความเครียดอันแรกจากจุดนี้จึงเริ่มต้น S-A Cycle

3. การปรับตัวของร่างกายทั้งตัว (Systemic Level) จะเกิดขึ้นเมื่อการปรับตัวทางตรงในระดับอวัยวะไม่ประสบผลสำเร็จทำให้เกิดความเครียดอันใหม่ขึ้น จึงต้องมีการปรับตัวอีก และเป็นการปรับตัวทางอ้อม (Indirect Adaptation) ที่สัมพันธ์กับความเครียดครั้งแรก ดังนั้น S-A Cycle จะดำเนินต่อไป

Dougan et al. (1986, อ้างถึงใน กนกอร เปรมเดชา, 2559) กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ สับสน หลงลืมง่าย เศร้า เบื่อหน่าย

2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง

3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือ นิ้วสั่น เส้นกระตุก กล้ามเนื้อยึด พูดตระกุกตระกักตามวัย ปวดหลัง

4. ด้านพฤติกรรม (Behavior) เช่น ลุกลี้ลุกลน นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศ ลดลง เดินตัวเกร็ง

Prince of Songkla University Pattani Campus

**4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค**

การจัดการศึกษาอาชีวศึกษาตามแผนการพัฒนาการอาชีวศึกษาจังหวัดชายแดนใต้ พ.ศ. 2551 มีดังนี้

1. จุดเริ่มต้นของการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ ๓ (Institute of Vocational education : Southern 3) เป็นสถาบันอุดมศึกษาในกำกับสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เกิดจากการรวมตัวกันของ วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีการเกษตรและประมง และวิทยาลัยการอาชีพในกลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน สงขลา ปัตตานี สตูล ยะลา เพื่อทำหน้าที่ผลิตปัญญาชนคนอาชีวศึกษา สู่ตลาดแรงงานซึ่งในปัจจุบันถือว่ามีความต้องการสูง และเพิ่มอัตรากำลังคนอาชีวศึกษาให้ได้รับการศึกษาขั้นสูง โดยเปิดทำการสอนในระดับปริญญาตรี (สายปฏิบัติการ) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยมีศูนย์กลางที่อยู่ภายในวิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จุดเริ่มต้นของการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นมีความเชื่อมโยงกับความเปลี่ยนแปลงของบริบทของพื้นที่ซึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบของพื้นที่

ผลของสถานการณ์ดังกล่าวจึงกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้คนในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ จุดเริ่มต้นที่สอดคล้องของการจัดการอาชีวศึกษาจึงต้องอาศัยการศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาบนฐานของความเข้าใจและความหลากหลายทางวัฒนธรรม

2. หลักการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้หลักการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นอยู่บนพื้นฐานของอัตลักษณ์การจัดการศึกษา เพื่อการมีอาชีพและการมีงานทำให้กับนักเรียนนักศึกษาเยาวชน ประชาชนให้มีมาตรฐานวิชาชีพและสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานทั้งในประเทศและต่างประเทศ ภูมิภาคอาเซียน โดยเฉพาะกลุ่มประเทศโลกมุสลิม ภายใต้การจัดการศึกษา 3 รูปแบบ คือการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาระบบทวิภาคีที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษากำหนดไว้

3. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาการจัดการอาชีวศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้ในปัจจุบันจัดให้มีการศึกษาเชิงบูรณาการกับวิถีชีวิตอัตลักษณ์ความหลากหลายทางวัฒนธรรมความต้องการของท้องถิ่นขยายโอกาสการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำตลอดถึงยกระดับคุณภาพการศึกษาอาชีพเพื่อรองรับประชาคมอาเซียนที่สอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์หลักของแผนปฏิบัติราชการสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในการจัดการอาชีวศึกษาให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์พิเศษในทุกภูมิภาคของประเทศ เพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาคน (ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์, 2554) และการปฏิรูปการอาชีวศึกษาตามนโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาการ ประจำปีงบประมาณ 2558 ทั้ง 10 ข้อคือ

1. เร่งสร้างค่านิยมอาชีวศึกษาปรับภาพลักษณ์และกำหนดมาตรการเพื่อการจูงใจให้ศึกษาในสายอาชีพอาชีวศึกษาเพิ่มมากขึ้น

2. ทบทวนหลักสูตรการเรียนการสอน

3. เร่งทบทวนมาตรการความปลอดภัยในการเดินทาง

4. เร่งดำเนินการตามนโยบายเร่งด่วนของคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษาให้เห็นผลในทางปฏิบัติตามเป้าหมายและกรอบระยะเวลาที่กำหนด

5. ยึดหลักการมีส่วนร่วม การกระจายอำนาจและความต้องการของทุกภาคส่วนในสังคมสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศ

6. การสร้างโอกาสทางการศึกษา ความเท่าเทียมเป็นธรรมและเข้าถึงองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

7. การพัฒนาระบบการจัดการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรทางการศึกษา

8. การพัฒนาการศึกษาและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาและพัฒนาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

9. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียนและการดำรงความต่อเนื่องภายหลังการก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

Prince of Songkla University Pattani Campus

10. การดำเนินการตามแผนการศึกษาแห่งชาติและการปฏิรูปการศึกษารวมทั้งวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์

