

วราวมคคี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วราวมคคีที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสาร และการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของมนุษย์ (Adjustment) พบว่า มีนักวิชาการหลายท่านได้เขียนบทความ และทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของมนุษย์ไว้ดังนี้

ความหมายของการปรับตัว

ในเรื่องการปรับตัวนี้ มีผู้ให้คำจำกัดความของการปรับตัวไว้หลายประการ คือ เบอ์นาค (Bernard, 1954) ได้ให้คำนิยามว่า การปรับตัวหรือการมีสุขภาพจิตดี หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามความพึงพอใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมของสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต มีความขัดแย้ง และความตึงเครียดน้อยที่สุด

เลเนอร์ และคูบ (Lehner and Kube, 1955) ได้กล่าวถึงสภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคมว่า ต้องการการปรับตัวเข้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ เชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงปัญหาได้ แต่จะต้องปรับตัวที่จะมีชีวิตอยู่กับปัญหาให้ได้ การปรับตัวจะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมตัวได้ดีขึ้น

เบอ์แรนด (Bertrand, 1958) ให้ความหมายการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการทางสังคมที่เกิดขึ้นกับบุคคล จะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ในการที่จะเลือกทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทางเลือกปฏิบัติดังกล่าวนั้น อาจเป็นการหลีกเลี่ยง การทดลอง หรือทำให้หมดไป ซึ่งข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม พฤติกรรมดังกล่าว จะเกิดขึ้นในลักษณะของการปฏิบัติ ต่างตอบแทนซึ่งกันและกัน (Reciprocal Adjustment) เบอ์แรนด เชื่อว่า การปรับตัวนี้ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทางสังคมมากกว่า จะเกิดขึ้นมาจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

กิลเมอร์ (Gilmer, 1971) ได้อธิบายว่า การปรับตัวเป็นความพยายามที่จะทำให้เกิดขึ้นซึ่งความสมดุลระหว่างความต้องการสิ่งไว้และโอกาสที่มีอยู่ภายในสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ หรืออาจจะกล่าวในอีกความหมายหนึ่งได้ว่า เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการปรับตัวเข้ากับปัญหา รวมความ หมายถึง การปรับสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ให้เข้ากับความต้องการด้วย

โวลแมน (Wolman, 1973) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ ตามความพอใจ และตามข้อเรียกร้อง ซึ่งบุคคลตั้งขึ้นเพื่อให้เกิดความผสมผสานระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

อุทัย ทิรญโต (2526) ได้กล่าวเกี่ยวกับคำว่า การปรับตัวของมนุษย์ (Adjustment) ไว้ว่า คำว่า "Adjustment" ส่วนใหญ่ใช้กันในวิชาจิตวิทยา หมายถึง การปรับปรุงตัวเพื่อความอยู่รอดของตัวเอง เพื่อความปลอดภัยและพึงพอใจของตัวเองและผู้อื่น และในทางสังคมวิทยานั้น การปรับตัวของมนุษย์ หมายถึง การปรับปรุงตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมต่าง ๆ เพื่อให้มีสัมพันธอันดีกับคนอื่นในสังคม

สุภาพรณ โคตรจรัส (2525) ได้กล่าวถึงการปรับตัวตามทฤษฎีของ รอย (Roy) ไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง วิถีทางที่จะต้องรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงในชีวิต กิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งไว้ จะแสดงออกในรูปของความ ต้องการพื้นฐานของมนุษย์ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม

พงศ์อินทร์ สุขขจร (2527) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่คนเลือกทำจากแรงผลักดันของตัณหา เป็นผลให้เกิดความสุขสบายใจ และทำให้คนมีชีวิตอยู่กับสังคมได้โดยไม่ทำคามเดือดร้อนให้คนอื่น

วาทรี พันธรังสรรค์ (2527) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อระบายความคับข้องใจเมื่อหาทางสนองตอบความต้องการไม่ได้

