

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

ปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ที่มีความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นที่แต่ละประเทศต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายจากกระแสโลก โดยปัจจัยที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายดังกล่าว ได้แก่ คุณภาพของมนุษย์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543 : 1) สถาบันอุดมศึกษามีความสำคัญเพราะเป็นแหล่งสร้างทรัพยากรมนุษย์อันเป็นพลังสมองของชาติที่จะช่วยกันคิดอ่านแก้ไขปัญหาวิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ชาติบ้านเมืองให้อยู่รอดได้ หากเป็นพลังสมองที่มีคุณภาพ ดังนั้นภารกิจของสถาบันอุดมศึกษา จึงต้องสร้างคนให้มีปัญญา มีความคิด มีความรู้และทักษะ สามารถประกอบสัมมาชีพได้ เป็นบุคคลเรียนรู้ตลอดเวลา สามารถปรับเปลี่ยนไปตามสังคมการเรียนรู้หรือสังคมวิชาการมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีคู่กับศิลปะ ความเข้าใจในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม สังคมวัฒนธรรมไทย และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งในระดับชุมชน ประเทศและระดับนานาชาติ สร้างคนให้มีหลักศาสนธรรมประจำใจ มีระเบียบวินัย ความเป็นประชาธิปไตย เคารพอาวุโส ความภูมิใจในชาติ และถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543 : 197) วิสัยทัศน์การพัฒนานักศึกษาในแผนการพัฒนานักศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) คือ สถาบันอุดมศึกษาผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม มีสติปัญญา ใฝ่การเรียนรู้ นึกคิดอย่างเป็นระบบ มีจิตสำนึกและศักยภาพในการสร้างงาน นวัตกรรมดี มีความเป็นผู้นำ ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตย มีวินัย รับผิดชอบต่อตนเองและเอื้ออาทรต่อสังคม ตระหนักในคุณค่าทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่น สุขภาพดีและมีความเป็นสากล (มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2546) เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามวิสัยทัศน์การพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณจึงได้กำหนดวัตถุประสงค์หลักของแผนการพัฒนานักศึกษา ไว้ดังนี้ (มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2546)

#### 1. เพื่อสร้างหรือผลิตบัณฑิตให้มีคุณลักษณะ ดังนี้

1) มีความรู้ ทักษะ (ด้านวิชาการ วิชาชีพ วิชาชีพชีวิต) และความสามารถระดับสากล เรียนรู้ (ใฝ่รู้) ตลอดชีวิต

2) มีคุณธรรม จริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบและความเป็นผู้นำ

- 3) มีสติปัญญาและวิจารณญาณ มีวิธีคิดอย่างเป็นระบบและสามารถแก้ไขปัญหาได้
- 4) เข้าใจความเป็นจริงของสังคมไทยและสังคมโลก รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง การแข่งขันในระดับสากล และสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุข
- 5) มีความเป็นประชาธิปไตย
- 6) มีจิตสำนึกและภาคภูมิใจในความเป็นไทย สามารถใช้ภูมิปัญญาไทย ในการพัฒนาประเทศ

- 7) ตระหนักในคุณค่าทรัพยากร ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 8) มีจิตสำนึกและศักยภาพในการสร้างงาน
- 9) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

2. เพื่อปรับปรุงระบบการบริหารจัดการอุดมศึกษาทั้งในระดับชาติและสถาบันให้ เอื้อต่อการพัฒนานักศึกษา มีความอิสระคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพ และทันต่อความเปลี่ยนแปลง ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี

3. สร้างสรรค์องค์ความรู้ในด้านการพัฒนานักศึกษาหรือเอื้อต่อการพัฒนานักศึกษา ดังนั้นการผลิตบัณฑิตออกไปประกอบอาชีพต่าง ๆ เพื่อช่วยพัฒนาประเทศทั้งใน ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง จึงเป็นภารกิจที่สำคัญที่สุดของมหาวิทยาลัย การผลิตบัณฑิต ที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยให้มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสติปัญญา จึงเป็นวัตถุประสงค์หนึ่งในการจัดการศึกษา

เมื่อนักศึกษาสามารถสอบผ่านการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้แล้ว ปัญหาแรกที่นักศึกษาส่วนมากต้องประสบ คือ การปรับตัวเข้ากับระบบงานของสถาบันอุดมศึกษา และสภาพแวดล้อมใหม่ (สำเนาวิ ขจรศิลป์, 2537 : 85) เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างกัน ในหลายด้าน ได้แก่ ผู้เรียน ผู้สอน สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม นักศึกษาจำเป็นต้องมีการปรับตัว ให้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติสุข ซึ่งการปรับตัวต่อมหาวิทยาลัยเป็นกระบวนการ หลากหลายมิติที่นิสิตต้องพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถปรับตัวให้เข้ากับลักษณะ ต่าง ๆ ทั้งระบบการเรียน บรรยากาศ และสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ดังนั้นการที่นิสิตเริ่มเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างหนึ่งที่นิสิตต้องปรับตัวเพื่อศึกษา อยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดต้องย้ายออกจาก บ้านและครอบครัวที่เคยใกล้ชิดมาอยู่ในหอพักเพื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ช่วงระยะเวลาที่เริ่มเข้า ศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตอย่างหนึ่ง นิสิตต้องเผชิญ สิ่งต่าง ๆ นับตั้งแต่การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานทางด้านจิตใจและความประพฤติ

แตกต่างกัน การเรียนรู้หลักสูตรการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทำให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจได้ เบเกอร์และซิงค์ (Baker and Sirk, 1984 : 179-189) และนักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยใหม่ ๆ มักพบว่าเป็นโรคคิดถึงบ้าน อยากกลับไปหาบิดา มารดาของตนเอง รู้สึกเหงาเป็นพิเศษ รู้สึกว่าไม่มีใครรักและสนใจตนเอง เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจตัวเอง ขาดเพื่อนสนิทที่เคยรู้จักและเล่าเรียนด้วยกัน ความรู้สึกดังกล่าว ถ้าเป็นมาก ๆ จะกลายเป็นความซึมเศร้า (Depressive) (จิตรา วสุวานิช, 2532 : 9)

หากได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแล้วจะทราบว่าทำไมนักศึกษาในระดับนี้จึงได้รับประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียด บีบคั้นจิตใจต่าง ๆ อย่างรุนแรง จิตแพทย์ผู้รับผิดชอบทางสุขภาพนักศึกษากล่าวว่า 1 ใน 9 ของจำนวนนักศึกษาจะประสบความกังวลใจอย่างมาก และต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน หากเข้าไปบางคนถึงต้องส่งโรงพยาบาลหรือลาออกไปสาเหตุจากความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐานสำคัญ (สุรางค์ ใจวัตรระกูล, 2544 : 91) นักศึกษาแต่ละชั้นปีมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกัน ชั้นปีที่สูงจะมีการปรับตัวที่ดีกว่า (ดารณี ประกองศิลป์, 2535)

การสูญเปล่าทางการศึกษาก็คงเกิดจากการที่นักศึกษาปรับตัวเข้ากับสภาพการเรียนไม่ได้ ขาดการวางแผนการเรียนที่ดี ไม่มีวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องทางการเรียนของตน สภาวะดังกล่าวเป็นการสูญเสียกับเงินงบประมาณของประเทศจำนวนมาก โดยเฉพาะในปัจจุบันรัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการศึกษาและเพิ่มเงินงบประมาณ เพื่อสนับสนุนนโยบายพัฒนาทางด้านการศึกษาสูงกว่าในอดีต (เบ็ญจภา สุทธิพิณฑุ, 2542)

การศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตที่ผ่านมา จะเป็นการศึกษาจากหลายด้านที่เกี่ยวข้องทั้งด้านครอบครัว สถานศึกษา สุขภาพ ศิลธรรม ฯลฯ แต่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา ได้แก่การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์ – ส่วนบุคคล การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา โดยใช้แบบสอบถาม การปรับตัวของนิสิตต่อสถานศึกษา 4 ด้าน ตามแนวแบบสอบถาม The Students Adaptation to College Questionnaire (SACQ) ของเบเกอร์และซิงค์ (Baker and Sirk, 1984 : 179-189) โดยได้สนใจศึกษาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณว่าเป็นอย่างไร การปรับตัวของนิสิตแต่ละคณะ ต่างกันหรือไม่ อย่างไร ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนานิสิต ซึ่งจะช่วยให้นิสิตมีการปรับตัวที่ดีเข้ากับสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย สามารถสำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนด ตลอดจนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สอดคล้องกับความสามารถเพื่อลดปัญหาความสูญเปล่าทางการศึกษา ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ

การเรียนรู้ของนิสิต และการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการผลิตบัณฑิต  
เพื่อเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพต่อไป

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดและงานวิจัยที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรที่  
ศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว ประกอบด้วย ความหมายของการปรับตัว  
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ความสำคัญของการปรับตัว สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว  
ปัญหาของการปรับตัว ลักษณะการปรับตัว และวิถีทางการปรับตัว
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประกอบด้วย ความหมายของ  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการปรับตัว  
และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว (Adjustment)

#### ความหมายของการปรับตัว

สำหรับความหมายของการปรับตัวได้มีผู้ให้ความหมายในแง่ต่าง ๆ ไว้ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus อ้างถึงใน นิภา นิษายน, 2530 : 5) ได้สรุปความหมายของ  
การปรับตัวว่า การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการ  
การเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน โดยแรงผลักดันภายนอก หมายถึง  
แรงผลักดันอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม ส่วนแรงผลักดันภายใน หมายถึง แรงกระตุ้น  
อันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกายและจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

โปดัสกา (Poduska, 1980 : 16-17) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรับตัวเป็น  
ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรอบตัว  
ตามทัศนะของโปดัสกา การปรับตัวที่มีคุณค่าคือ การปรับตัวในเชิงสร้างสรรค์ (Creative  
Adjustment)

โคลแมน และแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1981) ให้ความหมาย การปรับตัวว่า หมายถึง ผลของความพยายามปรับสภาพที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหา ด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ เช่นเดียวกับพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ (WorcheI, 1985) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า

(1) เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

(2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็นเพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

การปรับตัวเป็นการปรับภายในตนเอง โดยให้เกิดความสอดคล้องระหว่างคนและประชากรณ์ ผู้ที่ปรับตัวได้อย่างเต็มที่หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ก็บุคคลที่เกิดตนเองให้ยอมรับประชากรณ์ทั้งหมดอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปประชากรณ์ทั้งหมดที่บุคคลประสมนั้นไม่อยู่ในการรับรู้อย่างรู้ตัวตลอดเวลา แต่สามารถนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่มีการใช้กระบวนการป้องกันตัวใด ๆ ไม่มีเงื่อนไขในการให้คุณค่าหรือความหมาย แต่จะมีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างสอดคล้องกับประชากรณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นไปตามแนวโน้มในการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization) มีโครงสร้างของตนที่ยืดหยุ่นอยู่ในกระบวนการที่จะรวมประชากรณ์ใหม่เข้ามาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้เสมอ และเป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Rogers, Quoted in Pescitelli, 2001)

