

บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจะนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

1. วัยรุ่น (Adolescence)
 - 1.1 ความหมาย
 - 1.2 ระยะเวลาของวัยรุ่น
 - 1.3 ทฤษฎีจิตวิทยาวัยรุ่น
 - 1.4 ปัญหาในวัยรุ่น
2. การปรับตัว (Adjustment)
 - 2.1 ความหมาย
 - 2.2 กลวิธีในการปรับตัว (Defense mechanism)
 - 2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น
 - 2.4 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว
 - 2.5 ลักษณะการปรับตัวที่ดี
 - 2.6 ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว
 - 2.7 องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุการปรับตัวไม่ได้ของเด็ก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

1. วัยรุ่น (Adolescence)

ปัจจุบันนี้ในสังคมทุกแห่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ชีวิตในวัยรุ่นจัดเป็นระยะที่สำคัญที่สุด เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ระยะเวลาเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในวัยนี้เปลี่ยนแปลงจะวาววีนหรือไม่เพียงใด บ่มขึ้นอยู่กับการดำเนินชีวิตของระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไม่น้อย เพราะเหตุวัยนี้ต้องประสบความยุ่งยากมีปัญหาค้าง ๆ มาก และลำบากในการปรับตัวจึงเรียกวัยเด็กที่เข้าสู่ระยะวัยรุ่นว่า เป็น “วัยวิกฤติกาล” (Critical-period) บ้าง หรือ “วัยแห่งพายุคุกคาม” (สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม, 2520)

1.1 ความหมาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” ไว้มากมายหลายท่านดังต่อไปนี้

เฮร์ล็อก (Herlock, 1974) ได้อธิบายคำว่า “วัยรุ่น” ว่าตรงกับคำว่า “Adolescence” ในภาษาอังกฤษ และมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโตไปสู่ภาวะ โดยมีการพัฒนาการ 4 ด้านไปพร้อมกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

องค์การอนามัยโลก (W.H.O. , 1983 อ้างถึงใน พาสณา ผลศิริศิลป์ 2535) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าวัยรุ่นเป็นผู้มีลักษณะ 3 ประการ คือมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยมีภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงภาวะทางด้านเศรษฐกิจ จากการที่ต้องพึ่งพาครอบครัวมาเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพหารายได้ด้วยตนเอง

สุชา จันทน์เอม (2536) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานเชื่อมไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดวัยเมื่อใด แต่กำหนดจากความพร้อมทางด้านร่างกายหรือภาวะสูงสุดชีวิตของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งในระยะเวลาเป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ และสามารถทำงานได้เต็มที่ คือในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรกและในเพศชายเมื่อมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

1.2 ระยะเวลาของวัยรุ่น

ระยะวัยรุ่นจะเริ่มตั้งแต่เด็กเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านอื่นๆ ซึ่งในระยะดังกล่าวอยู่ในช่วงประมาณอายุ 13 ปี ส่วนระยะที่สิ้นสุดวัยรุ่น คือระยะที่เด็กจบการศึกษา เริ่มมีงานทำ เป็นอิสระทางเศรษฐกิจ ซึ่งในระยะนี้อายุอยู่ประมาณ 21 ปี และสามารถแบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะด้วยกันคือ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530)

1. วัยแรกรุ่นหรือวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent) อายุ 12-15 ปี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นระยะนี้จะเป็นช่วงของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นระยะนี้จึงมุ่งเข้าหาตนเองเป็นส่วนใหญ่

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescent) อายุ 15-18 ปี วัยรุ่นระยะนี้เป็นระยะที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้แล้ว ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิดของวัยรุ่นระยะนี้จะมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescent) เป็นระยะวัยรุ่นช่วงสุดท้าย ก่อนที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่ ระยะนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี ซึ่งเป็นระยะที่วัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ รู้จักบทบาทของตน รู้คุณค่าของชีวิต และสร้างจุดหมายของชีวิต

สรุปได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เจริญเติบโตไปสู่ความมีวุฒิภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยถือเอาความพร้อมทางร่างกายและวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้น และสิ้นสุดลงเมื่อมีความพร้อมของวุฒิภาวะทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ และระยะของวัยรุ่นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ วัยแรกรุ่นหรือวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent) อายุ 12-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescent) อายุ 15-18 ปี วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescent) อายุ 18-21 ปี

1.3 ทฤษฎีจิตวิทยาวัยรุ่น

ปัจจุบันได้มีผู้สนใจพฤติกรรมของวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น และได้มีทฤษฎีหลายๆ ทฤษฎีเกิดขึ้น ซึ่งมีแนวความคิดที่แตกต่างกันไป ดังเช่น

ฟรอยด์ (Sigmund Freud อ้างถึงใน พาสนา ผโลศิลป์, 2535) เป็นผู้คิดทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) และได้แบ่งขั้นพัฒนาการของบุคลิกภาพของเด็กในช่วง 13-20 ปีว่าเป็นระยะความพอใจในเพศตรงข้าม (Genital Stage) ระยะนี้ร่างกายของเด็กกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งร่างกาย

และจิตใจ มีปัญหาในการปรับตัว พัฒนาความเป็นคนของตนเอง และเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ซึ่ง Freud ได้กล่าวถึงลักษณะเด่นของพัฒนาการขั้นอนุภาวะทางเพศ (Genital Stage) ในเด็กวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยรุ่นมีความพึงพอใจในเพื่อนต่างเพศ เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอยู่ในขั้นอนุภาวะทางเพศ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะระบบที่เกี่ยวข้องกับเพศ เช่น ชายมีอสุจิ หญิงมีประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงทางสรีระมีผลทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น สนใจเพศตรงข้ามต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม เป็นต้น

2. เด็กวัยรุ่นต้องการความมีอิสระจากบิดามารดา พ่อแม่พบว่าเด็กวัยรุ่นต้องการอิสระจากการพึ่งพามารดา เด็กวัยรุ่นชายจะเลิกติดมารดา แต่จะยึดเพื่อนเป็นหลัก

3. เด็กวัยรุ่นมีอาการนอนหลับยาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระของเด็กวัยรุ่น ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อีกด้วย เด็กวัยรุ่นมักจะมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย เกิดความเครียด วิตกกังวล และคับข้องใจจนเป็นสาเหตุของโรคประสาท

อาจสรุปได้ว่า ในทัศนคติของ Freud เกี่ยวกับการเข้าสู่วัยรุ่นนั้นคือ การที่เด็กมีการบรรลุนิติภาวะต่างๆ ทางร่างกาย โดยเฉพาะทางด้านเพศ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และภาพพจน์ของตัวเอง ซึ่งนับได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตลอดจนการเกิดแรงขับทางเพศของวัยรุ่นนั้น อาจนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความกลัวในเรื่องเพศ ตลอดจนการปรับตัวในด้านต่างๆ ได้

ฮาวิจเฮอส์ท (Robert Havighurst อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530) ได้แบ่งงานพัฒนาการ (Development Task) ของมนุษย์แต่ละวัย และวัยรุ่นก็เป็นวัยหนึ่งที่มีงานพัฒนาการเฉพาะวัย งานพัฒนาการ คือ ความชำนาญ ความรู้ ความคิด ทัศนคติ ของเด็กแต่ละวัย ซึ่งมาจากอิทธิพลของวุฒิภาวะ (Maturation) ความคาดหวัง แรงผลักดันและความต้องการของสังคม (Social pressure & Demand) และงานพัฒนาการนี้อยู่ระหว่างความต้องการของวัยรุ่นเองและความคาดหวังของสังคม คือสังคมคาดหวังว่าเด็กวัยรุ่นควรทำอะไรได้ในระยะวัยรุ่น ถ้าเด็กวัยรุ่นประสบความสำเร็จกับงานพัฒนาการ จะเป็นผลให้เด็กวัยรุ่นนั้นมีการปรับตัวได้ดีและสามารถทำงานพัฒนาการในวัยต่อมาได้สำเร็จ ในทางตรงข้ามถ้าวัยรุ่นประสบความสำเร็จล้มเหลวในงานพัฒนาการ วัยรุ่นนั้นก็ประสบปัญหาในการปรับตัว มีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น สังคมไม่ยอมรับ และยังไม่สามารถทำงานพัฒนาการขั้นต่อไปให้สำเร็จด้วยดีได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าจากทฤษฎีจิตวิทยาวัยรุ่นนั้นได้ชี้ให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เด็กวัยรุ่นจะพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง พร้อมต้องประพฤติปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคมที่มีต่อเด็กวัยรุ่นเอง เด็กจะมีความสับสน มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง มีความกดดัน จึงทำให้เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะแปรเปลี่ยนไปมาได้ง่ายทั้งนี้เพื่อกระทำตนให้เกิดภาวะสภาพความสมดุลในตนเองขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และหากวัยรุ่นประสบความล้มเหลวในงานพัฒนาการ ก็ย่อมทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และก่อให้เกิดความเครียด มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนและเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

