



เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร และงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องและนำมาเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์
2. แนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์
4. แนวคิด และทฤษฎี เกี่ยวกับการปรับตัว
 - 4.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 4.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว
 - 4.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว
 - 4.4 องค์ประกอบของการปรับตัว
 - 4.5 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ และปรับตัวไม่ได้
 - 4.6 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวคิดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องใช้เวลาในการพิสูจน์ให้สังคมยอมรับความเป็นวิชาชีพ วิชาชีพพยาบาลต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์นับตั้งแต่เกิดจนจนอายุขัย ทั้งในการดำรงชีวิตตามปกติ และในขณะเจ็บป่วย ความรับผิดชอบที่เรียกว่า "Accountability" จึงเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นสำหรับวิชาชีพพยาบาล ซึ่งหมายความถึง การมีความสามารถ และความเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อ การปฏิบัติการใดๆในการประกอบวิชาชีพของตน รวมทั้งการจัดการให้มีมาตรการต่างๆ ในการ ประกันคุณภาพ (Quality Assurance) การพยาบาลเพื่อให้ความมั่นใจต่อสังคมว่าจะได้รับการ บริการที่ปลอดภัย และมีคุณภาพจากผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาล

การศึกษายาบาล ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ด้านการให้การศึกษา และการเตรียมผู้ ประกอบวิชาชีพที่มีความสามารถอย่างดี คุณภาพการศึกษาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง (ประภา ลิมประสูตร, 2534)

การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์มุ่งให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค การส่งเสริม สุขภาพ การรักษายาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้แก่คนในสังคม สุขภาพ เป็นกระบวนการที่ ไม่หยุดนิ่งของสภาวะทางร่างกาย อารมณ์ สังคม บุคคลโดยบุคคลหนึ่ง ย่อมมีการ ตอบสนองต่อ สิ่งแวดล้อมของตนเอง ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องไป ย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นได้ บุคคลใด ย่อมมีหน้าที่รับผิดชอบในการรักษาสุขภาพของตนเอง โดยมีบุคคลากรทางสาธารณสุขเป็นผู้ช่วยเหลือ ในการส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้ฟื้น และหายจากการเจ็บป่วย สามารถปรับตัว ให้ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ แม้เกิดความทุกข์ทรมาน (พวงเพ็ญ ชุณหปราณ, 2533)

วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพที่มีการปฏิบัติเป็นแกนกลาง (Practice-Oriented Discipline) ดังนั้นการศึกษายาบาลจึงเป็นการเตรียมพยาบาลที่มีความสามารถ ในด้านวิชา ชีพตามลักษณะของวิชาชีพ และ ต้องมีความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาล การเรียนการสอน จึงประกอบด้วยสองส่วนที่สำคัญ คือ ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ซึ่งต้องสัมพันธ์ สอดคล้อง และ ประสมประสานกันไป และเป็นที่ยอมรับกันในวิชาชีพพยาบาล ตั้งแต่เริ่มมีการศึกษายาบาลใน ยุคของไนติงเกลว่าผู้ที่จะเป็นพยาบาลได้จะต้องได้รับการฝึกหัดในโรงพยาบาล การสอนจะต้อง ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติด้วย (Griffin and Griffin, 1965 อ้างถึงใน จินตนา สุรินทร์, 2537) ในปัจจุบันก็ยังยึดถือว่า การศึกษาภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ต้องมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังเน้นว่าการศึกษภาคปฏิบัติสามารถช่วยให้นักศึกษานำความรู้ภาคทฤษฎีไปใช้ในสภาพการณ์ที่เป็นจริง เพื่อเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างแท้จริง (จินตนา ยูนินพันธ์, 2527) ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด รักษาสิทธิ์ และ ประนอม โอทกานนท์ (2525), พิมพ์เพิ่มแพงพันธ์ (2525), ฟาริดา อิบราฮิม (2525) และ Dorothy W. Smith (1968) ที่กล่าวโดยสรุปได้ว่าการเรียนการสอน ในสถาบันการศึกษาระดับสูง แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือการเรียนการสอนภาคทฤษฎี และการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ สำหรับการเรียนการสอนนั้น มุ่งให้ความรู้ด้านเนื้อหาวิชาในหลัก และวิชาการปฏิบัติต่างๆ ควบคู่ไปกับการปลูกฝังเจตคติวิชาชีพพยาบาล ต่อการทำงาน เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เจ็บป่วย และได้รับความทุกข์ทรมาน สำหรับการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเรียนการสอนในคลินิก ซึ่งเป็นการจัดให้เรียนรู้จากสภาพเหตุการณ์ที่เป็นจริงที่ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาระดับสูงช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะในการพยาบาล โดยให้การพยาบาลที่สนองความต้องการของผู้ป่วยทุกๆ ด้าน เพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีทางวิชาชีพ และให้นักศึกษาได้เรียนรู้ ด้วยการมีประสบการณ์ด้วยตนเอง ทั้งในเหตุการณ์ปกติ และเหตุการณ์ฉุกเฉินเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยความเจ็บป่วยได้พัฒนาความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้รู้จัก การตัดสินใจประจำวัน ทั้งยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงออก ซึ่งพฤติกรรม การเจริญพัฒนาในด้านส่วนตัว หากจะพิจารณา การเรียนการสอนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติแล้ว พบว่ามีความแตกต่างอยู่หลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุด คือ การเรียนการสอนภาคปฏิบัตินั้น ผู้สอนจะต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน และ จุดมุ่งหมายของการบริการพยาบาลไปพร้อมๆ กัน กล่าวคือในการสอนภาคทฤษฎี ครูพยาบาลจะต้องคำนึงถึง จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนเป็นหลักเท่านั้น แต่การจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัตินั้น เป็นการจัดให้ผู้เรียนมีประสบการณ์การเรียนรู้บนหอผู้ป่วย หรือในชุมชนที่มีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นการจัดประสบการณ์การสอนนี้ ครูพยาบาลจะต้องคำนึงถึง จุดมุ่งหมายของการบริการพยาบาลที่มีคุณภาพร่วมไปด้วย (จินตนา ยูนินพันธ์, 2527) นอกจากนี้ ทศนา บุญทอง (2524) ได้ให้ความคิดเห็นว่า การศึกษาภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ช่วยเพิ่มความรู้ ทักษะและประสบการณ์ต่างๆ เช่น การตัดสินใจ การนำความรู้ภาคทฤษฎีมาใช้ได้อย่างเหมาะสม การเปิดโอกาสให้รู้จักวิเคราะห์ และแก้ปัญหา ตลอดจนให้การพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งก็หมายถึง การให้การพยาบาลได้อย่างสมบูรณ์แบบ แก่ผู้ป่วย โดยเฉพาะความต้องการและแก้ปัญหาในทุกด้านนั่นเอง ซึ่งปัจจัยที่จะทำให้ นักศึกษาพยาบาลประสบความสำเร็จในด้านการศึกษภาคปฏิบัติได้ก็คือ นักศึกษาพยาบาลจะต้อง

เข้าใจวัตถุประสงค์ของงานที่ได้รับมอบหมาย ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาภาคปฏิบัติ โดยมีครูปฏิบัติการคลินิกมีหน้าที่รับผิดชอบให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด (M. Joan Mallick, 1977)

- การเรียนการสอนทางการพยาบาลนั้น ยึดหลักตามปรัชญาของหลักสูตร ซึ่ง ได้แก่
1. วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพที่มีทั้งส่วนที่เป็นอิสระร่วมมือและประสานกับวิชาชีพอื่น
 2. การปฏิบัติการพยาบาลอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และการแก้ปัญหา
 3. บทบาทพยาบาล คือ การป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพ
 4. ความสำเร็จของวิชาชีพพยาบาล ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ความเคารพ การกระตุนในการแสวงหาความรู้ตลอดไป (พวงเพ็ญ ชุณหปราณ, 2533)

จากแนวคิดต่างๆในเรื่องของการเรียนการสอนทางการพยาบาลศาสตร์ จะเห็นได้ว่า นักศึกษาพยาบาลจะต้องประสบกับการเรียนที่ค่อนข้างหนัก ทั้งด้านการเรียนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติที่ทางวิทยาลัยได้จัดให้ตามโปรแกรมการศึกษา โดยที่นักศึกษาไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผลจากการเรียนที่หนักดังกล่าวย่อมส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด และเกิดปัญหาต่างๆขึ้นได้ นักศึกษาจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวเองอย่างมากเพื่อให้สามารถเข้ากับการเรียนดังกล่าวได้

แนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติพทศักราช 2530 (2530:529) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าหมายถึง ผลสำเร็จ

มณี เป็นสุข (2522:8) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ว่าความสามารถของบุคคลในการตอบสนองผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้ที่ตอบได้คะแนนมาก คือ ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

ชวาล แพรัตกุล (2516) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า เป็นความสำเร็จด้านความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพทางสมองด้านต่างๆ

อาจสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหมายถึง ความสำเร็จ ในด้านการเรียน มีทั้งด้านความรู้ ทักษะ สมรรถภาพ ที่วัดได้จากคะแนนที่นักศึกษาได้จากการทดสอบด้วยวิธีต่างๆ