เรเบอร์ (Reber, 1985 : 13) อธิบายใน Dictionary of Psychology ว่า การปรับตัว หมายถึง การพัฒนาศักยภาพเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ

โวล์แมน (Wolman, 1985 : 5) อธิบายใน Dictionary of Behavioral Science ว่า การปรับตัว

(1) เป็นความสอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

(2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

สุรางค์ โคว์ตระกูล (2544 : 48 – 49) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่ออยู่ในสภาพสมดุล การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการ 2 อย่าง คือ

(1) การซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ (Assimilation) เมื่อมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมก็จะซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ใหม่ ให้รวมเข้าอยู่ในโครงสร้างของสติปัญญา (Cognitive Structure)

(2) การปรับโครงสร้างทางชีวปัญญา (Accommodation) หมายถึง การเปลี่ยนแบบโครงสร้างของชีวปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือประสบการณ์ใหม่ หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่

วิภาพร มาพบสุข (2542 : 435) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านความต้องการ ด้านอารมณ์ และด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ เพื่อให้การแก้ไขปัญหาเหล่านั้นเป็นไปด้วยความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนบุคคลนั้นสามารถจะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างปกติสุข

จากความหมายของการปรับตัวพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางจิตใจที่บุคคลต้องเผชิญและพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ จนสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้ โดยที่รู้สึกมีความสุขทั้งกายและใจ

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

สำหรับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว มีหลายทฤษฎี ดังนี้

#### 1. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา การปรับตัวจึงนับได้ว่าเป็นความสามารถของสิ่งมีชีวิต ในอันที่จะรักษาความสมดุลระหว่างภายในตนเอง กับสิ่งแวดล้อม

รอย (Roy, 1979 : 11-17) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว แล้วสร้างเป็นรูปแบบขึ้น เมื่อปี ค.ศ. 1964 โดยยึดหลักของเซลเย่ และทฤษฎีของระบบ (System Theory) เป็นพื้นฐาน รอยได้อธิบายว่า มนุษย์เป็นหน่วยเดี่ยวไม่สามารถแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้ สิ่งกระทบใด ๆ ก็ตามที่เข้ามาสู่ระบบชีวิต ไม่ว่าจะเข้ามากระทบโดยตรงต่อหน่วยใด ๆ จะมีผลกระทบกระเทือนไปทั้งระบบ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วม

อันเกิดจากการทำงานประสานกันของหน่วยย่อย พฤติกรรมการตอบสนองดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ ค่อยๆ ขึ้นอยู่กับชนิดของความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ ธรรมชาติ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นระบบที่ต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคมของตนเอง ถ้ามนุษย์ประสบความสำเร็จในการปรับตัวก็จะมีชีวิตที่มั่นคงในชีวิต โดยมีพฤติกรรมแสดงออกให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและไม่ยอมรับความจริง ซึมเศร้า เป็นต้น

ต่อมาในปี ค.ศ. 1968 รอยได้นำเอาทฤษฎีการปรับตัวของรอยเอง (The Roy Adaptation Model) ไปทดลองปฏิบัติทั้งด้านการวิจัยและการจัดหลักสูตรในระดับปริญญาตรี จนเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย เจเนลลี (Janelli, 1980 : 140-144) ซึ่งเป็นผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาลของโรงพยาบาลฟิคนส นิวเจอร์ซีย์ ก็ได้นำเอารูปแบบของรอย ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ แผนกจิตเวช ปรากฏว่าหลังให้การพยาบาลไปประมาณ 2 เดือน ผู้ป่วยอาการดีขึ้น มีพฤติกรรมการปรับตัวดีขึ้นกว่าเดิม

รอยได้อธิบาย การปรับตัวไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตน เพื่อปรับให้คงภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสาระสำคัญของทฤษฎีการปรับตัวของรอย พอสรุปได้ดังนี้คือ มนุษย์ประกอบด้วยชีวิต จิตใจ สังคม ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ต้องการตอบสนอง ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม (Adaptive) หรือปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive) สิ่งกระตุ้นดังกล่าว หมายถึง สิ่งเร้า ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภทคือ

1. สิ่งเร้าเฉพาะ (Focal Stimulus) คือ สิ่งเร้าที่มนุษย์เผชิญอยู่โดยตรง
2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimulus) คือ สิ่งเร้าที่มีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมนอก

เหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะของตัวเอง

3. สิ่งเร้าเจือปน (Residual Stimulus) คือ ลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ความเชื่อ เจตคติ อุปนิสัย ค่านิยม เป็นต้น

วิถีทางที่มนุษย์ปรับตัวเพื่อให้มีความมั่นคงด้านสรีระ จิตใจ และสังคมนั้น จะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประเด็น คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการสรีระวิทยา (Physiological Needs)

มีพื้นฐานมาจากความมั่นคงด้านร่างกาย โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการตอบสนองความต้องการ

ปฐมภูมิ ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกาย และการพักผ่อน อาหาร การขับถ่าย น้ำ และเกลือแร่ ออกซิเจน การรักษาภาวะสมดุลย์ของร่างกายและระบบต่อมไร้ท่อ

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจเช่นกัน รอยได้แบ่งเป็น

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical Self)

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal Self) ซึ่งประกอบด้วย

2.2.1 อัตมโนทัศน์ศีลธรรมจรรยา (Moral - Ethical Self)

2.2.2 อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงอันเกิดจากความเสมอต้นเสมอปลาย

(Selfconsistency)

2.2.3 อัตมโนทัศน์ด้านปณิธานและความคาดหวังที่ตน มี (Self - Ideal and Self - Expectation)

2.2.4 อัตมโนทัศน์ด้านคุณค่าและความสำคัญ (Self Esteem)

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในสังคมในการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence Relation) การที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสังคม

## 2. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ฟรอยด์ (Freud, 1920, quoted in Feist, 1985 : 28-29) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่มีโครงสร้างของบุคลิกภาพ คือ มีอิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ทำงานประสานกันได้อย่างกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยไม่มีการขัดแย้งกัน ซึ่งในลักษณะเช่นนี้จะทำให้อีโก้สามารถควบคุมแรงขับที่ไม่ได้ขัดเกลา และไม่มีเหตุผลของอิดได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีการเก็บกด แต่ให้อิดได้มีการแสดงออกมาในรูปแบบที่เหมาะสมอันเป็นที่ยอมรับของสังคมตามความเป็นจริง และยังสามารถสนองตอบต่อความต้องการของอิดได้อย่างพึงพอใจ นอกจากนี้อีโก้ยังสามารถโน้มน้าวซูเปอร์อีโก้ให้ลดระดับถึงแหล่งแห่งความเป็นจริง จึงทำให้อีก้อสามารถคิดและกระทำอย่างมีเหตุผล และเป็นผู้ที่มียีโก้ที่เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพจนกระทั่งสามารถเผชิญกับความสุขและความเจ็บปวดได้อย่างเต็มที่โดยไม่รู้สึกรู้สีกถูกคุกคามหรือถูกบีบบังคับ จึงสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตาม



ศักยภาพที่ตนมีอยู่ และทำให้ชีวิตมีคุณค่าในการที่จะเด็กจะเรียนรู้การพัฒนาอีโก้และซูเปอร์อีโก้ ได้ดีหรือไม่ นั่น สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อเด็ก คือ บิดามารดา ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะต้องมีบทบาทในการอบรมสั่งสอน และนำส่งเสริมและคอยสนับสนุนให้เด็กได้พัฒนาตนเองได้ถูกต้อง

### 3. ทฤษฎีจิตสังคม

สิริบุรณีย์ สายโกสุม (2542 : 50) อ้างถึงทฤษฎีการปรับตัวตามแนวคิดจิตสังคมของ อิริคสัน (Erikson) โดยกล่าวว่า ขั้นตอนพัฒนาการตามทฤษฎีของอิริคสันมีอยู่ 8 ขั้น เริ่มตั้งแต่แรกเกิดและครอบคลุมไปจนถึงวัยชรา แนวคิดหลักของอิริคสัน ก็คือในแต่ละขั้นของพัฒนาการคนเราจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงภายในตน และแต่ละขั้นตอนของพัฒนาการจะได้รับอิทธิพลจากขั้นที่เกิดก่อน ส่วนจะมีโอกาสพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่คนมีต่อตนเองและมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หากปรับตัวเหมาะสมบุคลิกภาพก็จะพัฒนาไปในทางบวก แต่หากไม่เหมาะสมก็จะทำให้กลายเป็นผู้มีปัญหา

อิริคสัน (Erikson , 1963, quoted in Hjille and Ziegler, 1992 : 192) ได้กล่าวถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และปรับตัวได้จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้ คือ มีความไว้วางใจทั้งในตนเองและผู้อื่น มีความเป็นอิสระ มีความคิดริเริ่ม มีความขยันหมั่นเพียร มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สามารถให้ความสนิทสนมอันใกล้ชิดกับผู้อื่น มีการเลี้ยงดูและทะนุบำรุงผู้อื่น ตลอดจนมีความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นลักษณะที่ร่วมผสมผสานกันอยู่ไม่ได้แยกจากกัน แต่จะแสดงลักษณะเฉพาะออกมาอย่างเด่นชัดในแต่ละวัย เช่น วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และปรับตัวได้จะมีความสามารถในการเข้าใจและรู้จักตนเอง (วิภาพร มาพบสุข, 2542 : 107) การสร้างรากฐานที่ดีย่อมทำให้บุคลิกภาพแข็งแกร่ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอบอุ่น มองโลกในแง่ดี มีการปรับตัวที่ดี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือสังคม บิดามารดา และผู้ที่อบรมเลี้ยงดูเด็กจะต้องดูแลเด็กอย่างดี ให้ความอบอุ่นที่จะช่วยให้เด็กมีรากฐาน การพัฒนาการทางบุคลิกภาพไปในทางที่ดี อิริคสันเห็นว่าการที่บุคลิกภาพของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปตามขั้นการพัฒนาการที่ประสบปัญหาบ้าง ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถแก้ไขได้โดยตนเอง หรืออาจอาศัยความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ และผู้ใหญ่ที่รอบข้างเด็กก็มีส่วนช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของเด็กที่อยู่ในความดูแลให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีพัฒนาการบุคลิกภาพไปในทางที่มีความสุข

แนวความคิดของอิริคสันเน้นเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ที่เกิดจากอบรมเลี้ยงดู และการได้รับการขัดเกลาจากสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาการที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคม ดังนั้นทฤษฎีของอิริคสันจึงได้รับความนิยมนิยมเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการอบรมเลี้ยงดูเด็กในชั้นต่าง ๆ ไปใช้ในการศึกษาและวิจัย