1.4 ปัญหาในวัยรุ่น

ได้มีผู้หลายท่านที่ได้ศึกษาและกล่าวถึงปัญหาในวัยรุ่นไว้มากมาย ดังต่อไปนี้

สมทรง สุวรรณเลิศ (สมทรง สุวรรณเลิศ, 2517 อ้างถึงใน พวงสร้อย วรกุล, 2522) กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นที่พบบ่อย คือ ปัญหาทางเพศ โรคจิต โรคประสาท ทั้งนี้เนื่องมาจากเด็กวัยรุ่นมีความวิตกกังวลสูง และมีปัญหาหลายอย่างที่ต้องเผชิญ อาการต่างๆ ที่แสดงออกมาเป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่าเด็กไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และในวัยรุ่นนั้นจากการศึกษาของคาเพลน (Kaplan, 1957) จะพบว่าเด็กหญิงมีปัญหาความคับข้องใจมากกว่าเด็กชายเนื่องจากเด็กหญิงได้รับการปกป้องมาก มีอิสระน้อยกว่าเด็กชาย ต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่อย่างใกล้ชิด และยังมีข้อขัดแย้งอยู่ภายในใจ ซ้ำยังเกิดความวิตกกังวลและความก้าวร้าวจึงเกิดความคับข้องใจ ส่วนเด็กชายมีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ หรือการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่า ถูกพ่ารำสอน และถูกจู้จี้จากผู้ใหญ่น้อยกว่า และสำหรับสาเหตุของความผิดปกติที่สำคัญอาจเนื่องมาจากความบกพร่องในตัวเด็กเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือมาจากความสัมพันธ์และท่าทีในการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่ รวมทั้งท่าทีของครูต่อเด็กและสภาพแวดล้อมที่โรงเรียนด้วย ซึ่งนอกจากปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัยแล้ว วัยรุ่นยังมีปัญหาการปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ปัญหาการทำตามเพื่อน จึงมีการเลียนแบบหรือทำตามเพื่อนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากเพื่อนถึงแม้ว่าจะรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ การเงิน อันเป็นปัญหาที่พบบ่อยในกลุ่มวัยรุ่น เพราะต้องใช้จ่ายใช้สอยในการแต่งกาย การคบเพื่อนและร่วมกิจกรรมกลุ่ม ถ้าหากบิดามารดาที่มีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจก็อาจกล่าวคำหิมนการใช้จ่ายเงินเพื่อการนี้ ทำให้เด็กรู้สึกมีปมด้อยและอาจใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้เงินมา (Kenneth Walker, 1978) และยังมีปัญหาอันเนื่องมาจากความเป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งปัญหาจากพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของเด็ก

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่าปัญหาของวัยรุ่นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาจากพัฒนาการตามวัยของเด็ก วิธีการอบรมเลี้ยงดู ความเข้มงวดในการกวดขันในการดูแลเด็ก ค่านิยมของสังคม สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเด็ก เช่น เพื่อน เป็นต้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และตัวเด็กเอง เช่น ความบกพร่องในตัวเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเป็นตัวของตัวเอง พฤติกรรมที่ก้าวร้าวของเด็ก ซึ่งถ้าเด็กไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาเหล่านี้ได้ก็จะส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

2. การปรับตัว (Adjustment)

2.1 ความหมาย

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “การปรับตัว” ไว้มากมายหลายท่านดังต่อไปนี้

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายาม ปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง “ความพยายามที่จะแก้ไขข้อขัดข้องใจ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นความต้องการทางกายหรือจิต”

เบอร์แทรนด์ (Bertrand, 1958 อ้างถึงใน สุรัชย์ โภคิยะกุล, 2526) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการทางสังคมที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตามในการที่จะเลือกทางเลือกต่างๆ เพื่อปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทางเลือกดังกล่าวนั้นเป็นการหลีกเลี่ยงการทำให้ลดลงหรือการทำให้หมดไป ซึ่งข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม การปรับตัวนี้จะเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมมากกว่าจะเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (ราตรี พัฒนรังสรรค์, 2527 อ้างถึงใน สุรัชย์ โภคิยะกุล, 2526) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อระบายความคับข้องใจเมื่อหาทางสนองต่อความต้องการไม่ได้

เบอร์นาร์ด (Bernard, 1961) ได้ให้คำนิยามว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต มีความขัดแย้งและความตึงเครียดน้อยที่สุด

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปฏิบัติ ในการสนองความต้องการของตนเอง หรือแก้ไขปัญหา ข้อขัดข้องใจ เพื่อให้สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการปรับตัวนี้จะเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมมากกว่าจะเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

2.2 กลวิธีในการปรับตัว (Defense mechanism)

กลวิธีในการปรับตัว เป็นการอธิบายถึงกลไกต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อเกิดความขัดข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และความวิตกกังวล เพื่อช่วยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจของบุคคลแม้ว่าจะประสบความล้มเหลวในชีวิต นอกจากนั้นยังช่วยลดความไม่สบายใจที่เกิดจากความกลัว หรือความสำนึกผิดต่างๆ ได้ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และถ้าใช้แบบผิดๆ ก็จะไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตต่อไปได้ ซึ่งมีหลายวิธี แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, 2524)

1 ประเภทที่ต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับปัญหา

ก. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)

เป็นการหาเหตุผลที่รู้สึกว่ามีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของสังคม แทนเหตุผลที่แท้จริง เพื่อเข้าข้างตนเอง หลอกตนเองและบุคคลอื่น เพื่อรักษาหน้าหรือชื่อเสียงของตนไว้เพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม เข้าทำนองอู๋นเปรี๊ยะ มะนาวหวาน เช่น คนที่ไม่มีรถยนต์ส่วนตัวจะอ้างเหตุผลว่าชอบขึ้นรถเมล์สบายใจไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะขับไปชนใครให้เสียเงินเสียทอง

ข. การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection)

หมายถึงการขัดถอดความผิดไปให้ผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ร้ายโดยไม่ยอมสำรวจความผิดหรือความบกพร่องของตนเอง เข้าทำนองรำไม่ดีโทษปีโทษกลอง เช่น นิสิตที่สอบตกโทษว่าอาจารย์ออกข้อสอบไม่ดีไม่ตรงกับเนื้อหา

ค. การย้ายอารมณ์ (Displacement)

เป็นการย้ายหรือระบายอารมณ์จากบุคคล (สิ่งของ) หนึ่ง ไปยังอีกบุคคล (สิ่งของ) หนึ่ง เพื่อลดความไม่พอใจหรือความโกรธลง เข้าทำนองตีวัวกระทบคราด เช่น นิสิตโกรธอาจารย์หันไปชกฝาห้องแทน

ง. การชดเชย (Compensation)

เป็นการหาสิ่งอื่นมาชดเชยสิ่งที่ตนขาดไป หรือหาปมเด่น มาลบปมค้อย เป็นการรักษาหน้า รักษาชื่อเสียง และเอาชนะความล้มเหลวต่างๆ ที่ประสบ เข้า ทำนองตัวเล็กเสียงดัง เช่น คนที่เรียนหนังสือไม่เก่งแต่เล่นกีฬาเก่ง

จ. การระบาย (Sublimation)

เป็นการแปลงรูปความกดดันของอารมณ์ออกมาในรูปของ สังคมยอมรับ เช่น หนุ่มจีบสาวไม่ได้ กลับไปเขียนภาพวาดดูต่างหน้า หรือเขียนกวีกลอน บรรยายความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นออกมา ฯลฯ จากกลวิธีในการปรับตัวนี้เองทำให้เชื่อกันว่าเป็นสาเหตุให้เกิดศิลปะวรรณกรรมต่างๆ ที่มีความงามและความไพเราะยิ่งนักเพราะเกิดจาก อารมณ์ที่กกดตันอยู่ในส่วนลึก

ฉ. การทดแทน (Substitution)

หมายถึงการทดแทนกิจกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ด้วยกิจกรรมซึ่งเป็นที่ยอมรับ เช่น คนที่มีแรงขับในลักษณะก้าวร้าว รุกรานและข่มเหงคนอื่น อาจหาทางทดแทนด้วยวิธีอื่น เช่น การชกมวย การซ้อมยิงปืน

ช. การกระทำที่ตรงข้ามใจ (Reaction formation)

เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ของบุคคลเพื่อกลบเกลื่อนความอับอาย ความรู้สึกผิดซึ่งไม่ปรารถนาให้ผู้อื่นทราบ เข้าทำนอง ปากว่าตาขยิบ หรือหน้าเนื้อใจเสือ เช่น แม่เลี้ยงเกลียดลูกเลี้ยงแต่แกล้งทำเป็นรักเพื่อให้สังคม ยอมรับและนับถือยกย่อง

ซ. การเลียนแบบผู้อื่น (Identification)

เป็นการแสดงการยอมรับเอาค่านิยมที่ตนคติ ตลอดจน บุคลิกภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม โดยการเลียนแบบทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่ามากขึ้น อัน เป็นการลดความคับข้องใจ เนื่องจากไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือต้องการมีชื่อเสียงมากใน สังคม เช่น เด็กวัยรุ่นเลียนแบบดารากาชาพยนตร์ที่ตนเองชอบและมีชื่อเสียง

ฌ. การเอาเข้ามาไว้ในตัว (Introjection)

เป็นการยอมรับเอาค่านิยมของบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า มาไว้กับตนเอง เพื่อลดความไม่สบายใจ ที่ไม่สามารถเอาชนะบุคคลนั้นได้ เช่น ในครอบครัว ชาวไทย ลูกเกรงใจพ่อแม่ จึงยอมรับเอาความคิดเห็น หรือค่านิยมต่างๆ ของพ่อแม่

ฎ. การเมินเฉย (Emotional Insulation)

เป็นการลดความตึงเครียดของอารมณ์โดยการลดความ- ต้องการ ความหวังต่างๆ ลง ด้วยการแสดงความไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งนั้นๆ เช่น ถ้าพูดที่ว่า ต่อ ไปนี้ฉันเลิกคิดที่จะกลับบ้าน รถยนต์เสียแล้ว คล้ายๆ กับปลงตก

ฎ. การล้างมาป (Undoing)

หมายถึงการกระทำบางอย่างที่เป็นสัญลักษณ์ เพื่อลบล้างการกระทำผิดซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับโดยตนเองหรือสังคม เป็นกลไกแบบเด็กๆ ในระยะแรก (Primitive) มีลักษณะคล้ายกับการกระทำที่ตรงข้ามใจ (Reaction formation) เช่นชายคนหนึ่งถูกเพื่อนขอร้องให้เขียนคำแนะนำ เพื่อไปสมัครงานที่บริษัทแห่งหนึ่ง เขาเกิดเขียนไม่ดีเลยทำให้เพื่อนคนนั้นไม่ได้เข้าทำงาน ต่อมาเขาไปเยี่ยมเพื่อนคนนั้นที่บ้านพร้อมด้วยของขวัญหลายอย่าง การล้างมือวันละหลายๆ ครั้ง ของเด็กหนุ่มอาจเป็นสัญลักษณ์ถึงการชำระล้างความสกปรกโสภณของจิตใจ เป็นกลไกที่สำคัญอย่างหนึ่งที่พบในคนไข้โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive compulsive neurosis)

ฉ. การทำให้เป็นสัญลักษณ์ (Symbolization)

หมายถึงการใช้วัตถุสิ่งของหรือการกระทำบางอย่างเป็นสัญลักษณ์แทนวัตถุสิ่งของ หรือการกระทำซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับโดยตนเองหรือสังคม สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbol object) มักจะเป็นแบบเดียวกันภายในจิตไร้สำนึกของคนหลายๆ คน กล่าวคือเป็นสัญลักษณ์สากล (Universal Symbol) ตัวอย่างที่คุ้นเคยกันดี คือสิ่งที่เรียกว่าสัญลักษณ์เพศชาย (Phallic Symbol) เป็นตัวแทนของอวัยวะเพศชายในจิตไร้สำนึก สัญลักษณ์ดังกล่าวมักจะปรากฏในความฝัน หญิงสาวที่ฝันว่าถูกงูวิ่งไล่ตามมา อาจมีความกลัวเกี่ยวกับการคุกคามทางเพศ สัญลักษณ์ต่างๆ อาจพบได้ในขณะกำลังตื่นตัวอยู่ รวมทั้งในความฝันด้วย เช่น อาจปรากฏในความฝันกลางวัน การพูดตลก การพลั้งปาก

ค. การเก็บกด (Repression)

หมายถึงการเก็บกดความคิด (Thought) แรงผลักดัน (Impulse) แรงขับ (Drive) หรือความจำ (Memory) ที่ขัดแย้งและก่อให้เกิดความปวดร้าวทางใจอย่างรุนแรงไม่ให้ผลุดขึ้นมาในระดับจิตสำนึก เป็นการเก็บกดชนิดที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือเป็นกระบวนการของจิตไร้สำนึก เป็นกลไกป้องกันปฐมภูมิ (Primary ego defense) ส่วนกลไกป้องกันอื่นๆ มีส่วนช่วยส่งเสริมกลไกนี้ให้แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังจัดว่าเป็นกลไกการปรับตัวที่สำคัญยิ่งในผู้ป่วยโรคประสาท ตัวอย่างง่ายๆ ของการเก็บกด เช่น “การไม่ได้ยินเสียง” นาฬิกาปลุกตอนเช้า หลังจากนอนตึกมากแล้ว “การลืม” งานที่ได้รับมอบหมายให้ทำแต่เป็นงานที่ไม่ชอบ หรือไม่ได้รับผลประโยชน์

ด. การกดระงับ (Suppression)

มีลักษณะคล้ายการเก็บกด ต่างกันที่ว่าการกดระงับเป็นกระบวนการของจิตสำนึกและเกิดขึ้นโดยตั้งใจ (Conscious and intentional) บางครั้งการกดระงับอาจนำไปสู่การเก็บกดได้ เช่น นักศึกษาคนหนึ่งกังวลเรื่องสอบขณะไปเที่ยวคอนวันหยุดกับพวกเพื่อนๆ ผลสุดท้ายเลยตัดสินใจไม่ยอมคิดเรื่องการเรียนอีกเพราะจะทำให้หมดสนุกในการเที่ยว

2.2.2 ประเภทที่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา

ก. การแยกจากกัน (Isolation)

หมายถึงการแบ่งแยกส่วนประกอบของอารมณ์ (Emotional components) ออกจากความคิด (Thoughts) เช่น นักเรียนแพทย์ฆ่าและศพในห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ โดยไม่มีความคิดเกี่ยวกับความตายมารบกวนเลย คนบางคนสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ หรือความคิดอันแสนปวดร้าวได้ โดยไม่มีเรื่องของอารมณ์เข้าไปเกี่ยวข้องเลย เป็นกลไกที่พบได้บ่อยในโรคประสาทชนิดย้ำคิดและย้ำทำ

ข. การปฏิเสธ (Denial)

หมายถึงการไม่ยอมรับอารมณ์ ความคิด แรงขับ พฤติกรรมหรือสถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง ดูเผินๆ แล้วมีความสัมพันธ์กับการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง เช่น คนหูดึงไม่ยอมรับความจริงว่าตนเป็นเช่นนั้น

ค. การแตกกระจาย (Dissociation)

หมายถึงการแตกแยกของกลุ่ม ความคิดหรือกิจกรรมต่างๆ จากส่วนสำคัญของบุคลิกภาพ ส่วนที่แตกแยกออกมานี้จะทำหน้าที่เป็นอิสระ อาจหมายถึงการแยกตัว (Detachment) ของบุคลิกภาพส่วนหนึ่งออกมาจากบุคลิกภาพเดิม เช่น คนละเมอขณะนอนหลับ (Somnambulism) ทวิบุคลิกภาพ (Dual personality) บุคลิกภาพแตกออกเป็นสองส่วน

ง. การถดถอย (Regression)