นอกจากนี้พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2532) ได้ให้ความหมายคำว่า Social Adjustment ไว้ว่า เป็นการที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการปรับปรุง ไม่ให้เกิดความขัดแย้ง จนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมีสัຍใจคอ หรือผลประโยชน์แตกต่างกัน

จากคำจำกัดความ และแนวคิดเรื่องการปรับตัวเท่าที่กล่าวมานั้น พอสรุปได้ว่าการปรับตัว เป็นกระบวนการทางสังคมและจิตวิทยา ที่บุคคลปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้อย่างเป็นสุข เมื่อพิจารณาคำว่า Adjustment และ Social Adjustment แล้ว พบว่า มีความหมายคล้ายคลึงกันเหมือนกัน ซึ่งสามารถใช้คำไหนก็ได้

กำเนิดของการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus, 1969) อธิบาย ความเป็นมาของการปรับตัวมีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยา ซึ่ง ดาร์วิน (Darwin) เป็นคนแรกที่เริ่มใช้คำนี้ในทฤษฎีของเขา ซึ่งว่าด้วยการวิวัฒนาการเมื่อปี ค.ศ. 1859 โดยใช้คำว่า "adaptation" ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ ได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำ Adaptation มาใช้ แล้วให้ชื่อใหม่ว่าเป็น "adjustment" ซึ่งคำทั้งสองนี้ต่างก็ถูกนำมาศึกษาเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ การปรับตัวในแง่ชีววิทยา เป็นการปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของร่างกาย แต่ในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของจิตใจ ลาซารัส กล่าวถึงการปรับตัวของมนุษย์ เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่าง คือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน และต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนเราจึงต้องปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (Internal Demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจาก สภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และต้องการความสำเร็จ

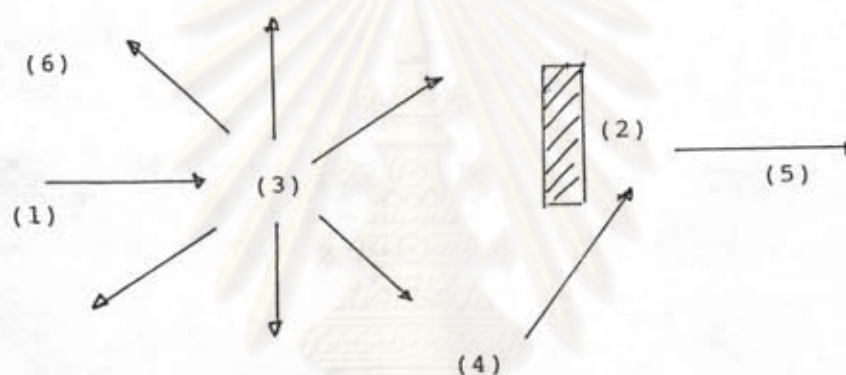
สาเหตุของการปรับตัวและกระบวนการปรับตัว

สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

พยอม วงศ์สารศรี (2526) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ ความต้องการ (Needs) ของมนุษย์ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำรงชีวิต นิกา นิชยาน (2530) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดัน ให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง นอกเหนือจากความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการความอบอุ่น ปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ และความสำเร็จ ฯลฯ เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการสนองตอบ จะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้น จึงต้องพยายามหาหนทาง หรือ วิธีการต่าง ๆ เพื่อขจัดอุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการ หรือเพื่อทำให้ปัญหาต่าง ๆ เบาลงลงไป อันจะนำมาซึ่งความสุข สบายใจในการดำเนินชีวิตต่อไป วิธีการ หรือหนทางที่จะขจัดปัญหาหรือ อุปสรรคต่าง ๆ นั้น จะแสดงออกโดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งพฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะไม่สามารถขจัดอุปสรรคและตอบสนองความต้องการได้ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองนั้น เรียกว่า "กระบวนการปรับตัว"

กระบวนการปรับตัว (Adjustment Process)