#### 4. ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

สกินเนอร์ (Skinner, 1983, quoted in Hergenhahn, 1994 : 289)) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และปรับตัวได้ คือบุคคลที่สามารถเรียนรู้ในการตอบสนองต่อบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการเสริมแรง ซึ่งสกินเนอร์มีความเชื่อว่า ถ้ามีการให้แรงเสริมในพฤติกรรมใด บุคคลจะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก และการสร้างพฤติกรรมใหม่จึงสามารถกระทำได้โดยให้แรงเสริม ซึ่งจะสร้างเสริมให้เกิดการกระทำไปในทิศทางที่ผู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นครูหรือผู้ที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมให้แก่นักเรียนหรือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวจึงสามารถจัดสถานการณ์ให้มีการปรับพฤติกรรมได้ และในสมัยปัจจุบันได้มีนักจิตวิทยาหลายคนได้นำแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อบำบัดแก้ไขพฤติกรรมของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ให้กลายเป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ เช่น การใช้เทคนิคเงื่อนไขการวางเงื่อนไข

#### 5. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและกระบวนการทางปัญญา

ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986, อ้างถึงใน จวี วิชญนดินัย, 2539 : 66) มีความเชื่อว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาและปรับตัวไม่ได้เป็นผลจากการที่บุคคลคาดหวังและมองตนเองที่ผิดพลาดเพราะบุคคลประเมินค่าของตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง เนื่องจากบุคคลไม่ได้รับแรงเสริมทางบวกจากสังคมจะนำไปสู่การลงโทษตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า จึงเกิดความวิตกกังวลจนกระทั่งทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เช่น การที่บุคคลพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองตลอดเวลา ซึ่งเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ คือเป็นการเพ้อฝันมากกว่าการยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง และสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่ผิดพลาด เพราะบุคคลอาจจะได้รับจากประสบการณ์ตรง หรือสังเกตจากตัวแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบิดา มารดาและผู้ใกล้ชิด

## 6. ทฤษฎีมนุษยนิยมของมาสโลว์

สิริบุรณีย์ สายโกสุม (2542 : 50) อ้างถึงทฤษฎีการปรับตัวตามแนวคิดด้านมนุษยนิยมของอีริกสัน (Erikson) โดยอีริกสัน เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนเกิดมาพร้อมด้วยธรรมชาติภายใน ซึ่งถูกวางรูปจากประสบการณ์ความคิดที่อยู่ใต้จิตสำนึกและความรู้สึก แต่มนุษย์ไม่ได้ถูกรรรมชาติภายในเหล่านั้นครอบงำ มนุษย์สามารถจะควบคุมพฤติกรรมส่วนใหญ่ของตนเอง ดังนั้นควรให้โอกาสเด็กได้ตัดสินใจเลือกด้วยตัวเอง พ่อแม่และครูเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยเตรียมเด็กให้ตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด โดยตอบสนองต่อความต้องการทางสรีรวิทยา ความมั่นคงปลอดภัย ความรัก การยอมรับ และความภาคภูมิใจ ควรปล่อยให้เด็กมีความเจริญงอกงาม ไม่พยายามเข้าไปควบคุมและจัดกระทำพัฒนาการของเขา

มาสโลว์ (Maslow, 1971, อ้างถึงใน ฉวี วิชญเนติชัย, 2539 :535) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และปรับตัวได้ คือบุคคลที่ได้พัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ โดยตระหนักถึงความสามารถที่ตนมีอยู่ตามความเป็นจริง หรือตามศักยภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ได้รับการสนองตอบจากความต้องการพื้นฐานอย่างเพียงพอจึงทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่รู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเป็นที่รักของผู้อื่น จึงได้รับความพึงพอใจในความรัก ตลอดจนการได้รับการยอมรับและการยกย่องจากผู้อื่น ซึ่งมีเกียรติมีศักดิ์ศรี และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าอย่างนัก

## 7. ทฤษฎีมนุษยนิยมของโรเจอร์ส

โรเจอร์ส (Rogers, 1980, quoted in Hjille and Ziegler, 1992 : 501-502) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และปรับตัวได้จะเป็นบุคคลที่พัฒนาความเป็นตัวตนตามที่ตนมองเห็นตนเองและพัฒนาความเป็นตัวตนที่เป็นจริง ตลอดจนการพัฒนาความเป็นตัวตนในอุดมคติให้ผสมผสานอย่างกลมกลืนกัน หรือสอดคล้องกัน

สิริบุรณีย์ สายโกสุม (2542 : 50) กล่าวว่า โรเจอร์สเน้นการศึกษาซึ่งมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student Centered) โรเจอร์สเสนอว่าการศึกษาควรดำเนินไปในแนวให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ครูควรสรรสร้างบรรยากาศในการสอนที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของผู้เรียน ซึ่งครูมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. การมีศรัทธาในมนุษย์ และเชื่อในความสามารถของปัจเจกบุคคล ที่จะพัฒนาศักยภาพของตนได้ ให้โอกาสผู้เรียนเลือกแนวทางของตนในการเรียนรู้
2. มีความจริงใจ เป็นตัวของตัวเองไม่สวมหน้ากากเข้าหากัน มีความเป็นธรรมชาติ
3. เห็นคุณค่าของนักเรียน ยอมรับความรู้สึก ความคิดเห็น ให้โอกาสเด็กได้แสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเอง

4. สามารถเข้าใจถึงปฏิริยาของนักเรียน มีความละเอียดอ่อนมองไปถึงความคิด  
จิตใจ ตระหนักถึงกระบวนการของการศึกษาและการเรียนรู้

### ความสำคัญของการปรับตัว

มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพราะการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของ  
มนุษย์ ดังนี้ (วิภาพร มาพบสุข, 2542 : 435-436)

**1. การรู้จักปรับตัวเป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความกดดัน  
และความเครียด**

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด และไม่สบายใจ ย่อมต้องรู้จักวิธีการปรับตัวที่ดีจึงจะช่วยให้  
ชีวิตของบุคคลมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยทางกายและทางจิต การปรับตัวจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่ง  
ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน

**2. การรู้จักปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต**

มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ  
อากาศบริสุทธิ์และสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน แรงผลักดันเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคล  
ทุกคนพยายามที่จะปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวของบุคคลแต่ละคน จะแตกต่างกันตามความคิด  
ความเชื่อ และความสามารถของบุคคลเอง หากบุคคลสามารถปรับตัวได้ดีจะทำให้บุคคลมี  
ความสุข และจะมีลักษณะพฤติกรรมปกติ แล้วถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดสภาพไร้ความสุข  
พฤติกรรมที่เกิดตามมา คือ พฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจเป็นปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

**3. การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี**

บุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีย่อมจะนำมาซึ่ง  
ความสุขทางกาย และทางใจแก่บุคคลนั้น

**4. การรู้จักปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี**

บุคคลที่รู้จักการปรับตัวในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิด  
ความเครียด และคับข้องใจ รวมทั้งสามารถขจัดความทุกข์ออกจากใจได้เสมอ ซึ่งจะช่วยให้  
บุคลิกภาพของบุคคลนั้นน่าเชื่อถือ เป็นที่เคารพของบุคคลทั่วไป

สรุปได้ว่า การปรับตัวมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ  
การปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพย่อมนำมาซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ส่วนการปรับตัว  
ที่ไม่ดีย่อมทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลขาดความราบรื่น อาจมีปัญหาความเจ็บป่วยทางกาย  
และทางจิตใจตามมา

## สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

แรงผลักดันที่เกิดจากความต้องการพื้นฐาน ที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลมี 2 ลักษณะคือ (นิภา นิธยาน, 2530 : 5-6)

1. **แรงผลักดันภายนอก** หมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม การที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น มนุษย์เราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม เมื่อยังเป็นเด็กก็ถูกผู้ปกครอง เรียกร้องให้ปฏิบัติตามค่านิยมของผู้ปกครอง บุคคลอื่น ๆ ก็จะเรียกร้องจากสังคม ดังกล่าวเป็นแรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อตัวบุคคลและต่อวิธีการในการปรับตัวของมนุษย์เพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้

2. **แรงผลักดันภายใน** หมายถึง แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต เป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคลเอง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล อันได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการความอบอุ่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ เป็นต้น

## ปัญหาของการปรับตัว

การที่ต้องเผชิญกับแรงผลักดันทั้งภายในและภายนอกนั้น จะทำให้เกิดความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ หากเป็นความรู้สึกทางบวกก็ไม่จำเป็นต้องปรับตัวและหากเป็นความรู้สึกทางลบแล้วนั้นบุคคลต้องปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลมีดังนี้ (ลักษณะ สรวัดน์, 2545 : 65-71)

### 1. ความคับข้องใจ (Frustration)

ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพของจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่บุคคลมุ่งหวัง หรือสิ่งที่บุคคลปรารถนาถูกขัดขวาง ทำให้ไม่สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่ตนปรารถนาได้ โดยทั่วไปบุคคลทุกคนไม่สามารถตอบสนองความปรารถนาหรือความต้องการของตนเองได้ทุกประการ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคนานัปการ อุปสรรคต่าง ๆ นี้ บางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลโดยตรง

แต่บางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณี หรือแม้แต่ ศาสนา ในบางครั้งอุปสรรคบางอย่าง เราสามารถผ่านพ้นหรือเอาชนะได้ง่าย แต่อุปสรรคบางอย่าง กลับมีอิทธิพลและขัดขวางความต้องการหรือความพยายามของเราได้ โดยที่ความคับข้องใจจะมีทั้ง ระดับที่รุนแรงและไม่รุนแรง แต่เมื่อใดที่เกิดความคับข้องใจแล้ว โดยมากจะเป็นตัวคุกคามต่อ อารมณ์ จิตใจ ร่างกาย สวัสดิภาพ หรือแม้กระทั่งชีวิตของบุคคล

สาเหตุของความคับข้องใจจำแนกได้ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความบกพร่องทางร่างกาย เซอร์วิเชียรต่ำ การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะ อยู่ภายในจิตใจของบุคคลแต่ละคน ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ และอาจทำให้เกิดความคับข้องใจอย่างรุนแรงได้

2) สาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย อุปนิสัยต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ยังพบสาเหตุที่สำคัญอื่น ๆ ได้แก่ ความคับข้องใจเนื่องมาจากความขาดแคลน เช่น ขาดแคลน ปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต ขาดความรักความอบอุ่น ขาดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลความคับข้องใจ เนื่องมาจากการสูญเสีย ได้แก่ การสูญเสียบุคคลที่เรารัก วัตถุสิ่งของที่มีค่า อิสรภาพ การสูญเสีย ความรัก ความคับข้องใจเนื่องมาจากความล้มเหลว ไม่สมหวัง หรือไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งความคับข้องใจในลักษณะนี้ต้องการการยอมรับอย่างมาก หากบุคคลไม่ยอมรับและเข้าใจ สภาพการณ์ดังกล่าวจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกท้อแท้ หมดหวังและสิ้นหวัง ในที่สุด ความคับข้องใจอันเกิดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย ไม่มีคุณค่า อันเป็นผลเนื่อง มาจากการไม่ประสบความสำเร็จ

## 2. ความขัดแย้งในใจ (Conflicts)

ความขัดแย้งในใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในใจตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาพการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลนั้นเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจใน การตัดสินใจ ในการตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาพการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ โดยสิ่งต่าง ๆ ในสภาพการณ์นั้น ๆ บุคคลอาจจะชอบมากเท่า ๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมดหรือไม่ชอบ ทั้งหมด