หมายถึงการถอยกลับของ Ego ไปสู่ระยะแรกๆ ของพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งหรือความคับข้องใจ เช่นคนที่พัฒนาการของบุคลิกภาพ มาถึงระยะเพศตอนปลาย (Genital stage) พอเกิดมีปัญหากับเรื่องเพศอย่างรุนแรง อาจถอยกลับไปสู่ระยะปากอีกครั้งด้วยการกินจุ การถดถอยนี้มักจะดำเนินกลับสู่จุดตรึงแน่น (Fixation point) เป็นกลไกที่สำคัญในผู้ป่วยโรคจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคจิตเภท เป็นการถอยหนีจากโลกของความเป็นจริง ไปสู่โลกของความฝัน

จ. การใช้เชาว์ปัญญา (Intellectualization)

หมายถึงการใช้แนวความคิดเกี่ยวกับเชาว์ปัญญามากเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงหรือหนีประสบการณ์ทางอารมณ์ หรือการแสดงออกถึงความรู้สึกบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจ กลไกนี้มีความสัมพันธ์กับการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง พบในเด็กวัยรุ่นที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงหรือหนีทางเพศจากภายใน ผู้ป่วยโรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ ผู้ป่วยมีอาการใกล้เคียงจะเป็นโรคจิตเภท (Borderline Schizophrenia)

ฉ. ความเพ้อฝัน (Fantasy)

เป็นกระบวนการที่บุคคลผูกเรื่องขึ้นมาในจิตใจเพื่อสนองความต้องการ ความเพ้อฝันหรือฝันกลางวัน (Daydreams) มักจะเป็นตัวแทนของความต้องการ

หรือปรารถนา แต่ไม่ขึ้นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง (Reality principle) สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ความชื่นชม ลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน และในบางโอกาสจะนำไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้ อย่างไรก็ตามถ้าหมกมุ่นครุ่นคิดไปตามความเพ้อฝันจนเกิดขอบเขตก็อาจเกิดผลเสียได้ เป็นการสิ้นเปลืองเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เช่นหญิงสาวนั่งฝันถึงความรักอันหวานชื่น แต่ไม่ยอมคบกับชายหนุ่มคนไหนเลย เพราะแต่ละคนไม่เข้ามาตรฐานกับชายในอุดมคติของเธอ

ช. ความฝัน (Dream)

เป็นกระบวนการซึ่งความต้องการที่ถูกเก็บกดไว้ หรือความขัดแย้งภายในจิตใจบางอย่างปรากฏออกมาในลักษณะของความฝันขณะหลับ การฝันดีจะทำให้บุคคลผู้นั้นหลับต่อไปได้อย่างสบาย แต่การฝันร้าย (Night-mare) จะก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล กระบวนการของความฝันจะต้องกลไกอย่างอื่นประกอบด้วย เช่น การย้ายอารมณ์ การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง และการชดเชย เป็นต้น

ซ. การตรึงแน่น (Fixation)

พัฒนาการพัฒนามบุคลิกภาพนั้นจะต้องดำเนินแบบก้าวหน้า (Progression) เรื่อยไปเป็นขั้นๆ ตั้งแต่ระยะปากจนถึงระยะเพศตอนปลาย ในบางครั้งอาจเกิดการตรึงแน่นที่ระยะหนึ่งระยะใดของพัฒนาการทางบุคลิกภาพได้ เมื่อประสบกับความยุ่งยากและความขัดแย้งที่รุนแรง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดหยุดชะงักของพัฒนาการทางบุคลิกภาพขึ้นเมื่อเป็นเช่นนี้พลังงานทางจิตจำนวนหนึ่งจะถูกใช้สำหรับความพยายามที่จะแก้ไขปัญหานั้นๆ ในระยะนั้นทำให้พลังงานที่เหลือสำหรับพัฒนาการในขั้นต่อไปลดลง ความยุ่งยากหรือความขัดแย้งที่มักจะทำให้เกิดการตรึงแน่น ได้แก่ (1) ความคับข้องใจมากเกินไป (Overfrustration) ที่ระยะหนึ่งระยะใดโดยเฉพาะ เช่น การหย่านมเร็วเกินไปในระยะปาก (2) การได้รับความพอใจมากเกินไป (Overgratification) เช่น การดูแลนมชวดนานเกินไป ปล่อยให้เด็กดูดหัวนมเทียมเป็นระยะเวลานาน หรือ (3) ความไม่คงเส้นคงวามาก (Gross Inconsistencies) เป็นเรื่องของพ่อแม่เสียเป็นส่วนใหญ่ เช่นในระยะทวารซึ่งต้องมีการฝึกหัดขับถ่าย บางทีพ่อแม่เข้มงวดกวาดขันเด็กจนเกินไป คุเวลาเด็กทำอะไรไม่ถูกต้อง บางทีก็ปล่อยปละละเลยไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้

การตรึงแน่นมีส่วนสัมพันธ์กับการถดถอย (Regression)

ตัวอย่าง เช่น เด็ก 5 ขวบซึ่งไม่เคยบัสสาวะรดที่นอนเลย พอมีน้องเล็กๆ คลอดออกมาก็เริ่มบัสสาวะรดที่นอน แสดงว่าเด็กคนนี้มีอาการถดถอยไปสู่ระยะทวาร การถดถอยเช่นนี้มักจะกลับไปสู่จุดตรึงแน่น (Point of fixation) เด็กคนที่กล่าวมานี้จะต้องมีจุดตรึงแน่นบางส่วนที่ระยะทวารจึงมีการถดถอยไปที่จุดนี้ แทนที่จะไปที่ระยะปาก ฟรอยด์ (Freud) ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยอาศัยการเปรียบเทียบกับกองทหารที่กำลังเดินทางไปรบ ขณะที่กองทหารเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและทำการยึดเมืองได้ จะต้องจำเป็นต้องทิ้งทหารไว้ส่วนหนึ่งในแต่ละเมืองที่ยึดเมืองอยู่ นั้นขึ้นอยู่กับความยากลำบากมากน้อยเพียงไรในการต่อสู้กับข้าศึก ถ้าข้าศึกมีกำลังปะทะและ

ต่อต้านมากก็ต้องเอาทหารไว้ที่เมืองนั้นมากหน่อย เมื่อกองทหารไปข้างหน้าและเกิดการปะทะกับข้าศึกที่มีกำลังมาก อาจเป็นต้องถอยกลับไปสู่เมืองที่มีกำลังทหารมากปิดครองอยู่ เมืองๆ นี้เปรียบเสมือนเป็นจุดของการตรึงแน่น ซึ่งถ้าจะมองในแง่ของพลังจิต (Psychic energy) กองทหารก็คือพลังงานทางจิตนั่นเอง

กลวิธานในการปรับตัวทั้ง 2 ประเภทนี้ จะเห็นได้ว่ามักจะพบเห็นได้เสมอๆ ในบุคคลทั่วๆ ไป ซึ่งกลวิธานในการปรับตัวแต่ละวิธีก็มีประโยชน์ทั้งสิ้นในแง่ที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความไม่สบายใจอันเกิดจากสถานการณ์ความเป็นจริงที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ บางวิธีก็เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น การระบายสิ่งที่ไม่สบายใจออกมาโดยเขียนเป็นภาพหรือกลอน การทดแทนอารมณ์ที่ก้าวร้าวโดยหันมาเล่นกีฬาชกมวยแทน เป็นต้น แต่การใช้กลวิธานในการปรับตัวบางวิธีก็อาจก่อให้เกิดปัญหาในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือบางวิธีก็มีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น การตรึงแน่น การถดถอย เป็นต้น ดังนั้นการเลือกใช้กลวิธานในการปรับตัวแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหานั้นมีแนวโน้มมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าแบบต่อสู้หรือเผชิญกับปัญหา อย่างไรก็ตามการใช้วิธีการเหล่านี้เป็นประจำในการปรับตัวย่อมแสดงว่าปัญหาที่เกิดขึ้นยังคงมีอยู่มิได้ถูกแก้ไขให้ตรงจุด แสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความคับข้องใจและความเครียดอยู่ในใจตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายเกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลนั้นที่จำเป็นต้องรีบแก้ไขโดยเร็ว

2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นมีหลายประการ ซึ่งอาจทำให้พัฒนาการทางอารมณ์เป็นไปด้วยดี หรืออาจทำให้วัยรุ่นกังวลสับสนบ้าง ซึ่งถือว่าพบได้เป็นปกติ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้คือ (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, 2524)

1. การปรับตัวคือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การวางตัวเป็นชายหนุ่มหญิงสาวในสังคม ซึ่งยังมีความไม่แน่ใจและลังเลสงสัย

2. การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ รับผิดชอบมากขึ้น ต้องตัดสินใจในเรื่องบทบาทของตนและความประพฤติ มีการสร้างอุดมการณ์ ซึ่งล้วนเป็นภาระที่ต้องเรียนรู้ มีความต้องการเป็นตัวเองแต่ก็ยังต้องการเป็นเด็กบางขณะ

3. การศึกษาเพื่อเตรียมตัวประกอบอาชีพ ยังไม่แน่ใจในความถนัด ความสนใจและความต้องการของตน การแข่งขันด้านการศึกษาในปัจจุบันมีส่วนทำให้เด็กกังวลมากขึ้น

4. การเลือกอาชีพ วัยรุ่นไม่แน่ใจว่าตนต้องการทำงานอะไร การเลือกอาชีพเป็นตัวกำหนดชีวิตในอนาคต จึงก่อให้เกิดความหนักใจในวัยรุ่น ความขัดแย้งระหว่าง

ตนเองกับบุคคลในครอบครัวในการเลือกอาชีพจะยิ่งเพิ่มความกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นมากขึ้น ข้อจำกัดของสติปัญญา ฐานะของครอบครัว ระบบการศึกษา ค่านิยมของสังคม บุคลิกภาพของตน ล้วนมีส่วนทำให้เกิดความลำบากใจแก่ผู้ที่อยู่ในวัยนี้ วัยรุ่นควรมีอุดมการณ์ในเรื่องอาชีพของตนแล้ว

5 สังคมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ค่านิยมและทัศนคติที่ขัดแย้งกัน การมุ่งประโยชน์ส่วนตัวเป็นสำคัญ ทำให้วัยรุ่นปรับตัวได้ยาก ค่านิยมในการเที่ยวเตร่ การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การแต่งกายตามสมัยนิยม การมีเพื่อนเพศตรงข้าม ล้วนทำให้วัยรุ่นพยายามเลียนแบบกัน แม้ว่าในบางรายจะมีฐานะที่ไม่เอื้ออำนวย จึงตกเป็นเหยื่อของผู้หวังประโยชน์จากวัยรุ่นทำให้หลงเดินไปในทางที่ผิด อันเป็นการทำลายอนาคตของตน

6 สภาพครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวอาจมีขนาดเล็กลงและสมาชิกในครอบครัวมีความห่างเหินกัน บิดามารดาอาจเหน็ดเหนื่อยหรือเครียดจากงาน ทำให้สามารถรับฟังและให้คำแนะนำแก่บุตรได้ไม่มากนัก ทำให้เด็กขาดความอบอุ่นและหันไปหาเพื่อนหรือบุคคลอื่นนอกบ้าน แต่ถ้ามีความเข้าใจกันดีก็ไม่มีปัญหา และในครอบครัวที่ยังเป็นครอบครัวขยาย (extended family) มีปู่ ย่า ตา ยาย และญาติผู้ใหญ่อยู่รวมกันหรืออยู่บ้านใกล้กัน ถ้าผู้ใหญ่มีความขัดแย้งกันเองก็อาจทำให้วัยรุ่นลำบากใจและสับสนได้ แต่ถ้ามีการช่วยเหลือกันก็จะนำมาซึ่งความอบอุ่นใจแก่เด็ก ทำให้เขามีที่ปรึกษาและสามารถแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ได้ ปู่ย่าตายายอาจมีบทบาทที่สำคัญทดแทนบิดามารดาซึ่งไม่ค่อยมีเวลาได้ บิดามารดาหรือผู้ใหญ่ในครอบครัวควรสนองตอบความต้องการของวัยรุ่นได้เหมาะสม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในร่างกาย คือพัฒนาการของตัววัยรุ่นเอง และปัจจัยภายนอกร่างกาย คือสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวของวัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัว ชุมชนหรือสังคม

2.4 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวนั้นมีมากมายหลายประการ ซึ่งผู้รู้หลายท่านได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

พยอม วงศ์สารศรี (2526) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่า คือความต้องการ (Needs) ของมนุษย์ ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ น้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่นๆ เพื่อการดำรงชีวิต

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคม ยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง เช่น ความต้องการความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ และความสำเร็จเป็น

ตัน เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนอง จะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำรงชีวิต แต่เมื่อความต้องการของคนเราไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะเกิดความเครียด วิตกกังวล คับข้องใจ บุคคลจึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่างๆ เพื่อขจัดปัญหาต่างๆ ที่มาขัดขวางความต้องการ ซึ่งวิธีการหรือหนทางที่จะขจัดอุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ นั้น จะแสดงออกโดยการแสดงพฤติกรรมต่างๆ และพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองนั้น เรียกว่า “กระบวนการปรับตัว”

กันยา สุวรรณแสง (2533) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drive and Needs) ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทั้งสองอย่างนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อตอบสนองความ-
อยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหากการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันอาจก่อให้เกิดปัญหา ความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ เมื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมเพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายด้วยเช่นกัน

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว ได้แก่ ความ-
ต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอด เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ความต้องการทางด้านจิตใจ ความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม รวมทั้งความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

2.5 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

ได้มีผู้รู้หลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดี ดังต่อไปนี้

เฮลล็อก (Hurlock, 1950 อ้างถึงใน พาสนา ผโลศิลป์, 2535) ได้ใช้หลักเกณฑ์ในการพิจารณาลักษณะการปรับตัวที่ดี ของสังคมไว้ 4 ประการคือ

1. การแสดงออก ถ้าพฤติกรรมที่แสดงนั้นเหมาะสมกับกลุ่ม อายุ และระดับของการพัฒนาการแล้ว ก็ย่อมเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
4. มีความพอใจสิ่งที่เป็นอยู่

โรเจอร์ (Roger, 1974 อ้างถึงใน บรรจบ บุญฉาง, 2537) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า คือการที่บุคคลเข้าใจตนเอง และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักภาพ ความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

มูลี (Mouly, 1968) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีใน 4 ด้าน คือ

1. ด้านการรับรู้และสติปัญญา คือมีประสิทธิภาพในการจัดการกับสภาพการณ์ต่างๆ โดยอาศัยความสามารถในการปรับตัว ให้สัมพันธ์กับความเป็นจริง โดยมีการเปิดรับประสบการณ์ และการรับรู้ที่ปราศจากการบิดเบือน
2. ด้านส่วนตัว จะต้องยอมรับตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
3. ด้านสังคม มีความไวในการรับความรู้สึกของผู้อื่น คล้อยตามสังคม แต่พฤติกรรมนั้นต้องอยู่บนรากฐานของเหตุผล และความถูกต้อง
4. ด้านอารมณ์ มีชีวิตอย่างสงบสุข มีความชื่นชมกับชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีความแจ่มใสเบิกบาน

ลอร์ดัน (Lawton, 1967 อ้างถึงใน จิราภรณ์ เอ็มเยี่ยม, 2536) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่จะปรับตัวได้ดี พอสรุปได้ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. ให้และได้รับความรักความปรารถนาดีได้ เช่น กล่าวคำชมเชยคนที่ประสบความสำเร็จ ขอขอบคุณ และยอมรับคำชมเชยจากบุคคลอื่นได้

3. สามารถจัดปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการขอคำแนะนำช่วยเหลือจากคนอื่นได้
4. ใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่างๆ เช่น การอดทนรอคอยในสิ่งที่ต้องการรู้ถึงความสามารถที่แท้จริงของตน รู้จักคิดวางแผนก่อนที่จะปฏิบัติจริง
5. สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากข้อผิดพลาดของคนได้
6. สามารถวางแผนการใช้เวลาของตนได้อย่างเหมาะสม
7. สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนได้ ปกป้องสิทธิเสรีภาพที่ตนพึงจะได้อย่างเหมาะสม
8. ทนกับความคับข้องใจได้ ไม่ใช่พลังงานไปในการขัดโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่น
9. สามารถนำเอาพลังงานทั้งหมดรวมถึงการมีสมาธิมาใช้ในการวางแผนเป้าหมายและทำงานให้ประสบความสำเร็จ
10. ยอมรับสภาพความไม่แน่นอนของชีวิต

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลนั้นสามารถจัดการเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ในชุมชนหรือสังคมนั้นๆ

2.6 ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว

ได้มีผู้รู้หลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว ดังต่อไปนี้

นิภา นิธยาน (2530) ได้กล่าวถึงความยุ่งยากในการปรับตัวไว้ว่าจะน้อยหรือมากเพียงใดก็ตามมักจะปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเคร่งเครียด ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคไส้ เป็นตัน
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานที่ติงามของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลมากเกินไปเกินกว่าเหตุ