**5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

จุฬาลักษณ์ รุ่มวิริยะพงษ์ (2542) ศึกษาเรื่องการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะ ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะ ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลการเรียนของนิสิต ผลการวิจัยพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542 มี ความสามารถในการปรับตัวระดับปานกลาง ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของนิสิตได้แก่เพศ ภูมิลำเนาเดิม สถานภาพครอบครัว และรายได้ต่อเดือนของนิสิต การวิเคราะห์การปรับตัวในแต่ละด้าน ได้ผล ดังนี้ การปรับตัวด้านการเรียนพบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้าน สังคมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของมารดาและสภาพที่อยู่อาศัยของนิสิตมีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อ สถานศึกษาและการปรับตัวรวมทุกด้าน พบว่า อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวในแต่ละด้านและการปรับ ตัวรวมทุกด้าน ยกเว้นด้านสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนเทอมแรกของนิสิต (GPAX) ในระดับ ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นว่าปัจจัยต่อไปนี้ได้แก่ การเข้าร่วมกิจ กรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และสภาพที่อยู่อาศัย เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อมูล เหล่านี้เป็นประโยชน์ในการค้นหาและให้ความช่วยเหลือนิสิตที่อาจมีปัญหาการปรับตัวระหว่างการศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัย

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 651 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Dunnett's T3 ผลการวิจัยพบว่า 1. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปรับตัวได้ดีในด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย 2. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปใช้

กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีค่อนข้างน้อย 3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาจำแนกตามเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีนัยสำคัญ มีดังนี้ 3.1 นิสิตนักศึกษาหญิงปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่า และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าชาย 3.2 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่าแต่ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้น้อยกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3.3 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3.4 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปรับตัวโดยรวมและปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา และความมุ่งมั่นในเป้าหมายได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 3.5 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 3.6 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

รัตนาภรณ์ ประวัติวัชรา (2548) ได้ศึกษาเรื่องสร้างเสริม Self-Esteem ผู้เรียนพร้อมก้าวสู่โลกกว้างของสังคมแห่งการเรียนรู้ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้นั้นต้องพัฒนาทักษะสำคัญแห่งอนาคตใหม่ ที่ผู้สอนต้องมีทั้งทักษะและคุณลักษณะที่รองรับเข้าถึงเพื่อสร้างนวัตกรรมบริหารจัดการชั้นเรียนแนวใหม่โดยมุ่งเน้นกิจกรรมและกระบวนการการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ของผู้เรียนในอันที่จะพัฒนาสู่เยาวชนยุคใหม่ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนให้สอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาตามมาตรา 22 ที่ว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ

อุษากร แซ่เหล้า (2550) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า 1) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยและมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง 2) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้กลุ่มคณะลักษณะการอยูอาศัยการอบรมเลี้ยงดู มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สวนเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดาบุคลิกภาพ มีความเครียดไม่แตกต่างกัน 3) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้สถานภาพสมรสของบิดามารดาการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สวนเพศ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย บุคลิกภาพ มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 4) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิสรียา ดาราทอง, ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร และนภาพร โกมลพันธ์ (2552) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของนักเรียนอาชีวศึกษากับความฉลาดทางอารมณ์ผลการศึกษา นักเรียน

Prince of Songkla University Pattani Campus

อาชีวะประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์โดยเฉลี่ย 221 เรื่อง (พิสัย 0-12 เรื่อง) ในขณะที่อาจารย์ประเมินว่านักเรียนที่ตนเองดูแลนั้น มีปัญหาพฤติกรรมโดยเฉลี่ย 0.51 เรื่อง (พิสัย 0-9 เรื่อง) การประเมินของอาจารย์และนักเรียนมีความสอดคล้อง (Agreement กันในระดับปานกลาง (r = 0.223, P = 0.01) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ได้แก่ เพศ สาขาที่เรียน ระดับชั้นปี และเกรดเฉลี่ย การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวะพบว่าอยู่ในระดับสูง 3.8% ค่อนข้างสูง 65.3% ปานกลาง 30.2% ค่อนข้างต่ำ 0.7% โดยไม่มีผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำเลยแม้แต่คนเดียว ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับจำนวนปัญหาพฤติกรรม (r = 0.015, p = 0.626) สรุป มีปัจจัยหลายประการที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในเด็กนักเรียนอาชีวะแต่ไม่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ด้วย นักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีปัจจัยหลายประการที่สามารถส่งเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัว โรงเรียน การเรียนการสอน และความสัมพันธ์อันดีกับครูอาจารย์ การแปรผลแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อาจต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเนื่องจากอคติในกรอบ

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อมและด้านกิจกรรม และ 2) เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา ความฉลาดทางอารมณ์ และ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 314 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่านิสิตมีการปรับตัวโดยรวมและใน แต่ละด้านในระดับมาก 2) นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 3) นิสิตที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดอื่นมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 4) นิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 5) นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกลุ่มเพื่อนและด้านสภาพแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆไม่พบความแตกต่างและคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r=.21,p< .01) 3.คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r=.13,p< .05) 4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r=.13,p< .05) 5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์

Prince of Songkla University Pattani Campus

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r=.28,p< .01)

ไหมไทย ไชยพันธ์ (2554) การศึกษาเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กรณีศึกษาศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัว ทางวัฒนธรรมและศึกษาปัญหาอุปสรรคของนักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนใต้ที่ต้องเผชิญเมื่อมา ศึกษายังมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบไปด้วย นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำนวน 13 คน อาจารย์จำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่ด้านงานพัฒนานักศึกษาจำนวน 1 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาข้อสรุปเชิงอุปนัย จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เผชิญกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่แตกต่างออกไปเมื่อพวกเขาย้ายมาศึกษาต่อในจังหวัดสงขลา นักศึกษามีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ง่ายขึ้น มีความเข้าใจและไม่ขัดกับหลักทางศาสนา ประสบการณ์ส่วนตัวใน วัยเยาว์ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อต้องมาอยู่ต่างถิ่น อีกทั้งยังมีการใช้เครือข่ายทางสังคม จากการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมมุสลิมของมหาวิทยาลัยฯ เป็น หนึ่งในช่องทางในการเรียนรู้ปรับตัว รวมถึงใช้เป็นพื้นที่ต่อรองทางวัฒนธรรม ส่วนอุปสรรคปัญหาสำคัญ ของการปรับตัวคือด้านการเรียนในสาขาวิชาต่าง ๆ ของระดับอุดมศึกษาที่ยากขึ้นและปัญหาของการคบ เพื่อนที่มีความหลากหลาย

พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา (2555) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมวัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นต้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น แบ่งได้ 3 ระดับ คือ 1) ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ปัจจัยระดับครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูของครอบครัว และ 3) ปัจจัยระดับสังคม คือ สังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำ ให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่นตามมา

Prince of Songkla University Pattani Campus

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช (2556) ศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 247 คน ที่ศึกษาในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการอธิบายลักษณะทั่วไปของประชากร ได้แก่ ค่าสัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมานในการทดสอบความสัมพันธ์ของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติ Pearson correlation, Spearman’s rho correlation, Independent samples t-test, One way ANOVA และ Simple and Multiple Regression Analysis. ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ และการปรับตัวด้านสังคม ระดับปานกลางค่อนข้างดี และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายระดับดี ปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัย โดยพบว่า ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม ได้แก่ การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับมาก ($p < 0.01$) การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($p < 0.05$) อายุ ($p < 0.05$) และผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($p < 0.05$) ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($p < 0.05$) ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ ได้แก่ อายุ ($p < 0.05$) ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านสังคม ได้แก่ การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับมาก ($p < 0.01$) การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($p < 0.01$) และอายุ ($p < 0.05$) และปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย ได้แก่ การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับมาก ($p <0.01$) และการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($p < 0.05$) ข้อมูลของการศึกษาครั้งนี้อาจจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและการพัฒนาให้นิสิตคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ดี

Prince of Songkla University Pattani Campus

ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2556) ศึกษาเรื่องปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (Work stress) ของบุคคลนั้นมาจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence)และกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping strategies) กล่าวคือเมื่อบุคคลมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเองรวมทั้งสามารถนำเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามได้ทำให้บุคคลรู้จักเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทาง

ปัญญาและเพื่อมุ่งที่จะควบคุมต่อสู้และจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอันส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคคลค่อยบรรเทาลงและยังคงมีสุขภาพดี

จุฑารัตน์ สเถียรปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556) แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีภาวะเครียด ควรเร่งหากลวิธี ลดความเครียดให้แก่นักศึกษาที่มีระดับความเครียดรุนแรงและสูง จัดระบบดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น การจัดให้มีหน่วยบริการให้การปรึกษาของคณะ ในรูปแบบพี่ช่วยน้อง เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงบริการ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกการผ่อนคลายหรือลดความเครียด เพิ่มศักยภาพอาจารย์ที่ปรึกษาในการใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น จัดกิจกรรมผ่อนคลายสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย และกำหนดให้มีระบบคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาก่อนเข้าเรียน เพื่อลดภาวะเครียดพัฒนาคุณภาพชีวิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาต่อไป

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า 1.1 ในภาพรวมนักศึกษามีปัญหามากที่สุด คือ ด้านการเรียน 1.2 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีปัญหามากที่สุด คือ ด้านการเรียน 1.3 นักศึกษาที่ สังกัดสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาแพทยศาสตร์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์มีปัญหามากที่สุดด้านการเรียน 1.4 นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระดับปริญญาตรีทุกระดับมีปัญหา มากที่สุดด้านการเรียน 1.5 นักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยด้วยระบบ แอดมิดชั่น ระบบโควตา โรงเรียน ระบบโควตาจังหวัด ระบบโควตากีฬา ระบบโควตาดนตรีและนาฏศิลป์ระบบโควตา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและระบบอื่นๆ เช่น สอบตรง มีปัญหามากที่สุดด้านการเรียน ส่วนระบบ โควตาเด็กดีมีคุณธรรม และระบบโควตา สอวน. มีปัญหามากที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ 2. เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับ ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ สำนักวิชา ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม และระบบการเข้าศึกษา พบว่า 2.1 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการปรับตัวด้านเพศแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

นิลญา อาภรณ์กุล (2557) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์แห่งหนึ่งในประเทศไทย พบว่า ข้อมูลปัญหาการปรับตัว ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ พบว่าระดับปัญหาการปรับตัวในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 1.93 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.42) ซึ่งแสดงว่ามีปัญหา การปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ (หรือคิดเป็นร้อยละ 62.7 ของ กลุ่มตัวอย่าง) และมีปัญหาการปรับตัวในด้านย่อยแต่ละด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ ด้านกิจกรรมสังคม และนันทนาการ ด้านสุขภาพและพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านศีลธรรม จรรยาและศาสนา ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านการเงิน สภาพความเป็นอยู่และการงาน ยกเว้น มีปัญหาการปรับตัวด้านการปรับตัวทางการเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 50.4 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

0.72) และคะแนนรวมเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของคะแนนรวมเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวกับเพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (GPAX) จำนวนเพื่อนสนิท ที่พักอาศัยปัจจุบัน แหล่งเงินทุน และวิธีการรับเข้าศึกษา

ดวงกมล ทองอยู่ (2557) ศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองให้กับวัยรุ่น ซึ่งทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีหนึ่งที่เหมาะจะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น คือทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนจะมีผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยใช้แนวทางการเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ จึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้

ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, นัยนันต์ จิตประพันธ์, พนัสยา วรรณวิไล และเกษศิรินทร์ ภู่เพชร (2559) ได้ศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา ระดับ ปวช. 1 - 3 และ ปวส. 1 - 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 314 คนเครื่องมือการวิจัยที่ใช้มี 3 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต (Thai GHQ 28) ของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.84 และ 3) แบบสอบถามการปรับตัวของ Niramon Suwannakhot มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ร้อยละ และค่าไคสแควร์ ผลการวิจัย พบว่า 1) ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา สงขลา ร้อยละ 86.30 อยู่ในระดับปกติ และร้อยละ 13.70 มีระดับภาวะสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ 2) ระดับการปรับตัวโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีการปรับตัวระดับมากที่สุด 2 ด้าน คือ ด้านกลุ่มเพื่อน และด้านกิจกรรม สำหรับด้านการเรียน ด้านผู้สอน และด้านสิ่งแวดล้อมมีการปรับตัวในระดับมาก 3) ปัจจัยส่วนบุคคล กับภาวะสุขภาพจิต เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตด้านอาการทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($x^2$ = 15.55, p = 0.03) สาขาที่เรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($x^2$ = 69.75, p = 0.00) และภูมิลำเนามีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต ด้านอาการวิตกกังวล การนอนไม่หลับและด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($x^2$ = 118.10, p = 0.00 และ 113.50, p = 0.01 ตามลำดับ)*

อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ผู้เขียนหลัก: khwan.sa@hotmail.com 147 Songklanagarind Journal of Nursing Vol. 36 Supplement, September - December 2016 ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ4)ปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เพศและสาขาวิชาที่เรียน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($x^2$ = 52.51, p = 0.00 และ 416.38, p = 0.00 ตามลำดับ) สถานภาพสมรสของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($x^2$ = 229.20, p = 0.00) และจำนวนเงินใช้จ่ายต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($x^2$ = 65.20, p = 0.03) ดังนั้นสถานศึกษาควรโครงการหรือจัดคลินิกพิเศษด้านสุขภาพจิตเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่มีเกณฑ์ภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ

ชิสาพัชร์ ชูทอง (2560) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน 4000112 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและแต่ละด้าน และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน (4000112) ประจำปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน จำนวน 220 คน ซึ่งมาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (Independent t-test) ค่าแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson’s correlation) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 58.2) ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ในปัจจัยดังต่อไปนี้ คือ ชั้นปีที่ศึกษา คณะ สาขาวิชา ผลการเรียนที่คาดหวัง รูปแบบการเลี้ยงดู ที่พักอาศัยขณะศึกษา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับชั้นปีการศึกษา และระดับความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยที่พักอาศัยขณะศึกษาและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05

นิลญา อาภรณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 150 ราย (ร้อยละ 52.8) และเป็นเพศหญิง 134 ราย (ร้อยละ 47.2) มีอายุเฉลี่ย 19 ปี ส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย 1.93 จากคะแนนเต็ม 3) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านรวม อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายปัญหาการปรับตัว คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถทำนาย

ได้ ร้อยละ  36.7 สรุปว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีปัญหาในการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยทำนายปัญหาการปรับตัว

นันทพร กุลชนะธารา, อรพินทร์ ชูชม และวิชุดา กิจธรธรรม (2560) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลและ2) เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ระหว่างนิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลรวมถึงพื้นที่ใกล้เคียงด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจำแนกเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาชายจำนวน 445 คนและกลุ่มนิสิตนักศึกษาหญิงจำนวน 447 คนรวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 892 คนผลการวิจัยพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุภายหลังการปรับมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์($x^2$= 891.95, df = 323, $p <0.05$, SRMR = 0.04, RMSEA = 0.04, GFI = 0.93, CFI = 0.99, TLI (NNFI) = 0.99, AGFI = 0.92, $x^2$/df = 2.76) โดยตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อการปรับตัวมากที่สุดคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหารองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมผ่านอินเทอร์เน็ตและความเป็นตัวเองตามลำดับ ส่วนตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อการปรับตัวคือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาชายมีค่าอิทธิพลของความกดดันด้านการเรียนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็งที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวสูงกว่า แต่กลุ่มนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าอิทธิพลของทุนทางสังคมที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและความเป็นตัวเองที่ส่งผลต่อการปรับตัวสูงกว่า

Prince of Songkla University Pattani Campus

วรุณี มีมุ่งบุญ (2561) ได้กล่าวว่า ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์ การค้าเป็นชีวิต ประจำวัน ตลอดจนการรักษาความสัมพันธ์ การเข้าสังคม การแก้ปัญหาในชีวิต การบริหารจัดการเงิน การเรียนการศึกษาและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การขาดแนวทางในการระบายและจัดการความเครียดที่เหมาะสม อาจพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น แล้วก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงขึ้นตามลำดับ นักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติขึ้นไปจึงควรได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน เพื่อระดับความเครียดลงให้เป็นกลุ่มที่มีความเครียดในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติไม่เครียด

ปาริชาต ดอนเมือง (2561) ระบุว่าบุคคลกลุ่มนี้จำนวนต้องมีทักษะที่ดีในการปรับตัวและการเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิตอย่างไรก็ดีหากพิจารณาถึงสภาพปัญหาโดยทั่วไปพบว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้จำนวนไม่น้อยยังขาดประสบการณ์ในการใช้ชีวิตหรือทักษะชีวิตดังเห็นได้จากปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับ

วัยรุ่นกลุ่มนี้ได้แก่ปัญหาการใช้ความรุนแรงการลาออกกลางคันระหว่างเรียนการสับสนในบทบาทในสังคมการขาดการไตร่ตรองทางความคิดการมีทัศนคติต่อตนเองและสังคมในแง่ลบหรืออคติการติดพนันและยาเสพติดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัย และปวันรัตน์ บัวเจริญ (2561) กล่าวว่าเมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา ตามตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้ นักศึกษาที่มีเพศบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน แหล่งเงินทุนมาจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองกองทุนกู้ยืม (กยศ.)การทำงานหารายได้ลักษณะการอยูอาศัย และสถานภาพครอบครัวต่างกัน พบวามีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พบวานักศึกษาสาขาวิศวกรรมอุตสาหการมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาสาขาวิศวกรรมเครื่องกลและสาขาวิศวกรรมไฟฟาสวนนักศึกษาสาขาวิศวกรรมโยธา และสิ่งแวดลอมมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นันทนพ เข็มเพชร (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ความสามารถในการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนิสิตระหว่างนิสิตเพศหญิง และ นิสิตเพศชาย วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เก็บข้อมูลแบบสอบถามต่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 306 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติพบว่าในภาพรวมแต่ละด้านนิสิตชั้นปีที่1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม ความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ส่วนความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า นิสิตชั้นปีที่1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการปรับตัวของนิสิตระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่านิสิตเพศหญิงมีคะแนนการปรับตัวทั้งหมดสูงกว่าเพศชาย นิสิตเพศหญิงเท่ากับ (3.60) นิสิตเพศชายเท่ากับ (3.42) ดังนั้นนิสิตเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวทั้งหมดแตกต่างกัน

คมกริช นันทะโรจพงศ์, ภูธิป มีถาวรกุล, ธีระวัฒน์ จันทึก (2561) ศึกษาการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการ โครงสร้างพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และศึกษาน้ำหนักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางโดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนกลางในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความสัมพันธ์ 1Jan.- Apr.2018เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้ดัชนีวัดความกลมกลืน5 ดัชนี ได้แก่ ค่าไคสแควร์ , ค่า GFI , ค่า RMSEA , ค่า NNFI, ค่า CFI และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ประกอบด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความเครียด และความ

กดดัน โดยที่ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากความกดดัน และความกดดันมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่และปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งหากพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้างตัวแปรพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่ามีความสอดคล้องกัน โดยพิจารณาค่าไคสแควร์ (Chi-Square) มีค่าเท่ากับ 60.86 ที่องศาอิสระ (Degree of Freedom) เท่ากับ 47 ระดับความมีนัยสำคัญ (P-Value) เท่ากับ 0.08 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนจากการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เท่ากับ 0.031 ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ต่อองศาอิสระ (Chi-Square df) มีค่าเท่ากับ 1.29 สำหรับการศึกษาน้ำหนักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง พบว่าความเครียดได้รับอิทธิพลรวมสูงสุด รองลงมาคือความกดดัน และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางขึ้นอยู่ความกดดันและความเครียดแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.34-0.76 มีค่าความเชื่อมั่น โดยพิจารณาจากค่า $R^2$ มีค่าการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง

ณัฐฐา ธนบัตร และฉัฐวีณ์ สิทธิ์ศิรอรรถ (2562) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูและทัศนคติต่อมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบสัมพันธ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการเปรียบเทียบศึกษาความสัมพันธ์ และค้นหาตัวแปรทำนายการปรับตัวทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดู และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัยในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศและกลุ่มสาขาวิชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 320 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ได้แก่ การทดสอบที การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. นิสิตหญิงมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่นิสิตที่อยู่กลุ่มสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 2. ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย สามารถทำนายการปรับตัวทางสังคมของนิสิตได้ร้อยละ 55.3 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการปรับตัวทางสังคมของนิสิตได้สูงสุดและรองลงมา ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย และการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน ตามลำดับ

วนัสนันท์ ขลิบปั้น และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2563) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีแรกที่วิทยาลัยดุสิตธานี มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่วิทยาลัยดุสิตธานี ในด้านการศึกษา

Prince of Songkla University Pattani Campus

อาจารย์ สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมต่าง ๆ 2) เพื่อเปรียบเทียบตัวแปรอิสระกับการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีกับชีวิตในวิทยาลัย และ 3) เพื่อศึกษาตัวแปรสำคัญที่มีผลกระทบต่อนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง 300 คนมาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 689 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม การเลี้ยงลูก และการกำหนดเป้าหมาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยมีดังนี้ 1) บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ การเลี้ยงลูก และการกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีให้เข้ากับชีวิตในวิทยาลัยด้วยคะแนนเฉลี่ย บทเรียน 2.72 ผู้สอน 3.05 เพื่อนร่วมชั้น 3.06 สิ่งแวดล้อม 2.82 และกิจกรรมของวิทยาลัย 2.842) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในวิทยาลัยได้แตกต่างกัน โดยมีความแตกต่างทางสถิติที่ 0.01 3) บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ การเลี้ยงลูก และการกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี สู่การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยรวม

กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมาภรณ์ สุขารมณ์ และผกาวรรณ นันทะเสน (2563) นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 อยู่ในระดับมากและเมื่อเปรียบเทียบเพศ พบว่าเพศชายและหญิงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกันเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ธเนศ แม้นอินทร์ (2563) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ชั้นปที่ 1 และเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษากับปัจจัยสวนบุคคล กลุมตัวอยางคือนักศึกษาชั้นปที่ 1 ปการศึกษา 2563 หลักสูตร 4 ปจำนวน 121 คนผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคลอง IOC ของแบบสอบถามเทากับ 0.88 มีค่าความเชื่อมั่นเทากับ 0.90 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาคาเฉลี่ย ร้อยละ สวนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณพบวาการปรับตัวของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยการปรับตัวด้านการเรียนและดานสังคมอยู่ในระดับปานกลาง สวนการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับมากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาด้านการเรียน ด้านอารมณและด้านสังคมกับปัจจัยส่วนบุคคลพบวา นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านอารมณแตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีผลการเรียนเดิมแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมแตกต่างกัน สวนเพศภูมิลำเนาการพักอาศัย แหล่งทุน มีการปรับตัวในแต่ละด้านไม่แตกต่างกันผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบวา นักศึกษามีการปรับตัวในหลายด้านได้แก่ 1) การปรับตัวในชีวิตประจำวันตั้งแต่เรื่องที่พักอาศัย การเดินทางคาใชจ่าย การติดต่อกับคนทางบ้าน

2) การปรับตัวด้านการเรียน มีการปรับการเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ในช่วงต้นเทอมการศึกษาด้วยสถานการณการแพรระบาดของโรคโควิด-19 และเรียนรู้กระบวนการเรียนการสอนที่ต่างจากมัธยมศึกษา 3) การปรับตัวด้านอารมณ เมื่อนักศึกษามีเรื่องไม่สบายใจ นักศึกษาสวนใหญ่จะพยายามแก้ปญหาด้วยตัวเองกอน หรือหากิจกรรมผ่อนคลายที่ทำได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีการปรึกษาจากคนที่ไวใจ 4) การปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบของสถาบันได้ดีใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มความรู หรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

วลัยพร ศรีรัตน์ , สุขุม เฉลยทรัพย์ และชนะศึก นิชานนท์ (2564) การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ในปัจจุบันส่งผลให้บุคคลหรือองค์กรต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถนำพาตนเองหรือองค์กรดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงอยู่ได้และมีความสำเร็จในชีวิตนั้นนอกจากสติปัญญา (IQ) แล้วยังมีสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลหรือองค์กรสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดีนั่นก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมตลอดช่วงชีวิตเริ่มจากการเรียน การทำงานและการดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ นำไปเป็นแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) การอบรมเลี้ยงดู 2) บุคลิกภาพ 3) การใช้อำนาจ และ 4) แรงจูงใจ

อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564) ศึกษาความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระ การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 2) เพื่อศึกษาลักษณะการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 402 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลครอบครัว แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงจาก The Coopersmith Self-Esteem Inventories (CSEI) และแบบวัดการปรับตัวในสังคมที่ปรับปรุงจากThe Social Adjustment Scale – Self Report (SAS-SR) โดยศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Independence t-test, One-way ANOVA, Pearson Correlation และ Multiple Regression Analysis ผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 29.49 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 7.31 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซนไทล์เป็นตัวกำหนดระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีนักศึกษาร้อยละ 7.25 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p< 0.05$ ได้แก่

Prince of Songkla University Pattani Campus

เพศ เกรดเฉลี่ย ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสถานภาพของบิดามารดา ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมพบว่า คะแนนการปรับตัวในสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.82 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.02 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซนไทล์ ตัวกำหนดระดับการปรับตัวในสังคมพบว่า มีนักศึกษา ร้อยละ 53.62 ที่มีการปรับตัวในสังคมระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ สัมพันธภาพของครอบครัวที่ขัดแย้งกัน และพบว่าความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ คือผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและป้องกันปัญหาการปรับตัวในสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้

ผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 29.49 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 7.31 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซนไทล์เป็นตัวกำหนดระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า มีนักศึกษาร้อยละ 7.25 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสถานภาพของบิดามารดา ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมพบว่า คะแนนการปรับตัวในสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.82 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.02 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซนไทล์ ตัวกำหนดระดับการปรับตัวในสังคมพบว่า มีนักศึกษา ร้อยละ 53.62 ที่มีการปรับตัวในสังคมระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ สัมพันธภาพของครอบครัวที่ขัดแย้งกัน และพบว่าความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ คือ ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและป้องกันปัญหาการปรับตัวในสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้

พระครูนิเวศน์สีลากร (สมพงษ์ ธนะคูณ), พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ (ธานี สุขโชโต), และวรกฤต เถื่อนช้าง (2564) ศึกษาการพัฒนาบุคคลให้มีคุณธรรมจริยธรรมโดยสถาบันการศึกษาต้องเป็นผู้บ่มเพาะให้ต่อเนื่องจากสถาบันครอบครัวที่เป็นพื้นฐานหลักของนักศึกษานั้นการสร้างคุณลักษณะต่างๆขึ้นอยู่กับตัวผู้เรียนวิธีการจัดการเรียนรู้วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายแนวทางในการบริหารการศึกษาการจัดการศึกษาการบริการวิชาการและสังคมการบำรุงศิลปวัฒนธรรมการจัดกิจกรรมแบบโครงการและการจัดการศึกษานอกห้องเรียนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกทางจิตวิทยาที่ช่วยทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเองการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำได้โดยการให้ความไว้วางใจในการรับผิดชอบการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและยอมรับการตัดสินใจในสิ่งที่สมเหตุสมผลของวัยรุ่นฉะนั้นครอบครัวโรงเรียนและมหาวิทยาลัยควรจัดโอกาสให้แก่วัยรุ่นได้แสดงศักยภาพความสามารถและให้การชื่นชมในการกระทำที่ดีเหล่านั้นเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีมากขึ้น

Harper, J. F. & Marshall, E. (1991) ศึกษาปัญหาของวัยรุ่นและความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของมูนนีย์ (Mooney Problem Check List) และแบบวัดการ