องค์ประกอบที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Robert M. Gagne (1970: 42-45) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนสรุปได้ว่า ในกระบวนการเรียนรู้ใดๆมีองค์ประกอบหลักอยู่ 2 ประการเท่านั้น ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ได้แก่ องค์ประกอบด้านพันธุกรรมและองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

1. องค์ประกอบด้านพันธุกรรม เป็นส่วนที่ได้รับจากปัจจัยทางชีววิทยาซึ่งมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่หลายองค์ประกอบด้วยกัน แต่ที่นักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความสนใจเป็นพิเศษได้แก่ สติปัญญา และความถนัด สติปัญญาเป็นความสามารถทางสมอง ซึ่งเกี่ยวข้องอยู่กับความสามารถในการปรับตัว สถานการณ์ใหม่ และเป็นที่ยอมรับกันว่าสติปัญญาของตนนั้นได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่มีองค์ประกอบบางอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ประสบการณ์การเรียนรู้ และความสนใจ สำหรับความถนัดที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ได้แก่ ความถนัดเชิงภาษา ความถนัดเชิงเหตุผล ความถนัดเชิงมิติ ความถนัดเชิงความจำและความถนัดเชิงตัวเลข

2. องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนที่บุคคลได้รับมาจากการเรียนรู้ สังคม และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นแบ่งได้เป็น 3 ด้านด้วยกัน คือ ด้านที่ 1 เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ด้านสภาพสังคมและเศรษฐกิจของผู้เรียน ด้านที่ 2 ได้แก่ องค์ประกอบที่เกี่ยวกับโรงเรียน และบุคลิกภาพโดยส่วนรวมของครูส่วนที่ 3 ได้แก่ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการศึกษา

Daniel A. Prescott (1961: 14-16 อ้างถึงใน ทศพล สังข์ทิตน, 2533) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสรุปได้ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ อัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพของร่างกาย ขอบกระดูกของร่างกายและลักษณะท่าทางของร่างกาย

2. องค์ประกอบทางความรัก ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบุตรและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

3. องค์ประกอบทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความ เป็นอยู่ของครอบครัว สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมทางบ้าน และฐานะทางบ้าน
4. องค์ประกอบทางด้านความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน
5. องค์ประกอบทางการพัฒนาแห่งตน ได้แก่ สติปัญญา ความสนใจ เจตคติ และแรงจูงใจ
6. องค์ประกอบทางการปรับตัว ได้แก่ การปรับตัวและการแสดงอารมณ์

Robert J. Harvinghurst and Bernice L. Neugarten (1969:159)

กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวตัดสินระดับทางการเรียน มี 4 ประการ คือ

1. ความสามารถที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ชีวิตและการอบรมในครอบครัว
3. ประสิทธิภาพของนักเรียน
4. ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองหรือระดับความมุ่งหวังในอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ไว้หลายท่านดังนี้

Rogers (1951,) กล่าวว่ามโนภาพแห่งตนเป็นการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกี่ยวกับตน เป็นการรับรู้ถึงบุคลิกลักษณะตามความสามารถของตนความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

Coombs (1976) กล่าวว่าอัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลว่าเป็นอย่างไร เป็นความเชื่อของเขาเกี่ยวกับตนเอง

Lazarus (1963) กล่าวว่าอัตมโนทัศน์คือตัวกำหนดพฤติกรรมและทำให้บุคคลเข้าใจ ตัวเอง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเป็น

Reimy (1967:184 อ้างถึงใน อรณรงค์ นิยมธรรม, 2531) ได้ให้ความหมายของ อัตมโนทัศน์ว่าเป็นการรับรู้สิ่งต่างๆของบุคคลแล้วจัดเข้าเป็นระบบตามที่ตนสังเกต และรู้สึกทั้งใน อดีตและปัจจุบันแล้วถือเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าอัตมโนทัศน์ คือ แบบแผนที่ บุคคลใช้พิจารณาเพื่อความเข้าใจในตนเองโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ หรือ การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เหมาะกับตนเอง

Hurlock (1978) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา และจิตใจ ได้แก่ ความสามารถ การมีคุณค่า ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และนอกจากนี้ Hurlock ได้อธิบายถึง บุคลิกภาพ (Personality Pattern) ว่าประกอบไปด้วยคุณลักษณะ (Traits) ต่างๆ หลายลักษณะ และสิ่งที่ทำหน้าที่ประสานลักษณะเหล่านี้เข้าด้วยกันเป็นแบบแผนของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล คือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self Concept) เปรียบได้กับแกนกลางของวงล้อ โดยมีคุณลักษณะต่างๆ เป็นซี่ล้อ

ทิสนา ขมมณี (2526) กล่าวว่าอัตมโนทัศน์ คือ ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นผลจากความรับรู้ของคนที่มิต่อตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถอะไรซึ่งความเชื่อความรู้สึกและความคิดเห็นต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองนี้เป็นเครื่องบ่งชี้ หรือตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น

จากความหมายต่างๆ อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าอัตมโนทัศน์ เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยมของบุคคลที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคม ซึ่งอัตมโนทัศน์ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา สภาพการณ์และบทบาทของบุคคลนั้น

Roy (1976) ได้แบ่งลักษณะของอัตมโนทัศน์ออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ทางร่างกาย (Physical Self) เป็นอันดับแรกของการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นการมองเห็นตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะของตนซึ่งรวมถึงลักษณะรูปร่างหน้าตา สมรรถภาพทางเพศทั้งในสภาวะที่ปกติและเจ็บป่วย อัตมโนทัศน์นี้ทางด้านร่างกายแบ่งได้ 2 แง่คือ
 - 1.1 ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย
 - 1.2 ความสามารถที่จะควบคุมหน้าที่ให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่
2. อัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัว (Personal Self) อัตมโนทัศน์ในด้านนี้จะทำหน้าที่เหมือนผู้สังเกต ผู้จัดมาตรฐาน ผู้เปรียบเทียบ และผู้ประเมินผลเกือบทั้งหมดที่บุคคลที่คิดว่าตัวเองเป็น สำหรับอัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัวแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้
 - 2.1. อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral Ethical Self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวกับคุณค่าหรือการยอมรับนับถือตนเองของแต่ละบุคคล ค่านิยมนี้จะรวมความสำคัญของค่านิยมทางศาสนาด้วย

2.2. อัตมโนทัศน์ด้านความสม่ำเสมอในตนเอง (Self Consistency) บุคคลจะพยายามดำรงไว้ซึ่งความสม่ำเสมอแห่งตนหรือความสม่ำเสมอเกี่ยวกับภาพพจน์แห่งตน และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงภาวะที่ไม่สมคลุ้ย

2.3. อัตมโนทัศน์เป็นปณิธานหรือความคาดหวัง (Self Idea/Self Expectency) คือความคาดหวังของบุคคลที่จะเป็นหรือกระทำรวมทั้งรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง

2.4 อัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับนับถือตนเอง (Self Esteem) เป็นการยอมรับนับถือตนเอง รับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนประกอบของอัตมโนทัศน์ระดับของการนับถือตนเองจะสามารถเปลี่ยนแปลงแง่ต่างๆ ของอัตมโนทัศน์ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า การยอมรับนับถือตัวเองเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์

Wylie (1974) ได้อธิบายถึงโครงสร้างของอัตมโนทัศน์ว่าประกอบด้วย

1. อัตมโนทัศน์ตามอรรถภาพ (Actual Self Concept) คือ ทักษะคติ และความรู้สึกว่าจนคือใคร เป็นอย่างไร เป็นภาพสะท้อนของตนเอง เช่น เป็นคนมีเหตุผล เป็นคนดี เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1. อัตมโนทัศน์ที่เกี่ยวกับตนเอง (Social Self Concept) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับ การรับรู้ว่าเป็นตนในอุดมคติอย่างไร

1.2. อัตมโนทัศน์ตามปฏิฐาน (Ideal Self Concept) คือ ทักษะคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ว่าเป็นคนในอุดมคติอย่างไร เช่น ตนอยากเป็นคนเก่งคนหนึ่ง อยากเป็นคนที่สวยงามที่สุด เป็นต้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.2.1. อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของตนเอง (Own Ideal Self Concept) เป็นการรับรู้ตนในปณิธานว่าตนอยากจะเป็นคนอย่างไร

1.2.2. อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของสังคม (Concept of Other for One) เป็นการรับรู้ตนในปณิธานจากคนอื่นในสังคมว่าคนที่คนอื่นตั้งไว้เป็นอย่างไร

Roger (quoted in Linzey and Hall, 1965: 491-492)

ได้แบ่งอัตมโนทัศน์ในวัยรุ่นตอนปลาย ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านคุณค่าตนเอง เกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล (Academic Values) คือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้าน สติปัญญา แรงจูงใจ นิสัยการเรียน แรงกดดันทางบ้าน การแข่งขัน การเลือกอาชีพ เป็นต้น

2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความสามารถในการคบเพื่อน ความรู้สึกต่อสังคม เป็นต้น
3. ด้านการปรับตัวทางเพศ (Sexual Adjustment) คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับการสัมพันธ์ใกล้ชิดเพื่อนต่างเพศ การนัดพบ การเกี่ยวพาราณี เป็นต้น
4. ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือ ความรู้สึกต่อตนเองเกี่ยวกับ ความกดดันทางอารมณ์ ความกังวล ความสุข เป็นต้น

ความสำคัญของอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์มีความสำคัญอย่างมากเพราะอัตมโนทัศน์มีผลต่อพฤติกรรม และการปรับตัวของบุคคล ถ้าอัตมโนทัศน์ที่มีความมั่นคง บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ถ้าหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในด้านที่ไม่ดี จะเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ (ประนอม สโรชมาน, 2520) ซึ่งสอดคล้องกับ William W. Porkey (1970) ที่ได้ให้แนวคิดว่ามีนักเรียนจำนวนมากที่ประสบความยุ่งยากในโรงเรียน ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะมีความสามารถทางปัญญาต่ำ ความยากจน หรือ สิ่งอื่นใด แต่ทั้งนี้เป็นเพราะ เด็กรับรู้ความสามารถในการเรียน หรือการทำงานของเขาผิดไปซึ่ง วิลเวียม ดับบลิว เฟอร์ก็ ก็เชื่อว่า อัตมโนทัศน์ เป็นแรงผลักดันเบื้องต้น (Primary Force) ที่ทำให้เด็กพยายามทำงานให้บรรลุเป้าหมายอันมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก

การพัฒนาอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์มีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมบุคคลและการรับรู้สิ่งใดและตีความอย่างไร จะขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์ของตนเอง

ทิสนา แชมมณี (2526:16) เสนอแนะว่า เนื่องจากครูเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กดังนั้นครูจำเป็นต้องมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ดังนี้

1. อัฒโนทัศน์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้และสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางด้านลบดังนั้นครูจึงควรตระหนักในบทบาทของตนที่จะเสริมสร้างอัฒโนทัศน์ทางบวกให้แก่เด็ก

2. การเปลี่ยนแปลงอัฒโนทัศน์เป็นเรื่องที่เปลี่ยนไปทีละน้อย และใช้เวลานานครูจำเป็นต้องมีความอดทนและติดตามเอาใจใส่งานนี้อย่างสม่ำเสมอ

3. การเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่เป็นจุดสำคัญ และมีผลต่อเด็กมากจะให้ผลในการเปลี่ยนแปลงอัฒโนทัศน์ของเด็กมากกว่าเรื่องที่มีความสำคัญและมีผลต่อเด็กน้อยดังนั้นครูจึงควรมุ่งศึกษาและเน้นประสบการณ์ที่มีความสำคัญต่อเด็กโดยตรงถึงแม้ว่าจะทำได้ยาก

Freudsen (1961) กล่าวถึง การพัฒนาอัฒโนทัศน์ว่าตัวการที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของอัฒโนทัศน์ได้แก่ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน บุคคลที่เด็กปะทะสัมพันธ์ด้วย สภาพร่างกาย ความถนัด อารมณ์ ความสามารถพื้นฐานและการสร้างตนขึ้นมาอัฒโนทัศน์เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะค่อยๆพัฒนาต่อไปจนมีความคงที่ขึ้นเรื่อยๆแต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์และเนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์ใหม่ๆเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาดังนั้นอัฒโนทัศน์จึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ トラบเท่าที่บุคคลมีประสบการณ์ใหม่ๆผ่านเข้ามาในชีวิต และเมื่ออัฒโนทัศน์ของบุคคลเปลี่ยนไป และมีผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมด้วย

เอนก กรีนสง (2521) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนา อัฒโนทัศน์ ได้แก่ ลักษณะทางกาย ระดับพัฒนาภาวะความมุ่งหวังของพ่อแม่ ทศนคติต่อสมาชิกในครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ ทศนคติต่อเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเชื่อทางศาสนา และ อิทธิพลจากจากสื่อมวลชน โดยได้กล่าวว่า อัฒโนทัศน์แต่ละด้าน จะเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม อัฒโนทัศน์ในขั้นแรกจะเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ต่อไปจะเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว (Adjustment)

ลาซารัส (Lazarus, 1969) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่ามีกำเนิดเริ่มแรกมาจากวิชาชีววิทยากล่าวคือ ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้ริเริ่มใช้คำว่า "การปรับตัว" ในทฤษฎีว่าด้วยวิวัฒนาการของเขาใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นจึงดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาของฮีมคำว่า "การปรับตัว" ในทางชีววิทยามาใช้ ในความหมายทางจิตวิทยาในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์และสัตว์นั้นจำเป็นที่จะต้องศึกษาเรื่องการปรับตัวทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยาได้แก่การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่จิตวิทยา หมายถึงการปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ สำหรับในด้านจิตวิทยาสนใจเรื่องของการปรับตัว ในแง่จิตวิทยามากกว่าสนใจในแง่ชีววิทยา ในด้านจิตวิทยาเราจะศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวให้เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างตามที่นักจิตวิทยาได้วิเคราะห์ไว้ ดังนี้

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อม และสังคม
2. แรงผลักดันภายในหรือแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

แรงผลักดันข้อแรก เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันต้องผูกพันกับผู้อื่น ฉะนั้น คนเราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม เราจะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กเริ่มรู้ความ บิดามารดาเรียกร้องให้เด็กประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ตนเองเห็นว่าเหมาะสม ตลอดจนได้สร้างค่านิยมที่ตนเห็นว่าดีงามแต่เยาว์วัย และเมื่อเด็กเจริญวัยขึ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่ บุคคลอื่น ๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับเขา ก็จะมีการเรียกร้องให้เขาทำ เช่นการประกอบอาชีพ ตลอดจนการดำเนินชีวิตทุกอย่าง ดังจะเห็นได้ว่าภรรยาเรียกร้องจากสามี ส่วนสามีก็เรียกร้องจากภรรยา นายจ้างกับลูกจ้าง บิดามารดากับบุตร ก็มีข้อเรียกร้องจากกันและกันในการทำงานเดียวกัน ความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสังคมดังกล่าวนี้เป็นแต่ละบุคคลและวิธีการในการปรับตัวของเขา เพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวก็ได้

แรงผลักดันข้อที่สอง เป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคลเอง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสรีระของบุคคล อันได้แก่ ความต้องการ อาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ที่เป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ เป็นต้น

เกี่ยวกับความหมายของการปรับตัวนี้ ลาซารัส (Lazarus, 1969) ได้สรุปว่าการปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการ หรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายในดังกล่าว นอกจากนี้ ได้มีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้หลายท่านเช่น

กิลเมอร์ (Gilmer, 1971) ได้อธิบายว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการปรับตัวเข้ากับปัญหา ร่วมกับการปรับสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ให้เข้ากับความต้องการด้วย

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1981) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็น ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ

เบอร์นาร์ด (Bernard, 1960) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเอง และโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2524) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะแก้ไขข้อคับข้องใจแสวงหาวิธีที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นความต้องการทางกายหรือทางจิต

สุชา จันทน์เอม (2531) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ขบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ เพื่อสนองความต้องการทางกาย จิตใจ และสังคม

จากคำจำกัดความของการปรับตัวที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะลดความเครียด ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และทางแสวงหาที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการที่มีอิทธิพลร่วมกัน ในการกำหนดแนวทางพฤติกรรมกรรมการปรับตัวซึ่งเป็นรากฐานบุคลิกภาพอิทธิพลของทั้งสามประการ ไม่สามารถแยกออกจากกันโดยเด็ดขาด แต่จะเชื่อมโยงเกี่ยวพันกันตลอดชีวิต ปัจจัยสามประการ ได้แก่

1. อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยาอันได้แก่ อิทธิพลของพันธุกรรมมี ยีนส์เป็นตัวนำลักษณะต่างๆ ทำให้เกิดโครงสร้างทางกายภาพและทำหน้าที่ทางสรีระภายในตัวของแต่ละบุคคล เช่น การทำงานของระบบประสาท ระบบต่อมต่างๆ รูปร่าง หน้าตา อัตราการเจริญเติบโตและทำให้มีขีดจำกัดของความสามารถด้านต่างๆ เช่น แรงขับ ศักยภาพในการเรียนรู้ อารมณ์ ความแข็งแรง ความเร็วและช้าในการเคลื่อนไหวของบุคคลแตกต่างกันด้วย จึงทำให้แตกต่างระหว่างบุคคลโดยกำเนิด และมีอิทธิพลในการทำให้บุคคลมีการปรับตัวต่อสภาพปัญหาแตกต่างกัน

2. อิทธิพลของสภาพแวดล้อม ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศที่ทำให้แต่ละคนแสดงออกแตกต่างกันในการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการหรือแรงขับภายในวัฒนธรรมในสังคมที่อาศัยอยู่จะเป็นตัววางรากฐานให้แก่บุคลิกภาพ ทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิด การกระทำ ความเชื่อต่างๆ จรรยาบรรณหรือข้อห้ามกฎระเบียบทั้งหลายที่เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้นโดยเริ่มต้นจากครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพพื้นฐานให้เด็กได้มาก สถาบันทางสังคมอื่นๆ เช่น โรงเรียน ชุมชน วัด ตลอดจนสถาบันชาติล้วนเป็นสถาบันซึ่งสมาชิกของสังคมต้องเกี่ยวข้องกับโดยมีสิ่งต่อไปนี้เป็เครื่องกำกับระเบียบแบบแผนการประพฤติปฏิบัติได้แก่ กฎหมายหลักธรรมคำสอนจรรยาบรรณหรือข้อห้ามตลอดจนระเบียบกฎเกณฑ์ ทั้งหลายที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคมนั้น