แม็คคินเลย์ (Mc Kinney, 1961 อ้างถึงใน จิราภรณ์ เอมเอี่ยม, 2536) ได้กล่าวถึงเด็กวัยรุ่นที่เกิดความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคม มักจะแสดงอาการต่างๆ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. พุดติดอ้าง
2. มีความรู้สึกว่าคุณมีปมด้อย
3. มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
4. ชอบปฏิเสธคำขอร้องจากผู้อื่น
5. เกรงขริม จริงจัง ไม่ชอบพุดล้อเล่น
6. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ หัวใจไหวง่าย
7. ชอบแยกตัวอยู่ในโลกของตนเอง ไม่สนใจโลกภายนอก
8. ปฏิบัติตนตามความเคยชิน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่รู้จัก

ยึดหยุ่น

บุคคลที่สามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความยุ่งยากในการปรับตัวของตน ได้ดีเยี่ยมที่จะเลือกวิธีการ ขอรับคำแนะนำและฝึกที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ง่ายขึ้น เพื่อที่เขาจะได้เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป มีความเป็นมิตร และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น มีบุคลิกลักษณะเป็นผู้นำ ซึ่งการที่บุคคลจะมีลักษณะที่ดีดังกล่าวนั้น เขาจะต้องยอมรับคนอื่น ๆ อย่างที่เป็นจริง

สรุปได้ว่า บุคคลที่เกิดความยุ่งยากในการปรับตัวมักจะไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่รู้จักยึดหยุ่น มักจะมีอาการทางกายร่วมด้วย และทำให้หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

2.7 องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของการปรับตัวไม่ได้ของเด็ก

ได้มีผู้รู้หลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุการปรับตัวไม่ได้ของเด็ก ดังต่อไปนี้

สมชาย วรดิถก (สมชาย วรดิถก, 2527 อ้างถึงใน จิราภรณ์ เอมเอี่ยม, 2536) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้ สรุปได้ดังนี้

1. ตัวเด็ก หมายถึง ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ เช่น ตาเหล่ พุดติดอ้าง เป็นต้น ซึ่งทำให้เด็กเกิดปมด้อย นอกจากนั้นระดับสติปัญญาเด็กที่ค่อนข้างต่ำอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ในชั้นเรียน ดังนั้นการช่วยเหลือเด็กโดยการหาทางให้เด็กได้เกิดการยอมรับตนเอง การพุดให้เพื่อนเข้าใจยอมรับเด็ก ตลอดจนการส่งเสริมกิจกรรมบางอย่าง ก็จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

2. บ้าน หมายถึง พ่อแม่พี่น้องของเด็ก พ่อแม่บางคนมุ่งทำงานเพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัวจนลืมไปว่าลูกต้องการความรักความอบอุ่น ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่บางคนก็ตามใจลูกจนเกินไป ลูกจะเรียกร้องสิ่งใดจะต้องแสวงหามาให้ บ้านที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลักษณะดังกล่าวจะทำให้เด็กเกิดปัญหาการปรับตัวขึ้นได้

3. โรงเรียนและสังคมภายนอก ในวัยของการศึกษาเล่าเรียนนั้น ครูจะเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการที่จะสนองความต้องการด้านต่างๆ ของเด็ก เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการมีคุณค่าในกลุ่ม ความต้องการความสำเร็จ ฯลฯ ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กก็จะไม่สามารถปรับตัวได้ เด็กจะแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลแวดล้อม กลุ่มเพื่อนก็มีส่วนที่จะทำให้พัฒนาการทางสังคมของเด็กเบี่ยงเบนไป ครูที่เข้าใจพัฒนาการของเด็กจะช่วยกระตุ้นและเร้าใจให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้

4. สภาพเศรษฐกิจ เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมักจะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มาจากครอบครัวที่ร่ำรวยก็อาจได้รับสิ่งของต่างๆ มากมาย แต่ขาดการตอบสนองทางด้านจิตใจ ดังนั้นสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการปรับตัวของเด็ก

ฉะนั้นการที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้อย่างเป็นปกติเช่นนั้น จึงควรศึกษาหาสาเหตุที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้ แล้วหาทางช่วยเหลือต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว ซึ่งสามารถรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

นิภาพร จินดาวัฒน์ (2512) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสัมฤทธิ์ผลในการเรียนกับความสามารถในการปรับตัวในสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดเทพศิรินทร์ พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวสูง ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความสามารถในการปรับตัวต่ำไปด้วย

วรรณา ปุณณโชติ (วรรณา ปุณณโชติ, 2515 อ้างถึงใน สมาน กำเนิด, 2520) ได้ศึกษาเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดีพบว่า มักจะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางอารมณ์ ปัญหาการปรับตัวนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีปฏิกริยาโต้ตอบบุคคลอื่นๆ เช่น บุคคลในครอบครัว ครู

และเด็กในโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้นวิธีที่จะช่วยให้ครูทราบว่าเด็กในห้องเรียนของตนปรับตัวดีหรือไม่ดีก็คือ วิธีสังเกตจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาต่อปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ถ้าพฤติกรรมนั้นแตกต่างไปจากพฤติกรรมของเด็กธรรมดาามากเกินไปก็แสดงว่า เป็นเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี ซึ่งพอที่จะแยกพฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าปรับตัวไม่ดีออกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. เรียนไม่ดีซึ่งไม่เกี่ยวกับสาเหตุทางร่างกายหรือสติปัญญาของเด็ก
2. แสดงอาการซึมเศร้าและไม่มีความสุขอยู่เสมอ
3. มักทำลายข้าวของ สมบัติของคนอื่น
4. มักพูดโกหกและอวดอ้างคุณไม้
5. ชอบลักขโมยเสมอๆ
6. ก่อความสงบและการเรียนในห้องเรียนเป็นประจำ
7. ขาดเรียนหรือมาสายเป็นประจำ ซึ่งไม่เกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือเหตุผลอย่างอื่น
8. ไม่สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มพวกเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน
9. หลีกเลียงและหลบหน้าคนอื่นอยู่เสมอ
10. ใจลอย ขาดสมาธิในการเรียน
11. แสดงอาการกระวนกระวาย ก้าว และมีอารมณ์ตึงเครียดจนเกินไป
12. แสดงให้เห็นว่าชอบทำงานคนเดียวและเล่นตามลำพังอยู่คนเดียว
13. แสดงอารมณ์โกรธต่อคำพูดและคำวิจารณ์ของคนอื่นมากเกินไปจนควร
14. บ่นอยู่เสมอว่าไม่ชอบโรงเรียน
15. เบื่อหน่ายและว่างเหงาหาเพื่อนเป็นประจำ
16. เกร็งครัดกับระเบียบมากเกินไป และไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลง
17. พยายามเอาใจคนอื่นจนเกินไป
18. แสดงอารมณ์ก้าวร้าวและรังเกียจสิ่งสกปรกจนเกินไป
19. ไม่สามารถแสดงความสนุกสนานร่วมกับคนอื่น
20. บ่นถึงเรื่องปวดศีรษะ ปวดท้อง และอื่นๆ อยู่เสมอ
21. แสดงอาการไม่รู้จักโต และไม่มีความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับคนอื่น
22. แสดงอาการดื้อรั้นอยู่เสมอ

23. ทำการชกต่อย กลั่นแกล้ง หรือข่มขู่เด็กอื่นๆ
24. แสดงอารมณ์ร้ายแรง เอะอะอึกที่กอยู่เสมอ
25. พยายามแข่งดีแข่งเด่น เพื่อจะเอาชนะคนอื่นมากเกินไป
26. แสดงอาการอิจฉาริษยาคนอื่นอยู่เสมอ
27. มักพูดหรือใช้ภาษาหยาบคายอยู่เสมอ
28. แสดงความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยมาก และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
29. ชอบคบหาสมาคมกับเด็กที่เล็กกว่าเท่านั้น
30. แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติอื่นๆ เสมอ