ความขัดแย้งในใจเกิดขึ้นได้ 3 รูปแบบ คือ

2.1 ความขัดแย้งแบบนิมาน – นิมาน (Approach- Approach Conflict) คือ การที่ อินทรีย์มีสิ่งของที่พึงประสงค์สองอย่างในเวลาเดียวกัน เป็นความขัดแย้งเนื่องจากชอบของสองสิ่ง

เท่า ๆ กัน แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งความขัดแย้งแบบนี้เป็นความขัดแย้งที่ไม่รุนแรงนัก เพราะสิ่งที่ต้องเลือกให้ผลบวกทั้งคู่ จึงทำให้การแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบนี้ทำได้ไม่ยากนัก

2.2 ความขัดแย้งแบบนิเสธ – นิเสธ (Avoidance – Avoidance Conflict) คือ การที่อินทรีย์ได้รับสิ่งที่น่าสนใจไม่เพียงประสงค์ทั้งสองอย่าง และอินทรีย์ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นความขัดแย้งเนื่องจากต้องตัดสินใจเลือกจากสิ่งที่ไม่ชอบหรือไม่อยากได้ทั้งสองอย่าง

2.3 ความขัดแย้งแบบนิทาน – นิเสธ (Approach- Avoidance Conflict) คือ การที่อินทรีย์จะต้องเลือกจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบและไม่ชอบพร้อมกันในเวลาเดียวกัน เป็นความขัดแย้งเนื่องมาจากตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกเอาของสิ่งนั้นไว้หรือทิ้งไป เพราะมีความชอบและไม่ชอบเท่าเทียมกัน

เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ความขัดแย้งทั้ง 3 แบบจะเกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวัน โดยเกิดจากความต้องการส่วนบุคคลและความต้องการของสังคมขัดกัน การเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่ประสงค์จะเกี่ยวข้องด้วย การที่จะต้องเผชิญกับความจริง การหลีกเลี่ยงจากความจริง หรือการไม่กล้าเผชิญความจริง ความซื่อสัตย์และการแสวงหาประโยชน์ส่วนตนและความปรารถนาทางเพศและข้อห้ามข้อจำกัดเกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศ (ลักขณา ศรีวิวัฒน์, 2545)

### 3. ความวิตกกังวล (Anxiety)

เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่ไม่สบายใจ ซึ่งจะออกมาในรูปของความกลัว (Fear) เช่น กลัวสอบเรียนต่อมหาวิทยาลัยไม่ได้ กลัวสอบตก กลัวเรียนจบออกมาแล้วไม่มีงานทำ ซึ่งความกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่บุคคลนั้นต้องประสบ อาจเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน เช่น ค่านิยม ความเชื่อถือ สภาพสังคมเศรษฐกิจ ความวิตกกังวล อาจมีผลกระทบกระเทือนถึงการทำงานทางสรีรวิทยา ร่างกาย การหายใจ การหมุนเวียนของโลหิต และการนอนหลับก็เป็นอาการสามัญของความวิตกกังวล คนที่คิดอะไรไม่เด็ดขาด ปฏิบัติเป็นไปอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ บางทีก็มีปฏิกิริยาที่ไม่เหมาะสมกับสิ่งเร้าคู่ประหนึ่งคนเหนื่อยหน่ายหรือไม่มีกำลังพอกับความเรียกร้องของสถานการณ์ที่จะแก้ความวิตกกังวลนี้ให้หายไป

ความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในทฤษฎีบุคลิกภาพและทฤษฎีการเรียนรู้  
ลิปกิน และโคเฮน (Lipkin and Cohen, 1980 : 59) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า  
หมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัวว่าจะทราบหรือไม่  
ไม่ทราบสาเหตุก็ได้

#### 4. ความเครียด (Stress)

เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้  
ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการ ความคับข้องใจจะเกิดขึ้น หรือสภาวะการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
ไม่ได้ ความขัดแย้งในใจก็จะเกิดขึ้น และความเครียดในอารมณ์หรือในความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น  
ร่างกายจะต้องการหาทางปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดหรือชดเชยความผิดหวัง แต่ในกรณีที่  
ร่างกายหาทางปรับตัวไม่ได้ ไม่สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ร่างกายก็จะรับแต่ความผิดหวัง  
เข้าไปเรื่อย ๆ และถ้าถมทับเป็นทวีคูณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดร่างกายไม่สามารถทนทาน  
อีกต่อไปได้อีกแล้ว ก็จะถึงจุดแตกหักได้ นั่นคือมีความผิดปกติทางจิตเกิดขึ้นนั่นเอง

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความเครียด ไว้ดังนี้

ความเครียด คือ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ นานาไว้ใน  
ร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกมาเป็นอาการตึงเครียดให้เห็นปริมาณกดดัน  
มากน้อยเท่าไรจึงจะถึงขั้นแสดงออกมาจนที่เรียกว่าความเครียดนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล  
ซึ่งมีส่วนประกอบทางร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนแอ ต่างกันตั้งแต่อยู่ในท้องแม่แล้ว นอกจากนี้  
กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมในวัยเด็กก็มีส่วนกำหนดด้วย เหล่านี้ล้วนเป็นตัวเร่งหรือตัวถ่วงการแสดงความ  
ความเครียดมาก ๆ อาการที่สื่อถึงความเครียด เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ หงุดหงิด อารมณ์เสีย  
หรือการหายใจไม่ออก ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เป็นต้น (ลักษณ์ สรวิวัฒน์, 2545 : 69)

#### 5. การเรียนรู้ (Learning)

บาร์อน (Baron, 1992 : 170) ให้ความหมายว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมหรือศักยภาพของพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากประสบการณ์

มอร์ริส (Morris, 1990 : 178) ให้ความหมายว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมอย่างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการปฏิบัติฝึกฝน



ประสบการณ์ต่าง ๆ ในวัยเยาว์มีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะการเรียนรู้จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากการฝึกหัดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาบางอย่างทำให้บุคคลต้องเผชิญหน้าพร้อมทั้งพยายามที่จะตอบสนอง การกระทำที่ประสบความสำเร็จก็จะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับความต้องการตอบสนองลดน้อยลง

การเรียนรู้ส่งผลถึงการปรับพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปตามกระบวนการที่เรียนรู้เห็นหรือตามประสบการณ์เดิมของบุคคลนั้น ๆ ทำให้แสดงพฤติกรรมออกมาที่แตกต่างกันไป

## 6. ความต้องการ (Needs)

ความต้องการของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขตที่แน่นอนและไม่มีที่สิ้นสุด การดำเนินชีวิตของบุคคลล้วนแล้วแต่เป็นไปเพื่อการตอบสนองของความต้องการหรือความพึงพอใจเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในบางโอกาสจะมีความเป็นไปได้ยากเพราะเหตุที่ยังไม่มีปัจจัยอื่น ๆ มาเกี่ยวข้องและขัดขวางความต้องการนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงมีความจำเป็นที่จะเป็นที่จะประสานระหว่างความต้องการของตนกับสิ่งแวดล้อมให้มีแนวทางออกที่เหมาะสมที่สุด หรือแนวทางในการปรับตัวมีอิทธิพลต่อการกำหนดทิศทางในการปรับตัวของบุคคลอีกด้วย

นิภา นิธยาชน (2530 : 75-76) ได้สรุปโดยจัดหมวดหมู่ความต้องการเป็น 3 ประเภทคือ

6.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ความต้องการที่จะบำบัดความหิว ความกระหาย ความเจ็บปวด ความเหน็ดเหนื่อย ความร้อนจัดและความหนาวเย็น เป็นต้น ถ้าความต้องการเหล่านี้มิได้รับการตอบสนอง ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งถ้าสะสมไว้มากและเกินเวลานาน ย่อมไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเท่านั้น หากจะทำให้จิตใจว่าวุ่นวิตกกังวล หลงหรือเสียสติได้

6.2 ความต้องการที่จะสนอง “ตน” (Self) คือ ความต้องการที่จะได้รับการตอบสนอง ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ความต้องการที่จะเป็นบุคคลมีค่า และความต้องการที่จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ คนเรามักจะยอมอดทนได้ทุกอย่างเพื่อความมีหน้ามีตา หรือเพื่อได้เป็นค่านเหนือผู้อื่นแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ตลอดจนเพื่อให้สังคมยอมรับ

6.3 ความต้องการความปลอดภัยจากการได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ ความต้องการความรัก และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นที่ให้ความปลอดภัยแก่เราได้ รวมทั้งความต้องการเป็นเจ้าของ คนเราต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งขั้นสุดท้ายก็คือ การมีคู่ครอง

## 7. ความกลัว (Fear)

ความกลัวเป็นความรู้สึกวิตกกังวลที่บุคคลเอาไปผูกติดไว้กับสิ่งของ หรือสถานการณ์ โดยคิดว่าสิ่งนั้น ๆ หรือสถานการณ์นั้น ๆ เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลของตน บ่อยครั้งที่คนเรานำเอาสิ่งของไปสัมพันธ์กับประสบการณ์ที่น่ากลัวของตนในอดีตแล้วก็เลยเกิดความกลัวต่อสิ่งของนั้น ๆ พอ ๆ กับความกลัวที่มีต่อประสบการณ์นั่นเอง ความรู้สึกว่าตนเองไม่เหมาะสมและการมีปมด้อยอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัวได้ เช่น ทำให้เขากลัวการอยู่คนเดียวหรือกลัวการอยู่ในหมู่คน กลัวการเจ็บป่วย กลัวถูกจ้องมอง เป็นต้น

ความกลัวเกิดขึ้นเนื่องจากเรามีความคิดหรือประสบการณ์เกี่ยวกับอันตรายต่าง ๆ และบางครั้งก็มีสิ่งมากระทำต่อเรา เมื่อคนเกิดความกลัวจะขาดกำลังความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งนั้น ๆ จึงพยายามหนี แต่จะกลัวมากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับอันตรายนั้นว่าอยู่ใกล้หรือไกลตัวเพียงไร ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวเราทำให้เกิดความกลัว ความกลัวเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งให้มนุษย์และสัตว์แสดงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่ภาวะที่ปลอดภัย (วิภาพร มาพมสุข, 2542 : 217)

จากการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยอาจกล่าวได้ว่านิสิตใหม่เมื่อเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องประสบกับการปรับตัวหลายด้าน เช่น การปรับตัวทางด้าน การเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและกับอาจารย์ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองและการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ เป็นต้น

การวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยส่วนมากที่ทำการศึกษากันมา จะเป็นการศึกษาเพียงด้านเดียวหรือสองสามด้าน ซึ่งยังไม่ชัดเจนพอ ดังนั้นในทัศนะของเบเกอร์และซิงค์ (Baker and Stryk, 1984 : 179-189) มองการปรับตัวในมหาวิทยาลัยเป็นหลายด้าน โดยเริ่มศึกษาจากแบบวัดการปรับตัวด้านการเรียนในมหาวิทยาลัยของโบโรว์ (Borow, 1949) ซึ่งใช้การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดและความเกี่ยวข้องกัน รวมถึงหลักเกณฑ์อิสระของการปรับตัวด้วย หลังจากศึกษาอย่างต่อเนื่อง เบเกอร์และซิงค์ได้สร้างแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ที่มีมาตรวัดย่อย 4 ด้าน ได้แก่ มาตรวัดการปรับตัวด้านการเรียน มาตรวัดการปรับตัวด้านสังคม มาตรวัดการปรับตัวด้านอารมณ์หรือความรู้สึกส่วนตัว และมาตรวัดโดยทั่วไป ต่อมาในปี ค.ศ. 1985 ได้เปลี่ยนมาตรวัดสุดท้ายจากมาตรวัดโดยทั่วไป เป็นมาตรวัดความรู้สึกต่อสถานศึกษา ซึ่งแบบวัดนี้เป็นแบบที่ใช้ประเมินการปรับตัวในแง่ของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาได้ชัดเจน รวมทั้งมีการศึกษาวิจัยที่ใช้แบบวัดนี้เพื่อศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก ดังนั้นผู้วิจัยที่จะศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยนิสิตนักศึกษาตามกรอบอ้างอิงของเบเกอร์และซิงค์

## ลักษณะการปรับตัว

สำหรับลักษณะการปรับตัวได้มีผู้กล่าวถึงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

### 1. การปรับตัวด้านการเรียน

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนว่า หมายถึง การตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน ความพยายามที่จะเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และมีความพึงพอใจในสาขาวิชาที่เลือกเรียน

สุมาลี สุวรรณภักดี (2541) ได้ให้ความหมาย การปรับตัวด้านการเรียนว่า หมายถึง การที่นักศึกษาตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความคาดหวังจะเรียนให้ดีขึ้น มีความมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ รู้จักขอคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือด้านการเรียนจากบุคคลต่าง ๆ ขอมรับการทํางานเป็นทีม กล้าอภิปรายและซักถามข้อข้องใจกับอาจารย์ สามารถควบคุมความวิตกกังวลในการสอบได้ และมีความพึงพอใจในวิชาที่เลือกเรียน

ดวงแข วิทยาสุนทรวงค์ (2541) ได้กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนไว้ว่า ในการปรับตัวด้านการเรียนนั้น นักศึกษาจะต้องพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีเป้าหมายและพัฒนาให้มีอุปนิสัยในการเรียนที่ดี รู้จักจัดแบ่งเวลาระหว่างการเรียน และกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียนอย่างสมดุลให้แก่ตนเอง จึงจะช่วยให้ นักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี

จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542 : 15-16) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่นิสิตตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีขึ้นและมุ่งมั่นเรียนให้สำเร็จด้วยเทคนิควิธีเรียนต่าง ๆ มีความพอใจในวิชาที่เรียน รวมทั้งสามารถควบคุมการวิตกกังวลในการสอบได้ จึงจะทำให้ นิสิตประสบความสำเร็จในการเรียน

### 2. การปรับตัวด้านสังคม

จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542 : 16) กล่าวว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่ นิสิตมีสัมพันธภาพ เข้ากับเพื่อน นิสิตและผู้อื่นได้ มีความสุขในการอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน และรู้จักเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีในมหาวิทยาลัย

ทอร์ฟ (Thorpe, 1989 : 8-12 อ้างถึงใน อรพินทน์ ชูชมและอัจฉรา สุชากรมณี, 2532 : 8-10) ได้อธิบายถึงการปรับตัวทางด้านสังคมไว้ว่า การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

1. ปทัสถานทางสังคม (Social Standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่นและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม
2. ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้าสามารถทำตนเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น มีความสนใจในปัญหา และกิจกรรมต่าง ๆ
3. แนวโน้มทางสังคม (Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้าสถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม
4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและการดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว
5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจากครู อาจารย์ และมีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน
6. ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึง การที่บุคคลเข้ากับผู้อื่นในชุมชนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพชุมชน

### 3. การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล

โปดัสกา (Poduska, 1985 : 10-13) ได้กล่าวถึง การปรับตัวทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ สิริวงค์ หับสายทอง (2535 : 101) กล่าวถึงบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์หรือมีการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เอคิวเลอราและเมสซิก (Agyilera and Messick, 1994 : 1-7) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะความสมดุลทางอารมณ์ ไว้ดังนี้คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำให้ได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดจะทำให้เข้าใจปัญหาผิดหรือบิดเบือน การแก้ไขปัญหาย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความวิตกกังวลไม่สบายใจก็จะยังคงอยู่ต่อไป
2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและ

หาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว่าห่วย มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ซึ่งทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซ้ำซ้อน ได้ดีขึ้นเมื่อประสบการณ์มากขึ้น

#### 4. ความรู้สึกต่อสถานศึกษา

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกต่อสถานศึกษามีดังนี้

##### 4.1 เจตคติ

روبบินส์ (Robbins, 1983 : 55) ให้ความหมาย เจตคติ ว่า หมายถึง การประเมิน วัตถุบุคคล หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ ซึ่งแสดงถึงการที่บุคคลมีความรู้สึกต่อบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ นั้น

กฤษรี คำชาย (2540 : 159) ให้ความหมาย เจตคติ ว่า หมายถึง ท่าที ความรู้สึก หรือความคิดที่บุคคลมีต่อวัตถุ เหตุการณ์ หรือบุคคลอื่น ๆ ซึ่งอยู่แวดล้อมตัวเรา ลักษณะ โดยทั่วไปของเจตคตินั้นอาจกล่าวได้ว่า เป็นสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้ ผูกพันอยู่กับเป้าหมาย มีทิศทางและความเข้มที่แปรไปได้ เมื่อเกิดแล้วค่อนข้างคงทนแต่ก็เปลี่ยนแปลงได้ และแสดงออกมาให้เห็นได้

ธอร์นไคท์ กล่าวว่า การที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ภายนอกในลักษณะใด ขึ้นอยู่กับเจตคติและจุดมุ่งหมายของบุคคลนั้น เจตคติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตั้งจุดมุ่งหมาย ตัวอย่างเช่น คนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาจิตวิทยาทั่วไป ก็ย่อมตั้งจุดมุ่งหมายในการเรียนวิชานี้ไว้สูง เจตคติเป็นตัวการสำคัญในการตั้งจุดมุ่งหมาย และยังเป็นเครื่องกำหนดว่า สิ่งใดทำให้เกิดความพอใจ และสิ่งใดทำให้เกิดความไม่พอใจ (อัญชรา ธรรมาภรณ์, 2531 : 51)

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2534 : 211-213) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของเจตคติไว้ว่า

1. เจตคติเกิดจากประสบการณ์ สิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวบุคคล การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม แม้ว่าประสบการณ์ที่เหมือนกันก็จะมีเจตคติที่แตกต่างกันได้ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สติปัญญา อายุ เป็นต้น

2. เจตคติเป็นการตระเตรียม หรือความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการเตรียมความพร้อมภายในจิตใจมากกว่าภายนอกที่จะสังเกตได้ สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนองมีลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคลที่จะชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ และจะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ด้วย เป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยจะได้ และบางครั้งไม่ค่อยมีเหตุผล

3. เจตคติมีทิศทางของการประเมิน ทิศทางการประเมิน คือ ลักษณะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นความรู้สึกหรือการประเมินว่า ชอบ พอใจ เห็นด้วย ก็คือ เป็นทิศทางในทางที่ดี เรียกว่า เป็นทิศทางในทางบวก และถ้าการประเมินออกมาในทางไม่ดี เช่น ไม่ชอบ ไม่พอใจ ก็มีทิศทางในทางลบ เจตคติทางลบไม่ได้หมายความว่า ไม่ควรมีเจตคตินั้น แต่เป็นเพียงความรู้สึกในทางไม่ดี เช่น เจตคติในทางลบต่อการคดโกง ต่อการเล่นการพนัน การมีเจตคติในทางบวกก็ไม่ได้หมายถึงเจตคติที่ดีและพึงปรารถนา เช่น เจตคติทางบวกต่อการโกหก การสูบบุหรี่ เป็นต้น

3. เจตคติมีความเข้ม คือ มีปริมาณของความรู้สึก ถ้าชอบมากหรือไม่เห็นด้วยอย่างมาก ก็แสดงว่ามีความเข้มสูง ถ้าไม่ชอบเลยหรือเกลียดก็แสดงว่ามีความเข้มสูงเพิ่มมากขึ้น

5. เจตคติมีความคงทน เจตคติเป็นสิ่งที่บุคคลยึดมั่นถือมั่น และมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของคนนั้น การยึดมั่นในเจตคติต่อสิ่งใด ทำให้การเปลี่ยนแปลงเจตคติเกิดขึ้นได้ยาก

6. เจตคติมีทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน เป็นสภาวะทางจิต ซึ่งหากไม่ได้แสดงออกก็ไม่สามารถจะเรียนรู้ได้ว่าบุคคลนั้นมีเจตคติอย่างไรในเรื่องนั้น เจตคติที่เป็นพฤติกรรมภายนอกจะแสดงออกเนื่องจากถูกกระตุ้น และการกระตุ้นยังมีสาเหตุอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น บุคคลแสดงความไม่ชอบด้วยการดูค่าคนอื่น นอกจากไม่ชอบคนนั้นด้วย อาจจะ เป็นเพราะถูกทำทายเป็นต้น

7. เจตคติจะต้องมีสิ่งเร้า จึงมีการตอบสนองขึ้น แต่ไม่จำเป็นว่าเจตคติจะแสดงออก จากพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกจะตรงกัน เพราะก่อนแสดงออกบุคคลนั้น ได้ปรับปรุง ให้เหมาะสมกับปทัสถานของสังคมแล้วจึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก

#### 4.2 บรรยากาศในชั้นเรียน

การจัดบรรยากาศในชั้นเรียนมีความสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอน เพราะบรรยากาศในชั้นเรียนเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนสนใจเรียน หรือเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ก็ได้ และจะส่งผลต่อความรู้สึกของนักเรียนต่อสถานศึกษาด้วย ดังนั้นครูควรจะทำให้ความสนใจ และให้ความสำคัญในการจัดบรรยากาศในชั้นเรียน

สุพิน บุญชูวงศ์ (2534 : 155) ได้ให้ความหมายว่า บรรยากาศในชั้นเรียน หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมในชั้นเรียนให้สอดคล้องกับการเรียนการสอน เพื่อช่วยเสริมให้บรรยากาศการเรียนเป็นที่น่าสนใจและเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนไม่เบื่อหน่ายต่อการเรียน นอกจากนั้นยังช่วยแก้ปัญหาในการปกครองชั้นเรียน และแก้ปัญหาวินัยได้อีกด้วย

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2537 : 223) ได้ให้ความหมาย บรรยากาศในชั้นเรียนว่า หมายถึง การจัด สภาพแวดล้อมในชั้นเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน เพื่อช่วยส่งเสริมให้

กระบวนการเรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยสร้างความสนใจใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา ตลอดจนช่วยสร้างเสริมความมีระเบียบวินัยให้แก่ผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2534 : 89-93) ได้กล่าวถึงลักษณะของห้องเรียนตามแนวหลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 ว่า ไม่สามารถจะใช้สูตรตายตัวได้ว่าจะต้องทำอย่างไรในห้องเรียนเป็นสถานที่ที่ผู้เรียนใช้เรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งวิชาความรู้ การฝึกความคิดปฏิบัติ และการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น เป็นสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมส่วนตัว กิจกรรมที่นักเรียนสนใจหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน และใช้เป็นที่พักผ่อนยามว่าง ดังนั้นการจัดบรรยากาศในห้องเรียนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1) ด้านความรู้สึที่เกิแก่ผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเกิดความพอใจ มีความสุข ซึ่งเป็น การส่งเสริมการเรียนรู้เป็นอย่างมาก ดังนั้นครูจะต้องหาทางช่วยเหลือผู้เรียนในเรื่องต่อไปนี้

1.1) ให้ความสนใจ แสดงความจริงใจ สร้างความเป็นมิตรเป็นกันเอง เมตตาปราณีต่อผู้เรียน พร้อมทั้งให้คำปรึกษา และอบรมสั่งสอน มีความยุติธรรม ซื่อสัตย์ เป็นตัวอย่างที่ดีในทุก ๆ ด้าน

1.2) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง โดยเน้นจัดกิจกรรมที่เน้นเรื่องกระบวนการต่าง ๆ เช่น

- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน

- ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม

- ฝึกให้นักเรียนใช้วิธีการแบบประชาธิปไตย คือ ต้องเป็นผู้มี

คารวะธรรม สามัคคีธรรม และปัญญาธรรม ให้ผู้เรี้นรู้จักปฏิบัติตนตามสิทธิหน้าที่ของตน และต้องรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

2) การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียน

2.1) สภาพห้องเรียนต้องอยู่ในสภาพที่ดี และใช้การได้เป็นสัดส่วน มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

2.2) ขนาดของห้องเรียนต้องกว้างขวางพอเหมาะกับจำนวนนักเรียน และมีเนื้อที่เพียงพอในการจัดกิจกรรมภายในห้องเรียน

2.3) คุณลักษณะของห้องเรียนควรเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงสว่างพอเหมาะ ปราศจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ เช่น เสียง กลิ่น ควัน เป็นต้น

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

### วิถีทางการปรับตัว

นักจิตวิทยาได้แบ่งวิถีทางการปรับตัวในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลออกเป็น 2 ระดับ คือ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2534 : 184-186)

#### 1. การปรับตัวที่กระทำไปโดยรู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment)

เมื่อเกิดความคับข้องใจขึ้นบุคคลพยายามหาวิธีที่จะขจัดอุปสรรคที่ขวางกั้นด้วยวิธีต่าง ๆ อาจจะโดยการเข้าเผชิญกับปัญหาเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคหรืออาจใช้วิธีการนิ่งเฉยหรือยอมแพ้หลบหนีจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจไปเลย การปรับตัวแบบรู้ตัวนี้แบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1.1 การสู้ (Attack) คือ การสู้เพื่อขจัดอุปสรรคออกไปแล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจ การสู้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1.1 การสู้แบบสร้างสรรค์ เป็นการสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการและผลการกระทำนั้นไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่คนอื่น การสู้แบบสร้างสรรค์นี้อาจกระทำโดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ขวางกั้น หรืออาจสู้โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อทราบว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้อยู่เดิมนั้นสูงเกินไป

1.1.2 การสู้แบบทำลาย เป็นการระบายอารมณ์หรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคนหรือสิ่งของทั้งที่เป็นต้นเหตุและหรือไม่ใช่ต้นเหตุของความคับข้องใจ การสู้แบบทำลายมี 2 ชนิด คือ การทำลายบุคคลอื่น เช่น การด่า การหมิ่นตีด การทำโทษหรือการทำลายข้าวของคนอื่น และการทำลายตนเอง เช่น การเสพยาเสพติด การทำร้ายร่างกายตนเอง เป็นต้น

1.2 การถอนตัวออกไป (Withdrawal) หรือการนิ่งเฉย (Apathy) บางคนเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ จะใช้วิธีการหนีบไม่สนใจโยคีและถอนตัวออกไป หลบหนีจากสถานการณ์นั้น ๆ เสีย



## 2. การปรับตัวที่กระทำโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment)

เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจแล้วไม่สามารถเผชิญกับปัญหานั้นโดยตรง ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ บุคคลนั้นจะใช้วิธีการหลอกลวงตัวเอง โดยการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (Defensive Strategies) เพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อรักษาหรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตน หรือเพื่อปกป้องไม่ให้นตนเองเกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อให้คนรู้สึกปลอดภัย หรือเพื่อความสบายใจของตน กลวิธีป้องกันตนเองนี้มีหลายวิธีด้วยกัน บางวิธีใช้แล้วก่อให้เกิดผลทางบวก คือ เป็นที่ยอมรับของสังคม บางวิธีใช้แล้วเกิดผลทางลบทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม หากใช้วิธีเหล่านี้บ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และไม่ต้องการที่จะเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง จึงทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ถ้าใช้เป็นเวลานาน ๆ ในที่สุดก็กลายเป็นความเคยชินและติดเป็นนิสัย ซึ่งจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาขึ้น ในที่สุดอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอาการทางจิตประสาทได้

ส่วนผลดีของการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง คือ ช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากความวิตกกังวลไปชั่วขณะ ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น เป็นการลดความตึงเครียดทางจิต ลดความคับข้องใจ เป็นการชดเชยความทุกข์เพื่อหาโอกาสแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมหรือเพื่อเตรียมใจสำหรับการเผชิญกับปัญหาที่จะมาใหม่ต่อไป

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ถวิล สายยศ และอังคณา สายยศ (2531 : 146) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพสมองด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนแต่ละวิชา ซึ่งวัดได้จากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สรุปได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คุณลักษณะและความสามารถของบุคคล อันเกิดจากการเรียนการสอน เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกอบรม หรือจากการสอน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2530 : 7-8) กล่าวถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าแยกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ (Cognitive Achievement) หมายถึง ความสำเร็จหรือ

ความสามารถในการเรียนที่ต้องอาศัยทักษะหรือความรอบรู้ในวิชาใดวิชาหนึ่งโดยเฉพาะ และเป็นความรู้ที่ได้รับหรือทักษะที่เจริญขึ้นโดยการเรียนวิชาต่าง ๆ ในโรงเรียน

2. ผลสัมฤทธิ์ที่ไม่ใช่วิชาการ (Noncognitive Achievement) หมายถึง ความสำเร็จตามความมุ่งหมายทางการศึกษา ทางด้านเจตคติ ค่านิยม ความสนใจ และความซาบซึ้ง

### องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนรู้ของมนุษย์ โดยมนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้ต่างกัน เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย (วิภาพร มาพบสุข, 2542 : 323 – 327)

1. ตัวผู้เรียน ได้แก่ ระบบประสาท ภูมิภาวะทางร่างกายและทางอารมณ์และสังคม ความพร้อม ประสบการณ์เดิม แรงจูงใจ ความบกพร่องทางร่างกายทางประการ อารมณ์ อายุ เพศ และสติปัญญา

2. บทเรียนหรือลักษณะของงาน ได้แก่ การวางลำดับเนื้อหาของบทเรียน การจัดการความยากง่ายของบทเรียนที่เหมาะสมกับผู้เรียน บทเรียนมีความหมาย ความยาวของบทเรียน และสิ่งรบกวน

3. วิธีการเรียนการสอน ได้แก่ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การให้คำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งความรู้เพิ่มเติม ครูมีวิธีการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาในบทเรียน และการฝึกปฏิบัติภายหลังการสอน

4. ความสามารถในการถ่ายโอนการเรียนรู้

5. องค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและจิตใจ และวัฒนธรรมในสังคม

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจและทำการศึกษาค้นคว้า พบว่า องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น ได้แก่ องค์ประกอบที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางสมองของมนุษย์หรือด้านสติปัญญา และองค์ประกอบที่อยู่นอกเหนือสมรรถภาพทางสมองหรือองค์ประกอบที่ไม่ใช่ความสามารถทางด้านสติปัญญาของมนุษย์

1. องค์ประกอบทางด้านสมรรถภาพสมองหรือองค์ประกอบด้านสติปัญญา มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาทำการศึกษาค้นคว้า และได้ให้กำเนิดทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถภาพของสมองของมนุษย์ไว้หลายทฤษฎี ดังนี้ (สุรางค์ ไคว้ตระกูล, 2544 : 103-110)

1.1 ทฤษฎีองค์ประกอบเดี่ยว (Single - Factor Theory หรือ Unitary Mental Factor) เป็นทฤษฎีของ ศาสตราจารย์ เทอร์แมน ผู้สร้างแบบทดสอบสแตนฟอร์ด-บิเนย์ เชื่อว่าเชาวน์ปัญญา คือ ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม เป็นผลของพันธุกรรมแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่คงที่ไม่เปลี่ยนแปลง

1.2 ทฤษฎีองค์ประกอบสองตัว (Two - Factor Theory) ของชาร์ลส์ สปีร์แมน (Charles Spearman) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเชาวน์ปัญญาของมนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ตัวคือ องค์ประกอบทั่วไป ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของแต่ละบุคคล และองค์ประกอบเฉพาะ เป็นความสามารถเฉพาะของแต่ละบุคคลเป็นต้นว่าความสามารถทางคณิตศาสตร์ ภาษา ดนตรี ศิลปะ

1.3 ทฤษฎีองค์ประกอบหลายตัว (Multiple Factor Theory) ของเธอร์สโตน (L.L. Thurstone) ทฤษฎีนี้เน้นความแตกต่างภายในตัวบุคคลระหว่างความสามารถเฉพาะต่าง ๆ โดยแยกความสามารถต่าง ๆ ของมนุษย์ออกเป็น 7 กลุ่ม เรียกว่า ความสามารถปฐมภูมิ ได้แก่ ความเข้าใจในการใช้ภาษา เข้าใจความหมายของคำหรือศัพท์ต่าง ๆ ความคล่องในการใช้คำต่าง ๆ ความสามารถในการคิดคำนวณ หรือทางคณิตศาสตร์ ความสามารถในการจำรูปทรงของสิ่งของ ความสามารถที่จะระลึกสิ่งที่ท่องจำไว้ได้ ความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้าได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ ความสามารถทางการสรุปกฎเกณฑ์ทั่วไปจากตัวอย่างได้ หรือเป็นความคิดแบบอนุมาน

1.4 ทฤษฎีโครงสร้างเชาวน์ปัญญา (The Structure of Intellect) ของกิลฟอร์ด ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสามารถแต่ละอย่างเป็นความสามารถเฉพาะ เชาวน์ปัญญาประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 การคิด (Operations) เป็นกิจกรรมทางสมองที่สำคัญเป็นการรวบรวมข้อมูลข่าวสารที่ได้รับและพยายามเข้าใจความหมายประกอบด้วย การรับรู้และเข้าใจ การจำ การคิดเออนกนัย การคิดเอกนัย และการประเมินค่า