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวว่า กระบวนการปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระ แรงขับและแรงจูงใจต่าง ๆ ที่รวมเรียกว่า ข้อเรียกร้องภายใน และข้อเรียกร้องภายนอก กระบวนการปรับตัวตามความหมายของนิภา ก็เป็นกระบวนการปรับตัวที่สอดคล้องกับของ เซฟเฟอร์ และโชเบน (Shaffer & Shoben อ้างถึงใน สมชาย วรดิเรก, 2527) ซึ่งได้กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวไว้เป็นขั้นตอนตามแผนภูมิ ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 แสดงกระบวนการปรับตัว

(1) หมายถึง เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ต่อมา เมื่อคนมีแรงจูงใจหรือมีแรงกระตุ้นที่จะทำอะไรต่าง ๆ เขาจะประสบกับปัญหาใด ปัญหาหนึ่ง ก็จัดเป็นสถานการณ์(2) จากการศึกษาที่ประสบปัญหานั้น เขาจะต้องพยายามทดลอง โดยใช้การแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง หลาย ๆ วิธี ก็เป็นสถานการณ์(3) และในหลาย ๆ ทาง นั้นก็จะมีทางหนึ่งที่จะทำให้เขาแก้ปัญหาได้ จัดเป็นสถานการณ์(4) จนไปสู่ความสำเร็จตามต้องการ จัดเป็นสถานการณ์(5) แต่ในบางครั้ง เขามีอาจแก้ปัญหาได้ เขาก็เลือกเดินทางอื่น อาจจะเป็นการหนีปัญหานั้นก็ได้ จัดเป็นสถานการณ์(6) การปรับตัวตามลำดับขั้นแบบนี้ได้ แนวคิดมาจาก J.F. Dashiell

วิธีการที่ใช้ในการปรับตัว

การปรับตัวโดยใช้วิธีการหรือกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันไป แล้วแต่สภาพของปัญหาและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลนั้น ทางจิตวิทยาเรียกว่า "กลวิธานในการปรับตัว" ซึ่ง กมลรัตน์ หล้าสว่างซ์ (2524) กล่าวว่า กลวิธานในการปรับตัว เป็นคำศัพท์ที่นักจิตวิเคราะห์ได้บัญญัติขึ้น เพื่อให้อธิบายถึงกลไกต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังช่วยลดความไม่สบายใจ อันเกิดจากความกลัวหรือความสับสนนึกคิดต่าง ๆ ได้ การใช้กลวิธานในการปรับตัวนี้ มักใช้ในบุคคลทั่ว ๆ ไป เมื่อเกิดความไม่สบายใจ แต่บางครั้งก็ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาให้ลุกลางไปได้ เพียงแต่ช่วยลดความไม่สบายใจจนจิตใจอยู่ในสภาพที่พร้อมจะแก้ปัญหาต่อไป

กลวิธานในการปรับตัว

กลวิธานในการปรับตัว มีหลายวิธีตามที่ นิภา นิชยาน (2530) และ กมลรัตน์ หล้าสว่างซ์ (2524) รวมทั้งนักจิตวิทยา และนักแนะแนวอีกหลายท่านได้กล่าวถึง โดยแบ่งกลวิธานในการปรับตัวเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทต่อสู้หรือเผชิญหน้า (fight) และ ประเภทที่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา (flight)

กลวิธานในการปรับตัวประเภทต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับปัญหา

กลวิธานประเภทนี้ เป็นการที่บุคคลเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหาหรือความไม่สบายใจขึ้น วิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ได้แก่ การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นเหตุผลที่คิดว่าดี และเป็นที่ยอมรับของสังคม มาอธิบายแทนเหตุผลที่แท้จริงเพื่อเข้าข้างตนเอง หลอกตนเองหรือบุคคลอื่น ๆ เพื่อรักษาหน้าหรือชื่อเสียงของตนไว้ บางครั้งก็ใช้การโยนความคิดให้ผู้อื่น (Projection) คือ มักจะขีดทอดความคิดไปให้ผู้อื่น กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง บางคนเมื่อเกิดปัญหาหรือความไม่พอใจ ก็จะระบายอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจไปที่บุคคลอื่น หรือสิ่งของต่าง ๆ มีการทำลายสิ่งของหรือกลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่น เป็นต้น วิธีการเช่นนี้เรียกว่า การย้ายอารมณ์ (displacement) อีกวิธีหนึ่งซึ่งทำให้บุคคลที่ประสบปัญหาหรือความไม่สบาย