อันที่จริงเด็กธรรมดาทั่วไป บางครั้งก็มีพฤติกรรมบางอย่างเหมือนดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ด้วย แต่เด็กที่มีการปรับตัวไม่ดีนั้นมักจะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้มากกว่าและบ่อยกว่าธรรมดา นอกจากนั้น วรรณา ปูรณโชติ ยังชี้ให้เห็นว่าความรู้สึกและทัศนคติของเด็กต่อตัวเอง และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมของเด็กแต่ละคน โรงเรียนเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ ครูสามารถจัดหาประสบการณ์ใหม่ที่ดีงามให้แก่เด็ก เพื่อเด็กจะเกิดการเรียนรู้เกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ถูกต้องแล้วเด็กก็จะสามารถปรับตัวให้ดีขึ้นได้

พวงสร้อย วรกุล (2522) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีปัญหาในด้านการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน เพื่อน สภาพภายในครอบครัว และกับครูอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาเฉพาะด้านการปรับตัวกับเพื่อนและครูอยู่ในระดับมาก

สาโรช คำรัตน์ (2522) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน พบว่า ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนร้อยละ 35 มีแนวโน้มเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวง่ายคิดมาก มีความวิตกกังวลสูงเมื่อมีปัญหาสะท้อนอารมณ์ มีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่าย และปัญหาภายในบ้านที่ไม่สบายใจมากที่สุดคือ ปัญหาการเงิน รองลงมาคือ ปัญหาที่บิดามารดาไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ปัญหาการเรียนที่สำคัญที่สุด ได้แก่ การเรียนไม่เข้าใจ เรื่องที่ทำให้มีความวิตกกังวลมาก ได้แก่ เรื่องการเรียน เรื่องฐานะ เมื่อมีปัญหาทำให้รู้สึกไม่สบายใจแต่เพียงผู้เดียว

อัมพร โอตระกูล และศรีธรรม ฐานะภูมิ (2522) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนไทยในชนบทและในเมือง พบว่านักเรียนในกรุงที่มีอายุอยู่ระหว่าง 14-17 ปี มีปัญหาทางจิตที่พบมากที่สุด ได้แก่ ไม่มีความมั่นใจในตนเองว่าเป็นเด็ก

หรือเป็นผู้ใหญ่ร้อยละ 29.0 ขัดแย้งกับบิดาร้อยละ 27.5 มีความยุ่งยากใจเกี่ยวกับการเรียน ร้อยละ 8.7 มีปัญหาทางจิตร้อยละ 7.31 ส่วนนักเรียนในชนบทอายุระหว่าง 12-18 ปี มี ปัญหาทางจิตที่พบมากที่สุดคือปัญหาในโรงเรียนร้อยละ 43.2 ปัญหาทางอารมณ์ร้อยละ 22.5 ปัญหาทางพฤติกรรมร้อยละ 17.37 และปัญหาหยาเสพติดร้อยละ 2.5

เกื้อกูล ทาสีทธิ และคณะ (2523) ได้ศึกษาเรื่องลักษณะที่เป็นปัญหาของ เด็กนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2521-2523 พบว่า นักเรียนมีลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านปัญหาทางอารมณ์และสังคม โดยมี พฤติกรรมก้าวร้าวและถอยหนี ขอมรังแกผู้อื่น พุดเท็จ เก็บตัว ซึมเศร้า พุดไม่ซัด ตีเดียตนเอง วิตกกังวล ซึ่งปัญหาเหล่านี้เนื่องมาจากพฤติกรรมของปัญหาจากสภาพครอบครัว และ สิ่งแวดล้อมรวมทั้งการอบรมเลี้ยงดู ทำให้นักเรียนเกิดภาวะไม่สมดุลในการปรับตัว และยังพบ ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนี้จะปรากฏทุกระดับชั้นทำให้เกิดพฤติกรรมเรียนไม่ทันเพื่อน ไม่มีสมาธิใน การเรียนผลการเรียนต่ำ เหม่อลอย ขาดความมั่นใจในตนเอง เฉื่อยชา ขาดเรียนหรือมาเรียน สายบ่อยๆ

สมัญญา เสียงใส (สมัญญา เสียงใส, 2524) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน ได้แก่ โรงเรียน ครอบครัว ครู เพื่อน ระเบียบ วินัยของโรงเรียน และหลักสูตร ซึ่งควรต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน เพราะนักเรียนเหล่านี้ได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว โรงเรียนและเพื่อน สังคมแวดล้อมจนทำให้เกิดความเครียดและเกิดความวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวทำให้มีผลต่อ สุขภาพจิตไม่มากนักน้อย นักเรียนหญิงจะมีความวิตกกังวลทางด้านสังคมมากกว่านักเรียนชาย ส่วนนักเรียนที่ผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวลทางการเรียนกับอาชีพ มากกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่ขาดความอบอุ่นทางด้านครอบครัวจะมีความ วิตกทางด้านส่วนตัว การเรียน และอาชีพ มากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีความอบอุ่น และยังพบว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลในด้านการเรียนและอาชีพ ไม่แตก ต่างกัน และมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2524) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหา การปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตประสบ ปัญหามากที่สุดในการปรับตัวทางการเรียน ประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทาง สังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้าน อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ประสบปัญหาค่อนข้าง

น้อยในด้านศิลปกรรมจรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านการเงิน และที่อยู่อาศัย ด้านบ้านและครอบครัว ประสบปัญหาน้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ

อัมพร โอตระกูล และคณะ (2525) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ กลุ่มประชาชนและกลุ่มนักเรียน นักศึกษา จำนวน 1,374 ราย พบว่านักเรียน นักศึกษามีปัญหาสุขภาพจิตใกล้เคียงกับผู้ที่ต้องทำงานหรือมีครอบครัวแล้วในด้านเศรษฐกิจ ซึ่งรายได้สูงขึ้นจึงทำให้ปัญหาสุขภาพจิตน้อยลง สุขภาพจิตของผู้ที่อยู่ในครอบครัวขยายดีกว่าครอบครัวเดี่ยว ผู้ที่อาศัยอยู่ในแฟลตจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2529) ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประสบปัญหาการปรับตัวรายด้านมากที่สุด ในด้านการปรับตัวทางการเรียน รองลงมาคือ ด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว เมื่อจำแนกตามเพศ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ประสบปัญหาการปรับตัวรายด้านตรงกันคือ ประสบปัญหา มากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน รองลงมาคือ ด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

ดารณี ประคองศิลป์ (2530) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าปัญหาที่นักศึกษาแพทย์ประสบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งคือ ปัญหาด้านการเรียน ร้อยละ 99.64 รองลงมาคือปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน ร้อยละ 94.30 ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ร้อยละ 83.09 และปัญหาที่นักศึกษาแพทย์ประสบน้อยที่สุดคือ ด้านบ้านและครอบครัว

อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2530) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบตรวจสอบสุขภาพจิตเอสซีแอล-90 (SCL-90) และแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว (Mooney Problem Check List) พบว่า นักศึกษาประสบปัญหา มากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน สุขภาพจิตของนักศึกษาจำแนกตามเพศและสาขาวิชาชีพ มีสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้านไม่แตกต่างกัน และการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต

รัตนา ศิริพานิช (2531) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้าน

การเรียนการสอนมากที่สุด รองลงมาคือปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีน้อยที่สุด

เพ็ญทิวา นรินทรางกุล (2533) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและ สุขภาพจิตของนิสิตโควตาตามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตโควตาตามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 204 คน ที่ลงทะเบียน เรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2531 พบว่าปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตโควตาที่พบมากที่สุด อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ การย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านก้าวร้าวชอบทำลาย ด้านกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต นิสิต ชายและหญิงมีการปรับตัวเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และปัญหาด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่นและกลัวโดยไม่มีเหตุผล แตกต่างกัน นิสิตโควตาที่เลือกเรียนวิชาเอกแตกต่างกันจะมี ปัญหาการปรับตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน ส่วนปัญหาสุขภาพจิตไม่มีความ แตกต่างกัน