3. อิทธิพลของสภาวะความเป็น "ตน" เป็นอิทธิพลของความรู้สึกและเข้าใจเกี่ยวกับตนเองซึ่งได้แก่ แบบแผนของชีวิตซึ่งเป็นแบบเฉพาะตัว ทั้งนี้หมายความรวมถึงลักษณะนิสัย ความ

สนใจ ค่านิยม ตลอดจนความรู้ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ สภาวะแห่งตน ซึ่งคนแต่ละคน เรียนรู้ที่จะประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองจากการที่ได้เกี่ยวข้องกับสังคมและจากการที่ยอมรับจากกลุ่มบุคคลต่างๆ ในสังคมที่ตนอยู่ การที่บุคคลจะสามารถประเมินค่าตัวเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจก็เนื่องมาจากเจตคติที่ผู้อื่นมีต่อเขา โดยเฉพาะบุคคลที่มีความหมาย และมีความสำคัญต่อชีวิตของเขา เช่น บิดา มารดา เพื่อนฝูง และ ครู อาจารย์

สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว

นิภา นิธยาชน (2530:71-87) ได้กล่าวว่าการปรับตัวเกิดจากสาเหตุที่มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงผลักดันที่มีอิทธิพลสำคัญกับการปรับตัว 2 ประการ คือ

1. แรงผลักดันภายนอก หรือ ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อม และแรงผลักดันที่ข้อเรียกร้องของสังคมหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน
2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระ ได้แก่ ความต้องการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความอบอุ่น การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ อีกประการหนึ่งคือ จากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้ในอดีต หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาเรียกอีกนัยหนึ่งว่า "เหตุจูงใจทางสังคม" ได้แก่ ความต้องการจะมีเพื่อนฝูง ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องนับถือ ซึ่งความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันทั้ง 2 ประการนี้ นักจิตวิทยาเรียกว่า ความต้องการจำเป็น (needs) ความต้องการเหล่านี้จะเป็นข้อเรียกร้องให้มนุษย์ ต้องมีปฏิกริยาตอบโต้ ซึ่งเป็นภาวะที่เรียกว่า ภาวะเคร่งครัด ซึ่งมนุษย์ ต้องหาทางที่จะตอบสนองความต้องการนั้นให้ได้สิ่งที่มีความสำคัญกับภาวะเคร่งครัด ได้แก่

1. ความคับข้องใจ (Frustration) ซึ่งหมายถึง สถานการณ์ที่คนเราไม่สามารถปฏิบัติให้สำเร็จ ตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ไม่ว่าด้วยเหตุผลประการใดก็ตามซึ่งนักจิตวิทยานิยามว่า ความคับข้องใจเป็นสถานการณ์สำคัญที่นำไปสู่ปฏิกริยาที่นำที่ยุ่งยากอื่นๆ

2. ภัยคุกคาม (Threat) หมายถึง การที่คนเรารู้ว่ามีภัยอันตรายรออยู่ข้างหน้า เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด การสูญเสียความนิยมยกย่อง เป็นต้น ถ้าภัยคุกคามมีมากเท่าไรก็จะมีผลต่ออารมณ์และวิธีการแสดงออกในการปรับตัว เพื่อเผชิญสถานการณ์มากขึ้น

3. ความรู้สึกขัดแย้งในใจ (Conflict) หมายถึง สภาพการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญกับการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจะต้องเลือกอีกสิ่งหนึ่งซึ่ง Kurt Lewin (อ้างถึงใน Lazarus, 1969) ได้แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ

3.1. ความขัดแย้งชนิดพอใจทั้งคู่ (Approach-Approach Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งที่เราต้องการ และต้องตัดสินใจเลือกนั้นเป็นสิ่งที่ชอบหรือพึงพอใจทั้งสองอย่าง หรือมากกว่าสองอย่าง แต่จะต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้ลำบากใจในการตัดสินใจว่าจะเลือกสิ่งใดดี จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

3.2. ความขัดแย้งชนิดไม่พอใจทั้งคู่ (Avoidance-Avoidance -Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากสิ่งที่เราต้องตัดสินใจเลือกนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่พึงพอใจทั้งสองอย่างหรือมากกว่าสองอย่าง แต่จะต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้ลำบากในการตัดสินใจว่าจะเลือกเอาอย่างไหนดี จึงทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น

3.3. ความขัดแย้งชนิดพอใจและไม่พอใจ (Approach-Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เนื่องจากสิ่งที่เราต้องตัดสินใจเลือกนั้น มีทั้งสิ่งที่เราพอใจและไม่พอใจรวมอยู่ด้วย หรือ ต้องเลือกไปพร้อมๆกัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

4. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ปฏิกริยาโต้ตอบบางอย่างที่ทำให้คนเรตกอยู่ในภาวะอึดอัดใจและกังวลใจ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2533) ได้แบ่งความกังวลใจออกเป็น 3 ประเภท

4.1. ความวิตกกังวลตามความเป็นจริง (Reality Anxiety) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากอันตราย หรือ การขู่เข็ญ จากภายนอก

4.2. ความวิตกกังวลทางจิต (Neuro Anxiety) คือ เกิดจากแรงกระตุ้นของแรงขับที่พยายามจะหลุดออกจากการควบคุมของจิตสำนึก เพื่อที่ว่าจะได้ทำพฤติกรรมที่ต้องการอันนำไปสู่การลงโทษ

4.3. ความวิตกกังวลทางจริยธรรม (Moral Anxiety) คือ เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลเกิดไปขัดแย้งกับจริยธรรมของเขาเองทำให้เกิดขัดแย้งกับจริยธรรมของเขาเอง ทำให้เกิดความรู้สึกผิด

องค์ประกอบของการปรับตัว

ในทางสังคมวิทยานั้นการปรับตัวจะประกอบไปด้วยกระบวนการย่อย 2 ประการ คือ การดัดแปลงซึ่งหมายถึงการปรับตัวทางชีวภาพ หรือ ทางร่างกายกับการทำให้อยู่ในภาวะเหมาะสม (Accommodation) หรือหมายถึง การปรับตัวในทางสังคม (Social Adjustment) นั้นเอง กระบวนการปรับตัวประการหลังนี้ จะเป็นกระบวนการขั้นสุดท้ายของกระบวนการปรับตัวในครั้งหนึ่งๆ การปรับตัวในทางสังคมจะเกิดจากการที่มีประสบการณ์ทางสังคมของบุคคล มิได้จากการถ่ายทอดโดยเชื้อชาติหรือกรรมพันธุ์แต่อย่างใด

การปรับตัวทางชีวภาพหรือทางร่างกายนั้นเป็นผลมาจากการแข่งขันของบุคคลที่พยายามอยู่รอดในสังคมขณะที่การปรับตัวทางสังคมนั้น เป็นผลมาจากการขัดแย้ง ผลของการปรับตัวทั้งสองนี้จะนำมาซึ่งความสมดุลย์โดยความสมดุลย์ทางชีวภาพที่เกิดขึ้นนั้น จะถ่ายทอดได้ด้วยวิธีการทางชีวภาพ ส่วนทางปรับตัวทางสังคมจะมีการถ่ายทอดกันโดยการสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี (Hoffsommer, 1958 อ้างถึงใน รัชนิ สรรเสริญ, 2530)

ในทางจิตวิทยาได้พิจารณาองค์ประกอบของการปรับตัวแตกต่างกันหลายลักษณะ แต่ที่เป็นที่ยอมรับกันมาก คือ การพิจารณาในแง่การปรับตัวภายในตนเอง ไม่คำนึงถึงการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ หรือสิ่งแวดล้อมอื่นใด การพิจารณา ในแง่การปรับตัวต่อสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ และการพิจารณาในแง่การปรับตัวตามงานตามขั้นพัฒนาของชีวิต

โรเจอร์ พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเองของบุคคล โดยเน้นว่าการปรับตัวของแต่ละคนขึ้นอยู่กับประสบการณ์เก่า และการเรียนรู้ของตนเองว่าตรงตามสภาพความเป็นจริงแค่ไหน โรเจอร์ เชื่อว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้ตามสภาพความเป็นจริง บุคคลนั้นก็จะปรับตัวได้ดีเพราะเขาสามารถยอมรับตนเองในทุกๆด้านถึงแม้ว่ามันเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม การที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ดี เนื่องจากเขารู้จักยึดหยุ่น สามารถรับประสบการณ์ใหม่ได้และผลจากการปรับตัวของแต่ละบุคคลนี้เองที่ทำให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป (Roger, 1951)

ส่วนวิลเลียมสัน (Williamson อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2624) ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัวของบุคคลในแง่ของการปรับตัวต่อสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆไว้ 5 ประการ คือ

1. ปัญหาของบุคลิกภาพ รวมถึง ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาทางครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม

2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึง ปัญหาการเลือกวิชาเรียน นิสัยทางการเรียน ปัญหา การอ่าน ปัญหาทางการเรียนและแรงจูงใจต่ำ

3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลใจ ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพยังตัดสินใจไม่ได้ หรือยังไม่มีโครงการอาชีพ หรือ เลือกอาชีพไม่ได้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่าง ความสนใจ และความสามารถในด้านนั้นๆ

4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ การมีความจำเป็นรีบด่วนใน การหาทุนเรียนด้วยตนเอง