ใจรู้สึกสบายใจขึ้น คือ การชดเชย (Compensation) เป็นการหาสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งที่ตนขาดไป หรือพยายามสร้างปมเด่น เพื่อลดปมด้อยของตนเองเพื่อรักษาหน้า ชื่อเสียง และเอาชนะความล้มเหลวต่าง ๆ ที่ตนประสบ บางคนก็ใช้การทดแทน (Substitution) คือ พยายามทดแทนสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับด้วยสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น ใช้การชกมวย ยิงปืน แทนลักษณะก้าวร้าว รุกราน และข่มเหงของตนเอง บางคนเมื่อเกิดความรู้สึกว่า ตนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ก็จะใช้วิธีการปรับตัวโดยการเลียนแบบผู้อื่น (Identification) คือ ทำเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียง หรือสังคมนิยมยกย่อง เพื่อทำให้รู้สึกว่าตนมีค่าขึ้น บุคคลบางคนก็สามารถเปลี่ยนแปลงความแค้นเคียด หรือความกดดันทางอารมณ์ ให้ออกมาในรูปที่สังคมยอมรับ ได้แก่ การบรรยายความรู้สึก อารมณ์ของตนออกมาทางภาพย์ กลอน โคลง ฉันท์ หรือเสียงดนตรี เป็นต้น เราเรียกกลวิธีทางชนิดนี้ว่า การระบาย (Sublimation)

กลวิธีในการปรับตัวประเภทที่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา

กลวิธีประเภทนี้ เป็นการที่บุคคลไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา พยายามหลีกเลี่ยงหนีปัญหา เมื่อต้องประสบกับปัญหาหรือความไม่สบายใจ วิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการหลีกเลี่ยง หรือหนีปัญหา ได้แก่ การปฏิเสธ (denial) คือ ไม่ยอมรับรู้สถานการณ์ ความคิดหรืออารมณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจอย่างรุนแรงให้กับตนเอง เช่น คนงานที่เกิดไม่พอใจในงานที่ตนทำอยู่มีความเชื่ออย่างแน่วแน่นว่า ถ้าเปลี่ยนงานใหม่จะช่วยแก้ปัญหานั้นได้ บางครั้งเพื่อสนองตอบความต้องการ ความพอใจของตนเอง บุคคลบางคนมักจะใช้การสร้างเรื่องหรือผูกเรื่องตามความต้องการขึ้นมาในจิตใจ ซึ่งเรื่องที่สร้างหรือผูกขึ้นมาั้น ไม่ตรงกับความเป็นจริง แต่ก็สามารถทำให้บุคคลนั้นเกิดความสุข ความพอใจ ลดความแค้นเคียดลงไปได้ วิธีการเช่นนี้เรียกว่า ความเพ้อฝัน (fantasy) แต่บางครั้งเมื่อความต้องการของบุคคลถูกเก็บกดไว้ ก็จะถูกระบายออกมาในรูปของความฝันในขณะที่กำลังหลับ ซึ่งถ้าเป็นการฝันดีก็จะทำให้สบายใจหลับต่อไปได้ แต่ถ้าฝันร้าย ก็จะทำให้เกิดความกลัว และวิตกกังวล บางครั้งเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แค้นเคียด กดดัน ว่าวุ่นใจหรือมีภัยอันตราย ก็จะถดถอยพฤติกรรมของตนเอง กลับไปสู่พฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในช่วงชีวิตที่ผ่านมาแล้ว เช่น เด็กบางคนเมื่อมีน้องใหม่ แล้วได้รับความสนใจจากพ่อแม่บ่อยลงไป จึงหัน

กลับไปแสดงพฤติกรรมแบบเด็กเล็ก ๆ ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ เช่น เดิม