Prince of Songkla University Pattani Campus

เห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบอร์ก (Rosenberg’s Self-Esteem Scale) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นวัยรุ่น จำนวน 201 คน อายุ14-16 ปี ปรากฏว่าเพศหญิงมีปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเพศชาย และเพศหญิงมีความสัมพันธ์อย่างมากกับปัญหาความสัมพันธภาพภายในบุคคล การปรับตัวส่วนบุคคล สุขภาพ และภายในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและไม่พบความแตกต่าง การเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศ ในปัญหาด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับปัญหา

Halpern, J. I., & Hodinko, B.A. (1992, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาเรื่องความลำบากในการปรับตัวของนักศึกษาอเมริกันที่ศึกษาในประเทศอิสราเอล โดยสอบถามนักศึกษาอเมริกันในระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในประเทศอิสราเอล จำนวน 671 คน ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว 4ด้าน คือ ด้านภาษาฮิบรูด้านการจัดการเกี่ยวกับการศึกษา ด้านการจัดการในเรื่องส่วนตัว และด้านการจัดการเกี่ยวกับความเป็นอยู่ ผลการศึกษาปรากฏว่าการจัดการเกี่ยวกับความเป็นอยู่จะมีความเดือดร้อนมากที่สุดและมีความลำบากในการปรับตัวมาก ส่วนด้านอื่น ๆ จะมีความเดือดร้อนตามลำดับคือ ด้านภาษาฮิบรูด้านการจัดการเกี่ยวกับการศึกษา และด้านการจัดการในเรื่องส่วนตัวปัญหาการจัดการเกี่ยวกับความเป็นอยู่จะขาดความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวก คือ โทรศัพท์อาหาร การเดินทางที่ไม่คล่องตัว การซักรีด และความสงบนอกจากนี้การเขียนและการพูดภาษาฮิบรูมีความลำบากมากในการใช้ภาษา และการศึกษายังปรากฏว่านักศึกษาที่ศึกษาในประเทศอิสราเอลมีปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นในปัญหาการปรับตัวในเรื่องส่วนตัว

Laurie Fields Ronald J. Prinz (1998, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาการเผชิญปัญหาและการปรับตัวในวัยเด็กและวัยรุ่น พบว่ากลยุทธ์สำหรับเด็กและวัยรุ่นในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นทั่วไปในกลุ่มประชากรที่ไม่แสดงอาการ และความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหาในการปรับตัว แผนแนวคิดและการจัดหมวดหมู่ในปัจจุบันสำหรับกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของเด็กได้รับการวิเคราะห์และเปรียบเทียบ การศึกษาการเผชิญปัญหาเด็กได้รับการทบทวนในสามกลุ่ม: 1. (a) การศึกษาเชิงพรรณนา 2. (b) การเปรียบเทียบกลุ่มอายุและ 3. (c) การประเมินความสัมพันธ์ในการเผชิญปัญหาและการปรับตัว ความคล้ายคลึงกันของพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงถูกระบุในการศึกษาและแบบจำลองแนวคิด แบบจำลองแนวความคิดที่เข้ากันได้กับกรอบงานที่เน้นปัญหาเน้นอารมณ์และแนวทางการหลีกเลี่ยงได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประโยชน์สำหรับวัตถุประสงค์เชิงพรรณนา อย่างไรก็ตาม มีความกังวลว่าหมวดหมู่ต่างๆ ในระบบการจำแนกประเภทปัจจุบันจะไม่แยกแยะกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ส่งเสริมการปรับตัวจากประเภทที่จำกัดการปรับ แนวทางในอนาคตสำหรับการแก้ไขปัญหานี้และข้อควรพิจารณาในการพัฒนารวมถึงรูปแบบทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหา

Li Jingyun (1999, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่ออาการ “Culture Shock” ของนักเรียนที่มาศึกษาต่างประเทศ ศึกษาในสถาบันภาษาในมหาวิทยาลัย Tennessee โดยศึกษาปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส สัญชาติ ระยะเวลาในกองการศึกษาก็เพื่อหาความอาศัยอเมริกา ประสบการณ์ในการท่องเที่ยวต่างประเทศ จำนวนเพื่อนชาว

Prince of Songkla University Pattani Campus

อเมริกันสัมพันธ์กับอาการ “ Culture Shock “ ทั้งในด้านสังคม และสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ เช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น และสเปน ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในสถาบันภาษาของมหาวิทยาลัย Tennessee ในระหว่างปีการศึกษา 1997-1998 แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อการศึกษาครั้งนี้โดยเฉพาะ และได้แปลออกเป็นภาษาต่าง ๆ ข้อคำถามทั้งหมดมี 40 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิดอีก 6 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่ใช้สำรวจความรู้สึกตลอดจนทัศนคติที่มีต่อคนอเมริกัน และการใช้ชีวิตแบบอเมริกัน ผลการศึกษาพบว่า อายุ เพศ สถานภาพการสมรส สัญชาติ ไม่มีนัยสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา ส่วนระยะเวลาการอยู่อาศัย ประสบการณ์ของการท่องเที่ยวหรืออยู่อาศัยในต่างประเทศ และจำนวนเพื่อนที่เป็นชาวอเมริกัน พบว่ามีนัยสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา และจากคำถามปลายเปิดทำให้ทราบว่านักศึกษารู้สึกว่าการใช้ชีวิตแบบอเมริกันเป็นสิ่งที่ตื่นเต้นและทำให้วิตกกังวลใจตลอดเวลา นักศึกษารู้สึกว่ามีความเป็นอิสระ และมีชีวิตที่สะดวกสบาย ทันสมัย แต่ในขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าเงินเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง และไม่รู้สึกปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตามคนอเมริกันที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและมีมารยาทที่ดี ส่วนเรื่องที่น่าสนใจอีกเรื่องก็คือนักศึกษามีความคิดเห็นว่าคนพากันแห่งแก่ตัว ไม่ค่อยมีระเบียบในตนเองและมีทัศนคติที่คิดว่าตนเองเหนือกว่า