5. ปัญหาทางสุขภาพ รวมถึงปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพ และ ความบกพร่องทางกาย อาวิกฮิร์ส (Harvinghurst อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2524) ได้พิจารณา การปรับตัว ในแง่ของการเรียนรู้งาน ตามขั้นตอนพัฒนาของชีวิต ซึ่งหมายถึง งานที่ทุกคนจะต้อง เรียนรู้ควบคู่ไปกับขั้นพัฒนาของชีวิตซึ่งมีลักษณะเฉพาะในแต่ละวัย ความสำเร็จในการพัฒนาดังกล่าว จะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้นำไปสู่ความสำเร็จในงานพัฒนาขั้นต่อไป งานตามขั้นพัฒนาการที่จะเป็น สิ่ง สำคัญสำหรับวัยรุ่นมี 10 ประการ คือ

1. การรู้จักสร้างสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเพื่อนร่วมรุ่นราวคราวเดียวกันทั้งเพศเดียวกัน และต่างเพศ
2. ความสามารถในการปรับตัวตามบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน
3. ความเข้าใจยอมรับพัฒนาการทางร่างกายของตนและใช้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ความผูกพันกับบิดามารดาและผู้ใหญ่โดยเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์
5. ความเชื่อมั่นในเศรษฐกิจการเงินของตน
6. การเลือกและเตรียมตัวเพื่องานอาชีพ
7. การเตรียมตัวเพื่อชีวิตสมรส และชีวิตครอบครัว
8. การพัฒนาทักษะทางด้านสติปัญญาและความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับการเป็นพลเมืองดี
9. การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม
10. การพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวได้

ทินดอลล์ (Tindall, 1959) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการ ดังนี้คือ

1. รักษาบูรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้นโดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสภาพแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามปทัสฐาน (Norm) ของสังคม
3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง
5. มีวุฒิภาวะ
6. ควบคุมอารมณ์ได้

ลาซารัส (Lazarus, 1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือเป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง และทำงานละเอียด และจริงจัง
2. มีทักษะทางสังคม (Socialibility) กล่าวว่าเป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่ายตาย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม
3. มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ (Confidence) เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัว หรือความวิตกกังวลจนมากเกินไป สามารถผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน
4. มีความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายดาย ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดีไม่มีความรู้สึกต่ำต้อยและพึงพอใจต่อรูปร่างของตนเอง
5. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทนไม่โกรธอย่างง่ายดาย มองโลกในแง่ดีไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป
6. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่อง และเข้าใจจากทางบ้าน

เออร์ลอค (Hurlock, 1978) กล่าวถึงการปรับตัว และการปรับตัวทางสังคมว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะการยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีสนใจคนอื่นเพราะบุคคลที่มีลักษณะ เป็นผู้นำนั้นจะปฏิบัติตามความต้องการของกลุ่ม โดยลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดี ในทัศนะของ Hurlock ประกอบด้วย

1. การแสดงออก ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการ แล้วก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น
4. มีความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่

โรเจอร์ (Roger, 1974) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวดีคือบุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self Understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักความสามารถของตนเอง รู้จักคุณภาพความสามารถ แรงบันดาลใจและทัศนคติที่มีต่อตนเองตลอดจนเห็นสัมพันธ์ภาพ ที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

ทอร์ป (Thorpe, 1955) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ปรับตัวเอง (Self Adjustment) ได้แก่การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ดีต้องมีลักษณะดังนี้

- 1.1. ความเป็นตัวของตัวเอง (Self Reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเองไม่พึ่งผู้อื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

- 1.2. การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Sense of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อถือในความสามารถของเขามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถ และมีเหตุผล

- 1.3. ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำ และวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย

1.4. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of Belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภูมิใจในบ้าน โรงเรียน เป็นต้น

1.5. ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (Nonwithdrawing Tendencies)

1.6 ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (Nonnervous Symptom)

2. การปรับตัวทางสังคม (Social Standards) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ต้องประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

2.1. บทฐานะทางสังคม (Social Standards) หมายถึงการที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม

2.2. ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น และ มีความสนใจปัญหาต่างๆและสนใจกิจกรรมต่างๆ

2.3. แนวโน้มทางสังคม (Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้าสถานการณ์ หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม

2.4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรักการดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

2.5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน นักเรียนรู้สึกว่างานในความเหมาะสมและความสนใจและวุฒิภาวะของตน

2.6. ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึงการที่บุคคลเข้ากับเพื่อนร่วมบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน

รัตนา ยัญทิพย์ (2522) ได้กล่าวว่า การปรับตัวได้ดีนั้นจะมีการแสดงออก ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงมีความภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อยไม่เกรงกลัวตำแหน่งหน้าที่หรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าวขณะเดียวกันก็ ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้ที่เหนือการตน

2. ยอมรับความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุร้ายบางขณะก็ไม่ท้อแท้กล้าที่จะสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมองบุคคลในแง่ดี ปราศจากอคติใดๆ
4. ไม่มีปฏิกิริยาต่อสังคม หมายความว่า ไม่เป็นผู้ที่มีแต่ความเขินอายไม่มีการทะเลาะวิวาทบ่อยๆ และไม่ยุติธรรมต่อบุคคลอื่น
5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน้าเป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเก็บตัว
6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีมี ใจกว้างพอที่จะรับฟัง ความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น
7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ
8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่น และปมด้อยของตนเอง
9. ปฏิบัติการตามกฎระเบียบของสังคม นั่นคือทำให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม
10. มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่รู้สึกว่าตนถูกบังคับ

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

คาเพลน (Kaplan, 1959) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้ มี 6 ประเภทด้วยกัน คือ

1. พวกที่ชอบกระพริตตาบ่อยๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขาหรือปล้ำสวาทบ่อยๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไปไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง
3. พวกที่ต้องฟังหาผู้อื่นทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวงขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจไม่ได้รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ทำหัตถิเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น
5. พวกที่พูดจาหยาบค้าย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขืนคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุแต่หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

โรเจอร์ (Rogers, 1962) ได้แบ่งลักษณะของเด็กที่ปรับตัวไม่ดี 3 พวกคือ

1. พวกที่ไม่ค่อยยึดติดที่จะร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น เด็กที่มีวุฒิภาวะเร็ว กิจกรรมเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ไม่ค่อยเป็นที่สนใจหรือมีความหมายต่อบุคคลเหล่านี้ บางคนจะรู้สึกกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไปเสีย บางคนรู้สึกว่าได้รับความชิงชังจากเพื่อน ๆ เมื่อตอนเป็นเด็กก็ไม่รู้ว่าจะทำให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้อย่างไร และมักจะขดเชยความว่างเปล่าเปลี่ยวโดยหันไปชื่นชม กับสิ่งที่ตนเองกระทำ เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพโดดเดี่ยวของตนเองมีความสุขทุกซ์ในการขาดความเป็นหนึ่งของกลุ่ม

2. พวกที่สังคมเมฆเฉยพวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นที่จะเข้าให้มีส่วนร่วมในกลุ่มการเข้าสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็กๆ ให้มีตำแหน่งเล็กๆน้อยๆ ในการรับผิดชอบงานและให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ค่อยๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. พวกที่สังคมชิงชังพวกนี้ตัดการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ก็ถูกขัดขวางไม่ทราบวิธีที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ
วรรณา ปุณฺโฑติ (2515) ได้แยกพฤติกรรม หรือลักษณะที่แสดงว่าปรับตัวไม่ดี ออกเป็นข้อๆ ดังนี้

1. เรียนไม่ดีซึ่งไม่เกี่ยวกับสาเหตุทางร่างกายหรือสติปัญญาของเด็ก
2. ขาดเรียนหรือมาสายเป็นประจำ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือเหตุผลอย่างอื่น
3. ก่อความสงบภายในและนอกห้องเรียนเป็นประจำ
4. แสดงอาการเศร้าซึม และไม่มีความสุขอยู่เสมอ
5. ไม่สามารถทำงานรวมกลุ่ม กับพวกเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน
6. แสดงอาการกระวนกระวาย กลัว และมีอารมณ์ตึงเครียดจนเกินไป
7. แสดงให้เห็นว่าชอบทำงาน และเล่นลำพังอยู่คนเดียว
8. หลีกเลี้ยงและหลบหน้าคนอื่นอยู่เสมอ
9. ใจลอย ขาดสมาธิในการเรียน
10. มักทำลายสิ่งของ และสมบัติของผู้อื่น
11. มักพูดโกหก และอวดอ้างคุณสมบัติ