กลวิธานในการปรับตัวทั้ง 2 ประเภทนี้ ญาติๆ มักกล่าวหาทุกวิถี แต่ได้เลือกกล่าวเฉพาะวิธีการที่มักจะพบเห็นได้เสมอ ๆ ในบุคคลทั่ว ๆ ไป กลวิธานในการปรับตัวแต่ละวิธีนั้นมีประโยชน์ทั้งสิ้นในแง่ที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความไม่สบายใจอันเกิดจากสถานการณ์ความเป็นจริงที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ หากใช้กลวิธานเหล่านี้เป็นครั้งคราว มักจะได้ผลดีมากกว่าผลเสีย แต่ถ้าใช้วิธีการเหล่านี้เป็นประจำในการปรับตัว ย่อมแสดงว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นยังคงมีอยู่โดยมิได้แก้ไขให้ตรงจุด แสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความคับข้องใจและความเคร่งเครียดอยู่ในใจตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายเกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลนั้น

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี และลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

เซอร์ลอค (Hurlock, 1955) ให้หลักเกณฑ์ในการพิจารณาลักษณะการปรับตัวที่ดีทางสังคมไว้ 4 ประการ คือ

1. การแสดงออก ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้น เหมาะสมกับกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการแล้ว ก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกกลุ่ม เด็กบางคนอาจปรับตัวเข้ากับบุคคลในครอบครัวได้ กับบุคคลอื่นแล้วจะไม่กล้าหรือเหนียวอาย เป็นต้น
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
4. มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่

ทินดอลล์ (Tindall, 1959) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่สัปดาห์ 6 ประการคือ

1. ศึกษายุทธศาสตร์ของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของคนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าว ต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามปทัสฐาน (Norms) ของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางจิตใจ

5. มีวุฒิภาวะ

6. มีลักษณะอารมณ์ที่เป็นปกติเสมอสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ให้อารมณ์พุ่งชานไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ เมื่อพบกับความยากลำบากก็ไม่หมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเมื่อประสบความสำเร็จ ก็ไม่ดีใจจนลืมตัว

กอร์โลว์ (Gorlow, 1968) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ปรับตัวได้ดีไว้ดังนี้

1. ศึกษายุทธศาสตร์แห่งบุคลิกภาพไว้ได้ (Maintaining an intergrated personality) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการประสานสัมพันธ์กัน ระหว่างความต้องการของบุคคลและพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างราบรื่น

2. มีวุฒิภาวะเพียงพอ (Maturing with age) การมีวุฒิภาวะและพัฒนาการไปตามขั้นของความเจริญเติบโต และขบวนการปรับปรุงตัวที่สมบูรณ์แบบ

3. มองสังคมในทัศนะที่ดีและช่วยเหลือสังคม พฤติกรรมที่แสดงถึงการปรับตัวได้ดีจะต้องไม่เพียงแต่ยึดจุดมุ่งหมายของตนเป็นศูนย์กลาง แต่ควรคำนึงถึงสังคมด้วย

4. มีความมั่นคง (Maintaining consistency) นั่นคือ สามารถทำนายพฤติกรรม และมีความหวังว่าจะปรับตัวได้

5. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติเสมอ (Maintaining an optimal emotional tone) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องไม่เป็นผู้ที่ดีใจหรือสลดหดชุ่นเกินไปในการกระทำของตน

6. ปฏิบัติตามปทัสฐานของสังคม (conforming to Social demands) หมายถึง การปฏิบัติตนให้กลมกลืนกับมาตรฐานที่สังคมวางไว้ ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง

7. การปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง (Adaption to reality conditions) หมายถึง ความสามารถในการที่จะเผชิญกับความยากลำบาก เพื่อที่จะนำตัวเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้

เมอร์ลี (Mouly, 1968) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ตีใน 4 ด้าน คือ