มิติที่ 2 เนื้อหา (Content) เป็นการจัดจำพวกหรือประเภทของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับแบ่งออกเป็น 4 จำพวกคือ ภาพ สัญลักษณ์ ภาษา และพฤติกรรม

มิติที่ 3 ผลการคิด (Products) เป็นแบบต่าง ๆ ที่ใช้ในการคิดประกอบด้วย แบบหน่วย แบบกลุ่ม แบบความสัมพันธ์ แบบระบบ แบบการแปลงรูป และแบบการประยุกต์

1.5 ทฤษฎีองค์ประกอบทั่วไปสองตัวของแคทเทิล ได้เสนอทฤษฎีเชาวน์ปัญญาว่าประกอบด้วยองค์ประกอบทั่วไป 2 ตัวคือ Fluid Intelligence หมายถึงองค์ประกอบทั่วไปของเชาวน์ปัญญาที่ได้รับสืบทอดมาจากพันธุกรรม และ Crystallized Intelligence หมายถึงเชาวน์ปัญญาที่เป็นผลของการเรียนรู้และประสบการณ์

2. องค์ประกอบทางด้านไม่ใช่สมรรถภาพทางสมอง หรือองค์ประกอบด้านที่ไม่ใช่ความสามารถทางด้านสติปัญญา มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาค้นคว้า พบว่า ผู้ที่มีสติปัญญาเท่ากันมิใช่ว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากัน ซึ่งองค์ประกอบด้านนี้จะสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ในบางองค์ประกอบ เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น โดย อนาสตาซี (Anastasi, 1982 : 148) กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว หากแต่ยังต้องอาศัยองค์ประกอบด้านอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย เช่น การเอาใจใส่ทางการเรียน เจตคติและการปรับตัวด้านการเรียน เป็นต้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการปรับตัว

การศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวได้รับความสนใจจากนักการศึกษา และนักจิตวิทยาทั้งในและต่างประเทศหลายท่านดังนี้

แกชมาเร็ค (Kaczmarek, 1990 : 1195-1202) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมิวนิค ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งนักศึกษาปีที่ 1 ในภาคการศึกษาแรกออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาทั่วไป 57 คน (ใช้เปรียบเทียบ) กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษา 24 คน ซึ่งอยู่ในโครงการได้รับการสนับสนุนจากรัฐ กลุ่มที่ 3 นักศึกษา 68 คน มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงด้านวิชาการ โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในวิทยาลัยของนิสิต SACQ (Student Adaptation to College Questionnaire) พบว่า กลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญในด้านวิชาการ สังคม อารมณ์ และความเคารพเชื่อมั่นในสถาบัน

โฮล์มบีค และแวนเดย์ (Holmbeck and Wandrei, 1993 : 73-78) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนตัวและตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวทำนายการปรับตัวของนักศึกษาในด้านสถานการณ์ที่บ้าน การทำงานของครอบครัว ความแตกต่างเฉพาะบุคคล โครงสร้างของการใช้ชีวิต ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพเป็นตัวทำนายการปรับตัวได้ดีกว่าโครงสร้างของการใช้ชีวิต นักศึกษาทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีความรู้สึกลังเลกับครอบครัวจะปรับตัวได้ดี เพศชายจะมีบุคลิกภาพแบบอิสระมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพมากกว่าเพศชาย และพบว่าเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันในการปรับตัว

บรู๊คส์ (Brooks, 1995 : 347-360) ได้ศึกษาถึงตัวทำนายทางสิ่งแวดล้อมและปัจจัยบุคคลของการปรับตัวทางด้านจิตใจและการเรียนในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 56 คน โดยให้ทำการตอบแบบสอบถามเป็นกลุ่ม จากนั้นได้นำมาตีพิมพ์ที่ละบุคคล ซึ่งถูกวัดด้วย The Goldberg Big-Five Markers, The Adolescent Perceived Events Scale, The Problem Solving Inventory, The Arizona Social Support Interview Schedule, The Self-Perception Profile for College Students, และ The Student Adaptation to College Questionnaire ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรทางด้านปัจจัยบุคคล ได้แก่ทักษะการแก้ไขปัญหา เซอร์ปัญญา และความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่การสนับสนุนทางสังคม ปัญหาในชีวิตประจำวัน และระยะห่างไกลจากบ้าน สามารถทำนายได้ถึงระดับผลการเรียน การปรับตัวทางสังคมและอาการทางจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ

บาร์เทเลมี (Barthelemy, 1995 : 465-475) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศที่อยู่อาศัยและการปรับตัวของนักศึกษา โดยศึกษาในนักศึกษาจำนวน 121 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ยประมาณ 18.85 ปี โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม 2 ชุด ได้แก่ The Residence Health Climate และ Student Adaptation to College Questionnaire จากผลการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าปัจจัยด้านสัมพันธภาพของกลุ่ม และด้านการช่วยเหลือจากผู้ใกล้ชิดมีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวสำหรับนักศึกษาหญิงนั้นสัมพันธภาพของกลุ่มเป็นผลดีต่อการปรับตัวทางการเรียนและอารมณ์ สำหรับนักศึกษาชายนั้น ปัจจัยด้านการช่วยเหลือจากผู้ใกล้ชิดเป็นผลดีต่อการปรับตัวด้านเรียน

เลง (Leong, 1997 : 211-220) ได้ศึกษาถึงวิธีจัดการปัญหาที่สามารถทำนายการปรับตัวต่อวิทยาลัยในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยจำนวน 161 คน ผลการวิจัยพบว่าการปรับตัวด้านการเรียนและการปรับตัวด้านอารมณ์ – ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับวิธีจัดการปัญหา ขณะที่การปรับตัวด้านสังคม และด้านความรู้สึกลึกต่อสถานศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีจัดการปัญหาการเผชิญปัญหาเป็นวิธีจัดการปัญหาในทางบวกซึ่งพบว่ามีความสามารถทำนายการปรับตัวทางการเรียน ส่วนการระงับการแสดงออกทางอารมณ์สามารถทำนายในทางลบของการปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวด้านอารมณ์ – ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการระบายอารมณ์ออกมา การเผชิญต่อปัญหานั้นสามารถทำนายในทางบวกถึงการปรับตัวอารมณ์

เฮลแมน (Helman, 2000 : 10-A) ได้ตรวจสอบโปรแกรมการช่วยเหลือด้านการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่จัดให้กับนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และคณะวิศวกรรมปีแรกจำนวน 174 คน โดยเป็นการตรวจสอบโปรแกรมการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตด้านสังคมและด้านการเรียนเพื่อจะค้นหาความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวโดยรวม รวมถึงเกรดเฉลี่ย โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

(The Student Adaptation to College Questionnaire) เพื่อวัดการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และสำรวจโปรแกรมที่ใช้ในการศึกษานี้ เพื่อวัดระดับการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมของนักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบด้วยค่าที (t-test) และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณพบว่า การปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมไม่สัมพันธ์โดยตรงกับโปรแกรมการเรียนรู้การดำเนินชีวิต และเมื่อทดสอบด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า การปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมเป็นตัวทำนายการปรับตัวโดยรวมและเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คารณี ประคองศิลป์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ปัญหาที่นิสิตแพทย์ประสบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งคือ ปัญหาการเรียน ร้อยละ 99.64 รองลงมาคือปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน ร้อยละ 94.30 ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ร้อยละ 83.09 และปัญหาที่นิสิตแพทย์ประสบน้อยที่สุดคือ ด้านบ้านและครอบครัว

เพ็ญทิวา นรินทรานุกร ณ คชขยา (2533 : 63-69) ได้ศึกษาถึงปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจำแนก เพศ ชั้นปี วิชาเอกของนักศึกษาโควต้าจำนวน 204 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามปัญหาในการปรับตัว (Mooney Problem Check List) และแบบสอบถามสุขภาพจิต (SCL-90) พบว่า นักศึกษาโควต้าส่วนใหญ่มองว่าตนเองมีปัญหาการปรับตัวที่ระดับน้อย ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคม และนันทนาการ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาโควต้าพบมากแต่อยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านรู้สึกผิดปกติเกี่ยวกับร่างกาย ด้านความรู้สึกรังเกียจ ก้าวร้าว ชอบทำลาย กลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความระแวง และด้านอาการทางจิต นักศึกษาโควต้าเพศชายและหญิง มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกัน นักศึกษาโควต้าที่เรียนอยู่ชั้นปีแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน นักศึกษาโควต้าที่เลือกเรียนวิชาเอกแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวต่างกัน

พาสนา ผลโสศิลป์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กวัยรุ่นตอนต้น 400 คน เด็กวัยรุ่นตอนกลาง 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมูลนิธิ ผลการวิจัยพบว่า

1. เด็กวัยรุ่นตอนต้นรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว

และด้านสุขภาพและพัฒนาร่างกาย

2. เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้าน โรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว

3. เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้าน โรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านสุขภาพและพัฒนาร่างกาย

4. เด็กวัยรุ่นตอนกลางรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุด ด้านการปรับตัวทางเพศ

5. เด็กวัยรุ่นตอนกลางเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านอนาคต เกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการปรับตัวทางเพศ

6. เด็กวัยรุ่นตอนกลางเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทาง ด้านการปรับตัวทางการเรียนและด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหา การปรับตัวน้อยที่สุดด้านการเงินสภาพความเป็นอยู่และการงาน

7. เด็กวัยรุ่นตอนปลายรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัว มากที่สุดด้านการปรับตัวด้านการเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดทางด้านบ้าน และครอบครัว

8. เด็กวัยรุ่นตอนปลายเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางการเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว

9. เด็กวัยรุ่นตอนปลายเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางการเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว

เสาวลักษณ์ เจนวินิชกุล (2535 : 85-88) ได้ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทั้ง 4 ชั้นปี จำนวน 362 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มีความสามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และในชั้นฝึกปฏิบัติงาน โดยส่วนรวมอยู่ในระดับมาก

2. ความสามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและในชั้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์แต่ละชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของนักศึกษาแต่ละชั้นปี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสามารถในการปรับตัวมากที่สุด

3. ความสามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ทุกชั้นปีมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

4. ความสามารถในการเรียนในมหาวิทยาลัย รวมทุกด้านของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ และความสามารถ ในการปรับตัวในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาแต่ละชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จรรยาพร กาญจนโชติ (2536 : 160) ได้ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชาได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา ภาควิชาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 379 คน โดยใช้ แบบสอบถามการปรับตัวที่ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามของมูนนี่ (Mooney Problem Check List) และแบบสอบถามสุขภาพจิต เอส ซี แอล-90 (SCL-90) ผลการวิจัยพบว่า นิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา ระดับปริญญาตรีมีการปรับตัวและระดับสุขภาพจิต ทุก ๆ ด้านอยู่ในระดับปกติ นิสิตชายกับนิสิตหญิงมีการปรับตัวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่สูงกว่ามีการปรับตัวและสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน และมีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีการปรับตัวและสุขภาพจิตไม่ แตกต่างกัน และนิสิตที่มีการปรับตัวดีจะมีสุขภาพจิตดีด้วย

ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2538 ของมหาวิทยาลัยบูรพา จ. ชลบุรี จำนวน 300 คน จาก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ด้วยแบบสำรวจปัญหา การปรับตัวของมูนนี่ (Mooney Problem Check List) และแบบสำรวจสุขภาพจิต SCL-90 (Symptom Check List) พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาสุขภาพจิตทางด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้ สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ชอบทำลาย ด้านความหวาดกลัวโดย ไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านอาการทางจิต นอกจากนี้พบว่าโดยทั่วไปมีปัญหา การปรับตัวทางด้านเรียนในระดับมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตอาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม



ด้านศิลปกรรมจรรยาและศาสนา ด้านอารมณ์และส่วนตัวในระดับปานกลาง มีปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย รวมทั้ง ด้านทางบ้านและครอบครัวในระดับเล็กน้อย นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในคณะต่างกัณมีสุขภาพจิตไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัฐพล แนวจำปา (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2537 จำนวน 1,684 คน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัว โดยรวม 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ และด้านการเงินและที่พักอาศัย เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่สำเร็จมัธยมปลายโดยการสอบเทียบและนักศึกษาที่สำเร็จชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียน ตามปกติ มีการปรับตัวรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาสาขา วิทยาศาสตร์สุขภาพและนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมี การปรับตัวรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีอยู่ 2 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านการเงินและที่พักอาศัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ.05 นักศึกษาที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยต่างกัน มีการปรับตัว รวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสังคมและด้านอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 นักศึกษาที่มีความคาดหวังใน ด้านการศึกษาและอาชีพแตกต่างกันมีการปรับตัวรวมทั้ง 6 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ามีความการเรียนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

สุมาลี สุวรรณภักดี (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 273 คน พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัวเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ การพยาบาล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมวิทยาลัยและปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษามี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษพยาบาล โดยรวมทุกด้านตามลำดับความสำคัญ คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัวเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล และปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา ปัจจัยดังกล่าวร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 28

จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542 : 63-65) ได้ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 767 คน โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวต่อสถานศึกษา SACQ (The Student Adaptation to College Questionnaire) ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวด้านการเรียน พบว่ากลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านสังคม พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดา มีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของมารดา และสภาพที่อยู่อาศัยของนิสิตมีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านความรู้สึกร่วมต่อสถานศึกษาและการปรับตัวทุกด้านพบว่า อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดา มีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวในแต่ละด้านและการปรับตัวรวมทุกด้าน ยกเว้นด้านสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนเทอมแรกของนิสิตในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชุลีกร บุญประเสริฐ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบัน และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 290 คน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลทั้งโดยรวมและด้านร่างกาย ด้านอัคน โนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านความสัมพันธ์ซึ่งพาระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายรับของนักศึกษาพยาบาล และเจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่สามารถร่วมพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามลำดับ คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล สภาพแวดล้อมของสถาบัน ซึ่งร่วมพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 66.50

เปรมพร มั่นเสมอ (2545 : 151-155) ได้ศึกษาการปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวน 651 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปรับตัวได้ดีในด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย
2. นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพโดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างน้อย
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและกลวิธีการเผชิญปัญหาจำแนกตามเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีนัยสำคัญ มีดังนี้
  - 3.1 นิสิตนักศึกษาหญิงปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่า และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าชาย
  - 3.2 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่า แต่ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้น้อยกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ
  - 3.3 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ
  - 3.4 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปรับตัวโดยรวมและปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
  - 3.5 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
  - 3.6 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สุภาพรรณ ไครตจรัส (2524 : 206-222) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยค้นหาตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากปัญหาการปรับตัว 11 ด้าน และศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศ ระดับชั้นเรียนและสาขาวิชาที่เรียนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,009 คน โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของนิสิตนักศึกษา ซึ่งคัดแปลงจาก

แบบสำรวจปัญหาสำหรับนิสิตนักศึกษาของมุนนีเย พบว่า ปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านการเงินและที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัญหาด้านการปรับตัวทางเพศ ที่ความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศ ระดับชั้นเรียน และสาขาวิชาที่เรียน พบว่าปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มตัวอย่างเกือบทุกกลุ่ม นิสิตชั้นปีที่ 1 ตัวทำนายที่ดีที่สุดได้แก่ ปัญหาด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว และด้านการปรับตัวทางการเรียนซึ่งร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ร้อยละ 5.67

สืบพงศ์ จินดาพล (2533 : 54) ได้ศึกษาปัญหาทางด้านการเรียนและการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตภาคปกติ และนิสิตภาคสมทบ หลักสูตร 4 ปี ระดับปริญญาตรี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 จำนวน 531 คน พบว่าปัญหาทางด้านการเรียนและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชั้นย์ วรรณโชค (2536 : 62-63) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มนิสิตปริญญาตรีที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มนิสิตที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการปรับตัวด้านการศึกษา และด้านส่วนตัวและสังคมของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบโควต้าเกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคมกับการศึกษาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความรู้สึกด้านความเชื่อมั่นในตนเองต่อการทำงาน

ความรู้สึกด้านขาดความสามารถในการปรับตัว ด้านวิธีการเรียนและการสอบ และความรู้สึกรีดเวลาเรียน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้าเกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคมกับการศึกษา โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความรู้สึกในด้านความเกรงใจในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อน ๆ ไม่เข้าใจตนเอง ความอึดอัดใจเมื่อมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ความต้องการการพัฒนาตนเอง การถูกเพื่อนประจานและรังเกียจ ความยุ่งยากใจในการขอเข้าพบอาจารย์และความรู้สึกตื่นเต้นและต้องปรับตัวเมื่อเข้าเรียนในสถานศึกษาใหม่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้าเกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคมกับการศึกษา โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความรู้สึกชอบแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน ๆ ความเกรงใจในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ความรู้สึกถึงปมค้อยในอดีตที่สังคมไม่ยอมรับ และความรู้สึกวิตกกังวลเมื่อใกล้วันสอบปลายภาค มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2535 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้า เกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคมกับด้านการศึกษา พบว่าโดยรวมไม่แตกต่างกันยกเว้นความรู้สึกด้านการขาดความเชื่อมั่นในการทำงาน และความต้องการความช่วยเหลือในด้านการปรับตัวกับเพื่อน อาจารย์และการเข้าสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นิสิตคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้าเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้าเกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคม กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านการศึกษาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้าเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

10. นิสิตทุกคณะวิชาที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบ โควต้าเกี่ยวกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและสังคม กับการปรับตัวด้านการศึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิริยา สุวรรณโกตร (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อึดมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 585 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดอึดมโนทัศน์ซึ่งปรับมาจากเครื่องมือของไพจิตร ผักเจริญผล และแบบสอบถามการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมและด้านการเรียนภาคทฤษฎี ด้านที่พักอาศัย ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพบนหอผู้ป่วย ด้านบรรยากาศบนหอผู้ป่วย และความสัมพันธ์กับอาจารย์นิเทศก์และกลุ่มผู้ร่วมงานอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และเพื่อน อยู่ในระดับมาก

2. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านชั้นปี รายได้ของครอบครัว และตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อึดมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ตัวแปรที่สามารถร่วมพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ตามลำดับ คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชั้นปี อึดมโนทัศน์ ซึ่งร่วมพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 22.99

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยมีดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตที่เรียนคณะต่างกัน

### สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยมีดังนี้

1. การปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต มีความสัมพันธ์กันทางบวก
2. นิสิตที่เรียนคณะต่างกัน มีการปรับตัวต่างกัน

## ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่

### 1. ด้านความรู้

1.1 ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ

1.2 ทำให้ทราบว่านิสิตที่เรียนคณะต่างกัน มีการปรับตัวต่างกันหรือไม่ อย่างไร

### 2. ด้านการนำไปใช้

2.1 ทำให้ทราบปัญหาการปรับตัวของนิสิต อันจะเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 เป็นแนวทางสำหรับมหาวิทยาลัยในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 ทั้ง 4 ด้าน เพื่อให้นิสิตสามารถใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและพัฒนาศักยภาพได้เต็มที่

2.3 เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานิสิตชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มงานกิจการนิสิต และคณะต่าง ๆ

2.4 เป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญต่อการให้การปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาและนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

2.5 เป็นพื้นฐานในการวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยในครั้งนี้ ไว้ดังนี้

1. ประชากร ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 1,191 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยทักษิณ 7 คณะ จำนวน 776 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวของนิสิตต่อสถานศึกษา 4 ด้าน เป็นแบบสอบถามที่ให้นิสิตชั้นปีที่ 1 เป็นผู้ประเมินด้วยตนเอง (Self - Rating Scale) ตามแนวแบบสอบถาม The Students Adaptation to College Questionnaire (SACQ) ของเบเกอร์ และซิงค์ (Baker and Sirk)

#### 4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ คณะ ซึ่งประกอบด้วย 7 คณะ คือ

- 4.1.1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
- 4.1.2 คณะวิทยาศาสตร์
- 4.1.3 คณะศึกษาศาสตร์
- 4.1.4 คณะเทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน
- 4.1.5 คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา
- 4.1.6 คณะศิลปกรรมศาสตร์
- 4.1.7 คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

4.2.1 การปรับตัว ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

- 4.2.1.1 การปรับตัวด้านการเรียน
- 4.2.1.2 การปรับตัวด้านสังคม
- 4.2.1.3 การปรับตัวด้านอารมณ์ ส่วนบุคคล
- 4.2.1.4 การปรับตัวด้านความรู้สึกรู้สึกต่อสถานศึกษา

4.2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ



## ข้อตกลงเบื้องต้น

คะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ถือเป็นตัวแทนที่ดีและเชื่อถือได้สำหรับชี้ถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรับตัว หมายถึง การที่นิสิตสามารถยอมรับ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม โดยจะแสดงออกเป็นความรู้สึกริक्तหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยและความต้องการของตนเอง เพื่อศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติสุข ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัวเป็น 4 ด้านคือ

1.1 การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่นิสิตมีความตั้งใจและมีความรับผิดชอบต่อการเรียน มีความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดี มีความมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ และมีความพึงพอใจในสาขาวิชาที่เรียน สามารถควบคุมภาวะเครียดและกดดัน ความวิตกกังวลในการสอบได้

1.2 การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง การที่นิสิตมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนนิสิตและผู้อื่น มีความสุขในการอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนและรู้จักเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีภายในมหาวิทยาลัย และร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีความสุข

1.3 การปรับตัวด้านอารมณ์ – ส่วนบุคคล หมายถึง การที่นิสิตยอมรับและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมความเครียด ความกดดันทางด้านจิตใจที่ได้รับและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุข

1.4 การปรับตัวด้านความรู้สึกรู้สึกต่อสถานศึกษา หมายถึง การที่นิสิตมีความพึงพอใจและรู้สึกผูกพันต่อมหาวิทยาลัยที่เรียนอยู่ในปัจจุบัน

2. นิสิต หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยทักษิณ

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2546