12. มักล้าขโมยอยู่เสมอ
13. แสดงอารมณ์โกรธต่อคำพูด และคำวิจารณ์ของคนอื่นมากเกินไป
14. เกรงครัดกับระเบียบจนเกินไปและไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลง
15. แสดงอาการไม่รู้จักโต และไม่มีความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับคนอื่น
16. แสดงความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยมาก และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
17. พยายามชิงดีชิงเด่นเพื่อจะเอาชนะคนอื่นมากเกินไป
18. แสดงอารมณ์ก้าวร้าวและรังเกียจสิ่งของสกปรกมากเกินไป
19. ชอบคบหาสมาคมกับเด็กเล็กกว่าเท่านั้น
20. แสดงอาการอิจฉาริษยาคนอื่นอยู่เสมอ
21. แสดงอารมณ์ร้ายแรง เอะอะอึกทักอยู่เสมอ
22. ทำการชกต่อย กลั่นแกล้ง และข่มขู่เด็กอื่น ๆ
23. บ่นถึงเรื่องปวดหัว ปวดท้องและอื่น ๆ อยู่เสมอ
24. ไม่สามารถแสดงความสนุกพร้อมกับบุคคลอื่น
25. เบื่อง่าย และง่วงเหงาหาวนอนเป็นประจำ
26. บ่นอยู่เสมอว่าไม่ชอบโรงเรียน
27. พยายามเอาใจคนอื่น จนเกินไป
28. แสดงอาการดีใจอยู่เสมอ
29. แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติเสมอ
30. มักพูดและใช้ภาษาหยาบคายเสมอ

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

Roy (1976) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว แล้วสร้างเป็นรูปแบบขึ้น เมื่อปี ค.ศ. 1964 โดยยึดหลักของเซลเย่ และทฤษฎีของระบบ (System Theory) เป็นพื้นฐาน รอยได้อธิบายว่ามนุษย์เป็นหน่วยเดียวไม่อาจแยกร่างกาย และจิตใจออกจากกันได้สิ่งกระทบใดๆก็ตาม ที่เข้ามาสู่ระบบชีวิตไม่ว่าจะเข้ามากระทบโดยตรงต่อหน่วยใดๆ จะมีผลกระทบกระเทือนไปทั้งระบบ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วม อันเกิดจากการทำงานประสานกันของหน่วย

ย่อย พฤติกรรมการตอบสนองดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับชนิด และ ความรุนแรงของสิ่งที่มีกระทบ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ ต่อมาเมื่อ ค.ศ. 1968 รอยได้นำเอาทฤษฎีการปรับตัวของรอยเอง (The Roy Adaptation Model) ไปทดลองปฏิบัติทั้งด้านการวิจัยและการจัดหลักสูตรในระดับปริญญาตรี จนเป็นที่ยอมรับกันแพร่หลาย สารสำคัญของทฤษฎีการปรับตัวของรอย พอสรุปได้ดังนี้ คือ มนุษย์ประกอบด้วยสรีระ จิตใจ สังคม ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ ต้องการตอบสนอง ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวอย่างเหมาะสม (Adaptive) หรือปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive) สิ่งกระตุ้นดังกล่าว หมายถึง สิ่งเร้า ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ สิ่งเร้า เฉพาะ (Focal Stimulus) ได้แก่ สิ่งเร้าที่มนุษย์เผชิญอยู่โดยตรง สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimulus) คือ สิ่งเร้าที่มีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะของตัวเอง และสิ่งเร้าแฝง (Residual Stimulus) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ความเชื่อทัศนคติ อุปนิสัย ค่านิยม เป็นต้น

ข้อตกลงพื้นฐาน

ข้อตกลงพื้นฐาน คือ ข้อความที่ได้รับการยอมรับโดยไม่จำเป็นต้องมีการพิสูจน์ ข้อตกลงพื้นฐานของทฤษฎีของรอยมีดังต่อไปนี้

1. บุคคล คือ สิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยองค์ประกอบด้าน สรีระ จิตใจ และสังคม ข้อตกลงนี้ระบุว่า ธรรมชาติของบุคคลจะประกอบด้วย องค์ประกอบด้านชีววิทยา เช่น รูปร่างทางกาย และทางสรีระวิทยา ในขณะที่เดียวกันก็จะประกอบด้วยองค์ประกอบด้านจิตใจ และสังคม พฤติกรรมของแต่ละคนจะเกี่ยวข้อสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคลอื่นๆในกลุ่ม ดังนั้นการวิเคราะห์บุคคลจำเป็นต้องใช้ความรู้ทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาร่วมกับแนวคิดที่ว่ามนุษย์เป็นหน่วยเดียว ไม่อาจแบ่งแยกได้

2. บุคคลมีปฏิกริยากับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ในแต่ละวันบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันมีผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ สังคม ทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนแปลง เพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา

3. บุคคลใช้กลวิธีที่มีมาแต่กำเนิด และที่ได้มาภายหลังจากการเรียนรู้ทั้งที่เกี่ยวกับชีวภาพ จิตวิทยา สังคม ในการปรับตัวให้เผชิญกับโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

4. สุขภาพและการเจ็บป่วย เป็นมิติหนึ่งของสิ่งมีชีวิตที่บุคคลไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

5. บุคคลต้องปรับตัว เพื่อเป็นการตอบสนองในทางบวกต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

6. การปรับตัวของบุคคลเป็นการทำหน้าที่ตอบสนองสิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญ และเกี่ยวข้องกับระดับการปรับตัวของบุคคลนั้น ระดับการปรับตัวของบุคคลถูกกำหนดโดยผลของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้นสิ่งเร้ามีอยู่ 3 กลุ่ม คือ

6.1. สิ่งเร้าโดยตรง (Focus Stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ขณะนั้น เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง การถูกออกจากงานหรือการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก

6.2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้าโดยตรง และมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น โดยทั่วไปจะรวมถึงองค์ประกอบทางพันธุกรรม ระยะเวลาการของบุคคล บทบาทหน้าที่ เป็นต้น

6.3. สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่เป็นอยู่ขณะนั้น และมีผลต่อสถานการณ์นั้นๆ เช่น ความเชื่อ ทศนคติ ประสบการณ์เดิม หรือ บุคลิกภาพเฉพาะตัว

7. การปรับตัวของบุคคลมีขอบเขตจำกัด หมายความว่า ถ้าสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตบุคคลจะตอบสนองทางบวกแต่ถ้าสิ่งเร้าอยู่นอกขอบเขตบุคคลจะไม่สามารถตอบสนองในทางบวกได้

8. แบบของการปรับตัวของบุคคลมีอยู่ 4 แบบด้วยกันคือ การปรับตัวตามความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) และการปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence Relations)

แนวทางที่มนุษย์ปรับตัวเพื่อให้มีความมั่นคงด้านสรีระ จิตใจ และสังคมจะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประเด็น คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระวิทยา (Physiological Needs) มีพื้นฐานมาจากความมั่นคงด้านร่างกาย โดยพิจารณาจากพฤติกรรม การตอบสนองความต้องการปฐมภูมิได้แก่ ความต้องการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร น้ำ การขับถ่าย เกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียน การรักษาภาวะสมดุลย์ของร่างกาย และระบบต่อมไร้ท่อ

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ เช่นกัน รอยได้แบ่งเป็น

2.1. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical Self)

2.2. อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal Self) ประกอบด้วยอัตมโนทัศน์ศีลธรรมจรรยา (Moral-ethical Self) อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคง อันเกิดจากความเสมอต้นเสมอปลาย (Self Consistency) อัตมโนทัศน์ด้านปณิธาน และความคาดหวังที่ตนมี (Self Ideal and Self Expectation) อัตมโนทัศน์ด้านคุณค่าและความสำคัญ (Self Esteem)

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในสังคม ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence Relation) การที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับและพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตนมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสังคม

รอย (Roy, 1980) ได้ระบุปัญหาที่พบได้บ่อยในการปรับตัว ดังนี้

การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระ

1. การออกกำลังกายและการพักผ่อน ได้แก่ การมีกิจกรรมมากเกินไป ความอ่อนเพลีย และการนอนไม่หลับ

2. อาหาร ได้แก่ การคลีนไสล์ อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้

3. การขับถ่าย ได้แก่ ท้องผูก อจจาระร่วง

4. น้ำและอิเล็กโทรลัยท์ ได้แก่ ภาวะขาดน้ำ การบวม

5. ออกซิเจน ได้แก่ การหายใจเป็นลม

6. การไหลเวียนโลหิต ได้แก่ ภาวะช็อค การคั่งค้าง

7. การควบคุมอุณหภูมิ ได้แก่ มีไข้ อุณหภูมิต่ำกว่าปกติ

8. การควบคุมความรู้สึก ได้แก่ ความเจ็บปวด ระดับความคับข้องใจ

9. การควบคุมระบบต่อมไร้ท่อ มีระดับความเครียดสูง ความผิดปกติของ

ประจำเดือน

การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

1. ส่วนกายภาพ ได้แก่ ความรู้สึกเศร้าหลังจากที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมออก

2. ส่วนของศีลธรรมจรรยา ได้แก่ การเจ็บป่วยของเด็กเนื่องมาจากไม่เชื่อฟัง

พ่อแม่

3. ส่วนต้นด้านความสอดคล้องภายใน ได้แก่ ความรู้สึกวิตกกังวล
4. ส่วนต้นด้านความคาดหวังและตนเองในความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกไม่มี
ความหวังในอนาคต ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในอนาคต
5. ส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกก้าวร้าว ไม่
ชอบพูดคุยกับใคร

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

1. ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท คือ การรับรู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรม
ที่เกี่ยวข้องกับบทบาทได้

2. ความขัดแย้งในบทบาท คือ การรับรู้ความคาดหวังของบุคคลอื่นเกี่ยวกับ
กิจกรรมตามบทบาทแตกต่างจากความคาดหวังของตนเอง

การปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ ความรู้สึกห่างเหิน ความก้าวร้าว เหวง เปร่าเปลี่ยน
การแข่งขัน ถูกแยกจากกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

চারী রেখা সূত (2511) ได้ศึกษาปัญหาการเรียนพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลสภากาชาด พบว่า พยาบาลประจำการให้นักศึกษาพยาบาลทำงานหนัก ตู และตำหนิ นักศึกษาพยาบาลเสมอ ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกอึดอัดใจ ไม่อยากขึ้นปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลพอใจในวิชาชีพแม้จะต้องอดทนและเสียสละสำหรับสิ่งที่เป็นปัญหาในการฝึกงานได้แก่ การไม่ได้รับคำแนะนำ และช่วยเหลือจากครู

วิภาวรรณ ศิริรัตนสิทธิ (2516) ได้ศึกษาปัญหาการเรียนภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลมิชชั่น พบว่า สิ่งที่เป็นปัญหาในการเรียน ภาคปฏิบัติ คือ งานหนักงานที่ทำบางครั้งทำได้โดย ไม่มีความมั่นใจ ครูขาดความยุติธรรม และควบคุมใกล้ชิดมากเกินไป ทำให้นักศึกษา รู้สึกประหม่า พยาบาลประจำการ และ ผู้ช่วยพยาบาลเกี่ยงงานนักศึกษา แพทย์ตาม

ตัวลำบาก เขียนแผนการรักษาไม่ชัดเจน และไม่ไว้วางใจการปฏิบัติงาน ของนักศึกษา ผู้ป่วยไม่พยายามช่วยเหลือตนเอง ญาติผู้ป่วยเยี่ยมไม่เป็นเวลา และมักจะก้าวก่ายขณะที่นักศึกษาทำการรักษาพยาบาลผู้ป่วย เครื่องใช้ต่างๆขาดมือเสมอ ประการสุดท้ายไม่เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาล ได้แสดงความคิดเห็น

สุทธิรัตน์ นิมพ์พงศ์ (2518) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนภาคปฏิบัติของ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ระดับอนุปริญญาชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเรียนภาคปฏิบัติของ นักศึกษาพยาบาลคือ ความสนใจและความสามารถในการปรับตัว

วิรัตน์ โกศลสมบัติ (2519) ได้ศึกษาปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานุปริญญา พยาบาล ในสถานศึกษาของรัฐบาลพบว่า ปัญหาการฝึกภาคปฏิบัติ ของนักศึกษาพยาบาลใน วิทยาลัยทั้งส่วนภูมิภาคและส่วนกลางที่พบมากเป็นอันดับ 1 ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับผู้ป่วยและสถิติ ผู้ป่วย อันดับ 2 ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องใช้ในหอผู้ป่วย อันดับ 3 ได้แก่ ปัญหา เกี่ยวกับผู้ร่วมงาน อันดับ 4 ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอน และควบคุมดูแลการฝึกภาคปฏิบัติ อันดับ 5 ได้แก่ ปัญหาการเรียนการสอนบนหอผู้ป่วย อันดับ 6 ได้แก่ ปัญหาส่วนตัว สำหรับผลการ เปรียบเทียบการประสบปัญหาการฝึกภาคปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อ เปรียบเทียบความมากน้อยในการประสบปัญหาการฝึกภาคปฏิบัติ พบว่า นักศึกษาพยาบาลปีที่ 3 ประสบปัญหามากที่สุด นักศึกษาปีที่ 2 ประสบปัญหารองลงมา และปี 4 ประสบปัญหาน้อยที่สุด

สมศรี เชื้อหิรัญ, วิทยา นาควชิระ และ วาสนา แฉล้มเขตร (2521) ได้สำรวจปัญหา สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2521 ใช้แบบสอบถาม ของ Carnell Medical Index (C.M.I) พบว่าร้อยละ 48.9 มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งมาจาก ปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเรียน อารมณ์ ครอบครัวยุติเกิดจากสภาพความกดดันทางสังคม บรรยากาศ ในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา

พวงเพ็ญ เจียมปัญญาวัช (2524) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกภาค ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลมหิดลและความวิตกกังวลในการฝึกสอนของคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลสูงกว่านิสิตฝึกสอนอย่างมีนัยสำคัญ

อรพินธุ์ จิราภรณ์ (2518) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลเฉพาะ อนุปริญญาพยาบาลจาก 3 วิทยาลัย คือ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ วิทยาลัยพยาบาลวชิระ และ

วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 329 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองในเรื่อง การเรียนและการปฏิบัติงาน การปรับตัวทางสังคมความคิดเห็นเกี่ยวกับอาชีพ ความคิดเห็นด้าน การเรียนการตัดสินใจความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 สถาบันไม่มีปัญหาการ ปรับตัวด้านการเรียน ส่วนด้านที่มีปัญหาได้แก่ การปรับตัวในการอยู่ร่วมกันในหอพัก นักศึกษาปีที่ 1 มีปัญหา และมีความกังวลต่ากว่านักศึกษาปีที่ 2 และนักศึกษาปีที่ 2 มีความกังวลสูงกว่านักศึกษาปีที่ 3

กนกพร หมุ่มพัยค์ม์ (2528) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความ ต้องการเปลี่ยนไปเรียนหลักสูตรอื่นของนักศึกษายาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษายาบาลระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2528 จำนวน 424 คน ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรที่สัมพันธ์กับความต้องการเปลี่ยนไป เรียนหลักสูตรอื่น คือ มหาวิทยาลัย ชั้นปี อันดับการเลือกเหตุผลในการเข้าศึกษา ความรู้สึกเมื่อ สอบได้ ผลสัมฤทธิ์การเรียนพยาบาล ความคิดเห็นต่อสถาบัน ความพึงพอใจของครอบครัว แรง สนับสนุนของครอบครัว ความถนัดในวิชาชีพ ความต้องการของครอบครัวให้สอบเข้าใหม่เนื้อหาวิชา ชีพ กิจกรรมการเรียนการสอน บุคลิกภาพอาจารย์ผู้สอน และการประเมินผลการเรียนการสอน และ พบว่านักศึกษาที่ไม่มีประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลต้องการเปลี่ยนไปเรียนหลักสูตรอื่น สูงกว่าผู้มี ประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ (2532) ได้ศึกษาติดตามระดับความวิตกกังวล และภาวะ สุขภาพจิตของนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 3-4 ระหว่างปีการศึกษา 2531-2532 ของนักศึกษายาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งพบว่า สภาพการศึกษาระหว่างภาคฤดูร้อน และภาคปฏิบัติ ไม่มีผลกระทบต่อ ความวิตกกังวลในทางใดทางหนึ่งแต่กลับมีผลต่อการปรับตัวต่อความเครียดจากการเรียนได้ดีขึ้น และนักศึกษาจะมีภาวะสุขภาพจิตในขณะศึกษาชั้นปีที่ 4 ดีกว่าในการศึกษาในชั้นปีที่ 3

เพชรวิทย์ พูนเจริญ (2524) เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบราย บุคคลที่มีต่อการปรับตัวภาคปฏิบัติของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ของโรง เรียนรามานิติ 16 คน เครื่องมือที่ใช้วัดแบบสอบถามการปรับตัวในภาคปฏิบัติของนักศึกษายาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล มีการปรับตัวดีขึ้นกว่าก่อนได้ รับปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2532) ได้ศึกษาผลการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มโดยเพื่อน ต่อการลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษายาบาล คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ ศรีสกุลวงศ์ บรรหาร สร้างขึ้น ผลการวิจัยคะแนนวัดแบบการปรับตัวในมหาวิทยาลัยเมื่อเปรียบเทียบกับ คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง กับคะแนนของประชากรทั้งหมด พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวใน มหาวิทยาลัยแต่ละด้าน ใกล้เคียงกัน และหลังจากได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

จินตนา ลีละไกรวรรณ และคณะ (2529) ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติงานในคลินิก เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ที่สำคัญอย่างหนึ่งกล่าวคือ นักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกเครียดทั้งทาง กาย และใจรู้สึกหนักใจกลัวว่าจะทำงานไม่สมบูรณ์ นอกจากนี้แล้ว นักศึกษาพยาบาลยังมีความ คิดเห็นว่า ศักยภาพของตนเองไม่เพียงพอ การมีอาจารย์นิเทศก์ทำให้นักศึกษาเกิดความอดอัดใจ ไม่เป็นส่วนตัวและรู้สึกกังวลว่าจะทำงานผิดพลาด

สมจิต สุวรรณศรี (2533) ได้ศึกษาการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมโดยการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยสภากาชาดไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 18 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นมากกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ในทุกด้าน

อรพรรณ ลีอนุชวัชชัย (2532) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมปรับตัวของนัก ศึกษาพยาบาลโดยการปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ของวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษามี คะแนนการปรับตัวในการเรียนวิชาชีพพยาบาลเปลี่ยนแปลงไปในทางดีขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านความ รู้สึกต่อวิชาชีพ ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับกฎระเบียบการอยู่หอพัก การปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติ และภาคทฤษฎี การปรับตัวในกิจกรรมนักศึกษา

พเยาว์ พูนเจริญ และคณะ (2530) ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของ นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัย มหิดล ประชากรคือนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2528 จำนวน 405 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่แบบสอบถามสุขภาพจิตคือ Cornell Medical Index ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล มีสุขภาพจิตไม่ดีร้อยละ 36 มีปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อยร้อยละ 37.5 และมีสุขภาพจิตดีร้อยละ 26.5