สุนันทา ฉันทรุจิกพงศ์ และคณะอื่น ๆ (2534) ได้รวบรวมสถิติของนักศึกษา แพทย์ที่มารับบริการและให้คำปรึกษาของหน่วยบริการให้คำปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีการศึกษา 2533 จำนวนนักศึกษาแพทย์ทั้งหมดมี 992 ราย เป็นนักศึกษาแพทย์ชาย 633 ราย นักศึกษาแพทย์หญิง 289 ราย ในจำนวนนี้มีนักศึกษา แพทย์ที่มารับบริการให้คำปรึกษาทั้งสิ้น 45 ราย อัตราส่วน ชาย:หญิง ประมาณ 4:1 นักศึกษา แพทย์ชั้นปีที่ 5 มารับบริการมากที่สุด รองลงมาคือนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 นักศึกษาแพทย์ มากที่สุดชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6 เรียงตามลำดับเรื่องที่นักศึกษา มาปรึกษา 2 เรื่องใหญ่ๆ คือปัญหาทั่วไป ที่เกิดจากการปรับตัว และปัญหาที่เกิดจากความเจ็บป่วยเป็นโรค ทางจิตเวช ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ที่พบบ่อยมากที่สุดได้แก่ ปัญหาการปรับตัวต่อการ เรียน การปรับตัวกับเพื่อน ส่วนโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยที่สุดคือโรคซึมเศร้า (Major Depression) ซึ่งส่วนใหญ่ นักศึกษาแพทย์มาขอรับบริการด้วยตนเอง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ (2535) ได้ศึกษาเรื่องสภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตและทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมปีที่ 3 และปีที่ 6 นักศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 จำนวน 3,143 คน อายุระหว่าง 14-21 ปี จาก 4 ภาคของประเทศ (รวมกรุงเทพมหานคร) พบว่านักเรียนภาคกลางและกรุงเทพมหานครเป็น มากกว่าภาคอื่น มารดาที่มีระดับการศึกษาดำ (ไม่จบชั้นประถมศึกษา) มีส่วนทำให้เด็กมีความ เสี่ยงต่อสุขภาพจิตไม่ดี ทักษะในการแก้ปัญหาของนักเรียนส่วนใหญ่จะใช้อารมณ์ มากกว่าการ ค้นหาสาเหตุว่าคืออะไรแล้วแก้ปัญหา

พาสนา ผโลศิลป์ (2535) ได้ศึกษาเรื่องการสำรวจปัญหาการปรับตัวใน เด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศและช่วงระยะเวลาพัฒนาการของวัยรุ่น พบว่าเด็ก วัยรุ่นตอนต้นเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการ ปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัว มากที่สุดด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านสุขภาพและพัฒนาการทาง ด้านร่างกาย เด็กวัยรุ่นตอนกลางเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านอนาคตเกี่ยวกับ อาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการปรับตัวทางเพศ เด็กวัย รุ่นตอนกลางเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านการปรับตัวทางการเรียนและด้าน อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการเงิน สภาพ ความเป็นอยู่ และการทำงาน ส่วนเด็กวัยรุ่นตอนปลายเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการ ปรับตัวมากที่สุดทางด้านกรเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและ ครอบครัว

จิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม (2536) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการ ปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปาน กลางเป็นส่วนใหญ่ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปานกลาง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว ซึ่งสามารถรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

กิลล์ (Gill, 1932 อ้างถึงใน สมาน กำเนิด, 2520) พบว่า เด็กที่เรียนดีจะ มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเด็กที่ เรียนดียังมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความกังวลใจได้อีกด้วย

โฮวิทซ์ และคณะ (Horowitz and all, 1980) ได้ศึกษาเรื่อง “สัญญาณ และอาการของภาวะเครียด” (Signs and Symptom of Post-traumatic Stress) โดยศึกษา พฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคนที่มีความเครียดและ วิตกกังวลและอาการซึมเศร้า พบว่ามี อาการเศร้าใจและกังวลต่อสิ่งต่างๆ มากเกินไประยะ 97 รู้สึกหงอยเหงาร้อยละ 92 รู้สึก ร่างกายไม่มีพลังงานร้อยละ 91 คำหนิตนเองร้อยละ 80 นอกจากนั้นยังมีร้องไห้ง่าย ทำอะไร

ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้สึกตนเองสิ้นหวังในอนาคต รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่สนใจเรื่องเพศ รู้สึกงานนอกระยะชีวิต และคิดว่าชีวิตนี้ไม่มีค่า ส่วนอาการวิตกกังวล พบว่ามีความรู้สึกเครียดร้อยละ 95 รู้สึกกลัวไปหมดร้อยละ 75

แคนท์เวลล์ และเบเกอร์ (Cantwell and Baker, 1984) ได้ศึกษาเรื่อง “ความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปกครองและความผิดปกติของลูก” (Parental Mental Illness and Psychiatric Disorder in Risk Children) โดยศึกษาครอบครัวที่ป่วยทางจิตกับโอกาสในการเรียนและความผิดปกติของเด็ก พบว่าถ้าบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งเป็นโรคจิต อาจทำให้บุตรในครอบครัวมีโอกาสเป็นโรคจิตสูง นอกจากนี้ยังพบว่าองค์ประกอบทางด้านจิตสังคม เช่น ความกดดันจากสภาพแวดล้อมก็ทำให้เป็นโรคจิตได้ ซึ่งมีได้เกิดจากพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมการอบรมเลี้ยงดูและการปรับตัว

พอร์ตเทียส (Porteous, 1985 อ้างถึงใน จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล, 2529) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาวัยรุ่นในอังกฤษและวัยรุ่นไอร์แลนด์ พบว่าเด็กชายมีภาวะน้อยกว่าเด็กหญิงในประชากรที่มีปัญหาเดียวกัน และมีความกังวลเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตนเองและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและอารมณ์ ทั้งสองเพศกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระ และรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองดีพอเมื่อเทียบกับอายุ วัยรุ่นในอังกฤษมีปัญหาทางด้านภาวะน้อยกว่าวัยรุ่นไอร์แลนด์ แต่มีความวิตกกังวลเหมือนกัน วัฒนธรรมที่แตกต่างเป็นเครื่องชี้ให้เห็นประชากรที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นที่แตกต่าง

โฮมสตอร์ม และคนอื่นๆ (Holmstrom and other, 1987 อ้างถึงใน จรรยาพร กาญจนโชติ, 2536) ได้ศึกษาอาการเจ็บป่วยทางจิตและสุขภาพจิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฟินแลนด์เป็นเวลา 13 ปี พบว่า ความเจ็บป่วยทางจิตมีมากขึ้นตามอายุ เพศชายต่างจากเพศหญิง นักศึกษาหญิงจะเชื่อเรื่อง ประเพณี ส่วนนักศึกษาชายจะสนใจความเป็นอยู่ ในสังคมและมนุษยสัมพันธ์มากกว่า การเจ็บป่วยทางจิตของนักศึกษาชายมักแสดงออกมาในรูปแบบของอาการทางกาย ส่วนนักศึกษาหญิงแสดงออกมาในรูปแบบของความกลัว และวิตกกังวล

เฮอร์แมน (Herman, 1994) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น” (Individual Differences in the Relationship Between Stress and Adjustment During Early Adolescence) พบว่าความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันในทางบวก และพ่อแม่หรือผู้ปกครอง แรงกดดันทางสังคมมีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น

สรุปวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

งานวิจัยภายในประเทศ

จากการศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัว พบว่า เด็กที่ปรับตัวไม่ดีมักจะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางอารมณ์ ปัญหาการปรับตัวนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีปฏิกริยาโต้ตอบกับคนอื่น ๆ เช่น บุคคลในครอบครัว ครู และเด็กในโรงเรียน เป็นต้น โดยในวัยเรียนนี้เด็กจะมีปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวสูง ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความสามารถในการปรับตัวต่ำไปด้วย ปัญหาการปรับตัวนี้เพศหญิงจะมีปัญหามากกว่าเพศชาย และยังพบว่าผู้ที่อยู่ในวัยเรียนประมาณร้อยละ 35 มีแนวโน้มเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวคิดมาก มีความวิตกกังวลสูง เมื่อมีปัญหาสะท้อนอารมณ์ มีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่าย โดยนักเรียนในภาคกลางและกรุงเทพมหานครจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าภาคอื่นๆ

งานวิจัยต่างประเทศ

จากการศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัว พบว่า เด็กที่เรียนดีจะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเด็กที่เรียนดียังมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความกังวลใจ ซึ่งเด็กที่ปรับตัวได้ดีก็จะมีสุขภาพจิตที่ดีไม่ก่อปัญหาทางสังคม และความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับปัญหาการปรับตัว นอกจากนี้ยังพบอีกว่าถ้าบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งเป็นโรคจิต อาจทำให้บุตรในครอบครัวมีโอกาสเป็นโรคจิตสูง และยังพบอีกว่าองค์ประกอบทางด้านจิตสังคม เช่น ความกดดันจากสภาพแวดล้อมก็ทำให้เป็นโรคจิตได้ โรคจิตจึงมิได้เกิดจากพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมการอบรมเลี้ยงดูและการปรับตัวด้วย