Al-Mubarak (1999) ศึกษาปัญหาการปรับตัว วิธีการแก้ปัญหา และแหล่งของความช่วยเหลือของนักศึกษานานาชาติ ในมหาวิทยาลัย ขนาดใหญ่ของ Pennsylvania พบว่าในเรื่องของ เพศอายุ ระบบการศึกษาในระดับมัธยม สถานภาพสมรส และจำนวนบุตร ไม่มีอิทธิพลแต่อย่างใดต่อการปรับตัวของนักศึกษา

Cohorn CA & Giuliano TA (1999, อ้างถึงใน ระวีนันท์ รื่นพรต,ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน และงามละมัย ผิวเหลือง, 2553) ทำการศึกษาปัจจัยที่ใช้ทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความผูกพันกับสถานศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า ปัจจัยความสามารถในการเข้าถึงเครือข่ายที่ให้การสนับสนุนความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการปรับตัวด้านสังคม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยความ สามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน และความพึงพอใจในเพื่อนที่อยู่ร่วมห้องเดียวกันสามารถทำนายการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Hampel, Petra; Petermann, Franz (2005) การรับรู้ความเครียด การรับมือ และการปรับตัวในวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลกระทบของอายุและเพศต่อการรับรู้ความเครียดระหว่างบุคคล การรับมือกับความเครียดระหว่างบุคคล และการปรับตัวทางจิตวิทยาในวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง นอกจากนี้ ยังได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียดและการรับมือกับการปรับตัว วิธีการ กลุ่มตัวอย่างรวมวัยรุ่นออสเตรีย 286 คนอายุ 10 ถึง 14 ปีที่เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 มีการประเมินข้อมูลแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความเครียด การเผชิญปัญหาตลอดจนปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้คะแนนต่ำกว่าในกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและปัญหาจากภายนอก และรายงานกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ปรับเปลี่ยนได้ดีกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และ 7 เมื่อเทียบกับเด็กผู้ชาย เด็กผู้หญิง

ประเมินว่ามีการรับรู้ถึงความเครียดระหว่างบุคคลมากขึ้นและใช้การสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ เด็กผู้หญิงยังได้คะแนนสูงกว่าในด้านกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและความทุกข์ทางอารมณ์ และทำคะแนนได้ต่ำกว่าเด็กผู้ชาย การเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหาและเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ในขณะที่การรับรู้ความเครียดและการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัญหาการปรับตัว ความสัมพันธ์เหล่านี้แข็งแกร่งในเพศหญิงมากกว่าในวัยรุ่นชาย

Laura J. Friedlander, Graham J. Reid, Naomi Shupak, Robert Cribbie (2007, อ้างถึงใน คาลอส บุญสุภา, มฤษฎ์ แก้วจินดา และวรางคณา โสมะนันทน์, 2564) ทำการศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเครียด สามารถทำนายการปรับตัวนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีจำนวน 115 คน ได้รับการประเมินในช่วงภาคการศึกษาที่ 1 และอีก 10 สัปดาห์ต่อมาในช่วงภาคการศึกษาที่2ของปีการศึกษา ทั้งนี้การใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยพบว่า จากภาคเรียนฤดูใบไม้ร่วงถึงฤดูหนาว การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน แต่ไม่ใช่จากครอบครัว สามารถทำนายการปรับตัว ความเครียดสามารถทำนายการปรับตัวด้านการเรียนอารมณ์ส่วนตัว และการปรับตัวด้านสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการปรับตัวด้านการเรียน และสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., &Mahyuddin, R. (2010) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและการปรับตัวของมหาวิทยาลัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัย จำนวน 250 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมระดับปริญญาตรีต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยของรัฐในมาเลเซียเข้าร่วมในการศึกษานี้ การศึกษาใช้การออกแบบความสัมพันธ์และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมานเพื่อระบุวัตถุประสงค์การวิจัย ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ามีความสัมพันธ์เป็นบวกระหว่างการเผชิญปัญหาของนักศึกษากับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับอารมณ์ส่วนตัว ความผูกพันของนักศึกษากับมหาวิทยาลัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลลัพธ์ยังระบุด้วยว่าตลอดระยะเวลาหนึ่งภาคการศึกษา พบว่าการปรับตัวโดยรวมของนักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสามารถทำนายกลยุทธ์การเผชิญปัญหาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Park, Hyun Tae (2014) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวของชีวิตในมหาวิทยาลัย ตลอดจนผลของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการปรับตัวในการใช้ชีวิตในวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 104 คน ข้อมูลถูกเก็บรวบรวมตั้งแต่วันที่ 11 ถึง 13 มิถุนายน 2555 และวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณ คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ 3.59 และการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 3.01 สูงกว่าค่าเฉลี่ย พบความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย ความฉลาดทางอารมณ์ทำนายการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย ตัวทำนายที่สำคัญที่สุดในการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัยคือความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ว่าจำเป็นต้องใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปรับชีวิตของนักศึกษาในวิทยาลัยให้ดีขึ้น

Prince of Songkla University Pattani Campus

Soni, A., & Bhalla, A. (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวิทยาลัย บทบาทความแตกต่างของเพศ พบว่า การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางลบ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของเพศหญิงมีความสัมพันธ์กันมากกว่าเพศชาย

Prince of Songkla University
Pattani Campus