ส่วนระดับสุขภาพจิตของนักศึกษายาบาล พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับสุขภาพจิตไม่ดีสูงสุด รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2, 4 และ 1 ตามลำดับ

กมล ทริยะวรารักษ์ (2536) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ ความ ท้อถอยของนักศึกษายาบาล ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลอัครดิลก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษายาบาล ปีที่ 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ปีการศึกษา 2535 จำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา ยาบาลที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความต้อสัมพันธ์ภาพต่ำกว่า นักศึกษา ที่ได้รับการปรึกษา และนักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกกว่ามีความสำเร็จในการปฏิบัติงาน สูงกว่า นักศึกษายาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

เสาวลักษณ์ เจนวิริยะกุล (2536) ได้ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย ขอนแก่นทั้ง 4 ชั้นปี จำนวน 362 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มีความ สามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและในการขึ้นฝึกปฏิบัติโดยส่วนรวมอยู่ในระดับมาก และความ สามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ แต่ละชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักศึกษาปีที่ 4 มีความ สามารถในการปรับตัวมากที่สุด

ไพจิเร ผักเจริญผล (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การปรับตัว และสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง 233 คน ผลการวิจัยพบว่าว่าอัตมโนทัศน์และ การปรับตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($r = .31$) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง อัตมโนทัศน์กับสติปัญญา การปรับตัวกับสติปัญญา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีการปรับตัว ต่างกัน จะมีความแตกต่างกันกล่าวคือ นักเรียนที่มีการปรับตัวดีมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่มีการปรับตัว ไม่ดี อัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีสติปัญญาแตกต่างกันจะไม่แตกต่างกัน ความสอดคล้องของ อัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีการปรับตัว และสติปัญญาแตกต่างกัน ไม่แตกต่างกัน

รุ่งนภา ทิมะ (2521) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน นอกภายในตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนชาย 200 คนและนัก เรียนหญิง 200 คน อายุ 10-13 ปี ผลการวิจัยอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน ภายนอกตน และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์ในทางบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ และความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียน

ที่มีอัตมโนทัศน์และความเชื่ออำนาจภายในตนเอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรรณภรณ์ จิตตกุล (2535) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ประจำปีการศึกษา 2532 จากวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม จำนวน 258 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ส่วนใหญ่มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับสูง ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีอัตมโนทัศน์ในระดับปานกลาง และนักศึกษาทุกชั้นปีส่วนใหญ่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สุดาพร สงวนวงษ์ (2534) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง อัตมโนทัศน์ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน การพัฒนาตนเอง กับความสามารถ ด้านมนุษยสัมพันธ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ผลการศึกษาพบว่าพยาบาลวิชาชีพในสังกัดกระทรวงกลาโหม มีความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง ประสิทธิภาพการทำงานด้านการพยาบาล อัตมโนทัศน์ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน การพัฒนาตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสามารถในด้านมนุษยสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ส่วนประเภทของหอผู้ป่วย ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพการทำงาน และอัตมโนทัศน์ สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในด้านมนุษยสัมพันธ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางด้านสถิติที่ระดับ 0.05

งานวิจัยต่างประเทศ

Gunter (1969) ได้ศึกษาทัศนคติวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัย มิตเวสเทอร์น จำนวน 120 คน พบว่าแรงจูงใจแรกในการเรียนพยาบาลคือ ต้องการช่วยเหลือประชาชนอันดับหนึ่งรองลงมาคือ ต้องการความรู้ และเมื่อมาเรียนแล้วมีนักศึกษาเกิดความคิดจะลาออกร้อยละ 71

Davitz (1972) ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลจำนวน 30 คน ในวิทยาลัยพยาบาลไนจีเรีย พบนักศึกษาร้อยละ 97 เครียดในการปฏิบัติงานสาเหตุความเครียดเกิดจากการประเมินผลการปฏิบัติงาน และการให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ก้าวร้าว <

Brown Oberman and Sweft (1974) ได้ศึกษาภาพพจน์ของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี ที่มีต่องานพยาบาลในมหาวิทยาลัยโอเรกอน และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่านักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 มหาวิทยาลัยเห็นว่างานพยาบาลเป็นงานหนักจำเจ เงินเดือนต่ำ น่าเบื่อ เป็นงานที่ต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างมาก และเป็นงานที่คอยบริการสังคม

Salyer Linda Mitchell. (1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับ อารมณ์ ความเชื่อในสมรรถภาพสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการฝึกปฏิบัติในวิชาชีพ พบว่า มีนัยสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสมรรถภาพความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม อารมณ์ กับความสามารถในการปฏิบัติงานในวิชาชีพ

Novano, Joant, 1992 ศึกษาแรงจูงใจในการกลับเข้ามาศึกษาของนักศึกษาพยาบาลในด้านความต้องการดูแลผู้ป่วยบุคลิกภาพและความมั่นคงในวิชาชีพซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับความต้องการเข้ามาศึกษารวมทั้งเพื่อความก้าวหน้าทางการศึกษา และเป็นความต้องการของครอบครัว

Grayson N. Holmbeek and Mary L Wandrei (1993) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนตัวและตัวทำนองที่มีความสัมพันธ์การปรับตัวในนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวทำนอง การปรับตัวของนักศึกษา ในด้านสถานการณ์ที่บ้าน การทำงานของครอบครัว ความแตกต่างเฉพาะบุคคล โครงสร้างของการใช้ชีวิต ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพเป็นตัวทำนองการปรับตัวได้ดีกว่า โครงสร้างของการใช้ชีวิต นักศึกษาทั้งผู้หญิงและผู้ชายที่มีความรู้สึกทางบวกกับครอบครัวจะมีการปรับตัวที่ดี ผู้ชายจะมีบุคลิกภาพที่เป็นอิสระมากกว่าผู้หญิง ผู้หญิงมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพมากกว่าผู้ชาย และ พบว่าผู้ชายกับผู้หญิงมีความแตกต่างกันในแนวทางการปรับตัว

Donna E. Palladino Schulthersis and Devid L. Blustein (1994) ได้ศึกษาถึงบทบาทของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวต่อการพัฒนาการ และการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีสมมติฐานคือความสัมพันธ์ของครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อพัฒนาการและการปรับตัวของนักศึกษาโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 139 คน ผลการศึกษาพบว่าพัฒนาการและการปรับตัวของนักศึกษาจะมีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญโดยพบในนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชายและนักศึกษาที่มีการพัฒนาดีจะมีการปรับตัวดีด้วย

Tracey, Teren-J; Sherry, Patric (1984) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีผลต่อความยากลำบากในการปรับตัวและความตึงเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่าตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่สำคัญที่มีผลต่อความตึงเครียดและความยากลำบากในการปรับตัวของนักศึกษา

Harris, Bererly Carr. (1992) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการลาออกของนักศึกษาในวิทยาลัยก่อนสำเร็จการศึกษาที่มีมากถึง 40 % โดยศึกษาจากนักศึกษาใหม่และนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ก่อนแล้วจากวิทยาลัยจอร์จทาวน์จำนวน 213 คนพบว่านักศึกษา 40 คน (24%) ต้องการลาออกก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาและปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกอยากลาออกคือความรู้สึกโดดเดี่ยวซึ่งนักศึกษาใหม่จะรู้สึกโดดเดี่ยวมากกว่านักศึกษาเก่าเพราะต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียนสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตัวแปรที่ทำนายที่ดีที่สุดคือการปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวทางการเรียน

Wavomba, Patrick Tale (1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยุ่งยากในการปรับตัวด้านการศึกษาและอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาในแอฟริกาตะวันออก และนักศึกษาตะวันออกไกลในมหาวิทยาลัยในรัฐมิชิแกน ผลการศึกษาพบว่า ความยุ่งยากในการปรับตัวด้านการศึกษามีความสัมพันธ์กับภูมิหลัง และอัตมโนทัศน์ และพบที่มีความแตกต่างกันในแต่ละมหาวิทยาลัย ระหว่างอายุและเพศ

Billings, Charlotte Lee (1992) ศึกษาความกดดันของสิ่งแวดล้อมและระดับของอัตมโนทัศน์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยการกีฬา จำนวน 211 คนผลการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างกันในระดับของความกดดันในด้านสิ่งแวดล้อมและอัตมโนทัศน์บทบาทที่ขัดแย้งในคนผิวขาว และไม่ใช่คนผิวขาว ความพึงพอใจในการเรียน การมีรายได้ และการไม่มีรายได้ของนักศึกษา

White, Mary Elizabeth (1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัว อัตมโนทัศน์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียน จำนวน 307 คน พบว่า ทั้ง 3 ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันโดยตรงและจะแตกต่างกันใน เพศ วัฒนธรรม และพบว่าการศึกษาของมารดาสามารถทำนายลักษณะครอบครัวและ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Jame, Patricia France (1992) ศึกษาการได้รับการสนับสนุนทางสังคม อัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนผิวดำใน โรงเรียนนอกเมือง(sub-urban) จำนวน 238 คน พบว่า ตัวแปรทั้ง 3 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

กรอบแนวคิดการวิจัย