1. ด้านการรับรู้และสติปัญญา การปรับตัวที่ตีนั้น หมายถึง ประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยความสามารถในการปรับตัว ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทและความสามารถที่จะแยกแยะสิ่งสำคัญออกจากสิ่งที่ไม่สำคัญ การปรับตัวที่ตีนั้นมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ตามความเป็นจริง โดยมีการเปิดรับประสบการณ์ และการรับรู้ที่ปราศจากการบิดเบือน

2. ด้านส่วนตัว บุคคลที่มีการปรับตัวดี จะยอมรับตนเอง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

3. ด้านสังคม บุคคลที่มีการปรับตัวดี จะมีความไวในการรับความรู้สึกของผู้อื่น เขาจะคล้อยตามสังคม พฤติกรรมจะตั้งอยู่บนรากฐานของเหตุผล และความถูกต้อง

4. ด้านอารมณ์ บุคคลที่มีการปรับตัวดี จะมีชีวิตอย่างสงบสุข มีความชื่นชมกับชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีความแจ่มใสเบิกบาน

โรเจอร์ (Roger, 1974) ได้กล่าวสรุปลักษณะของการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลเข้าใจตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักความสามารถและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งนับเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

รัตนชาติ (2522) กล่าวว่า การปรับตัวได้ มีลักษณะดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาควิชาใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน
2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุร้ายก็ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะสู้เต็มกำลังความสามารถ
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม คือ ไม่เป็นผู้ที่มีแต่ความเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ ให้ความยุติธรรมกับคนอื่น
5. ไม่เป็นผู้มีความประพฤติด้อยหน้า สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเก็บตัว
6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะยอมรับฟังความคิดเห็น และข้อโต้แย้งของผู้อื่น

ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่า ความยุ่งยากในการปรับตัว ไม่ว่าจะน้อยหรือมากเพียงใดก็ตาม มักจะปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเคร่งเครียด ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เป็นต้น
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานที่ตั้งงามของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ เป็นต้น

สุโท เจริญสุข (2527) กล่าวถึงอาการปรับตัว ไม่ได้ในระยะเริ่มแรก คือ

1. การมีกิจกรรมมากเกินไปปกติ เช่น เดินไปเดินมา เหงื่อออกมากกว่าปกติ เป็นต้น
2. การมีกิจกรรมน้อยเกินไป เช่น เจ็บข้อม เก็บตัว ลดความสนใจต่อตนเอง และบุคคลอื่น เป็นต้น
3. มีความรู้สึกซึมเศร้าใจอย่างรุนแรง ได้แก่ การเบื่อหน่าย การท้อแท้ สิ้นหวัง ต่อชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นต้น
4. ลักษณะทางร่างกายที่เกิดจากการกระทบกระเทือนจิตใจ เช่น ท้องเดิน อาเจียน ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร เป็นต้น
5. การค้นแปรของอารมณ์ที่เกินกว่าเหตุ เช่น การร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล การร้องกรีดกวดของผู้ใหญ่ การหาเรื่องทะเลาะวิวาทโดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น
6. พฤติกรรมแปลกผิดปกติ เช่น ชอบซ่อนสิ่งของของตนเอง เหม่อลอยเป็นกิจวัตร ทำอะไรซ้ำซากอย่างไม่มีจุดหมาย เป็นต้น
7. พฤติกรรมลดความตั้งใจ เครียด คือ กระทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพื่อลดความตั้งใจ เครียด เช่น กัดเล็บ เอาหัวชนฝา การสิ้นชายุ่ตลอดเวลา เป็นต้น
8. การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น มองโลกในแง่ร้าย ดูถูกตนเอง ดูถูกผู้อื่น ก้าวร้าว อิจฉาริษยา นิินทา เป็นต้น
9. ปฏิกริยาต่อความกลัวและความกังวลใจ เช่น ตัวสั่น เหงื่อแตก ร้องไห้ หายใจเร็วหรือช้ากว่าปกติ กล้ามเนื้อกระตุก เป็นต้น
10. การต่อต้านที่รุนแรง และการจู้จี้จุกจิก และผู้มีอำนาจเกินไปปกติ พฤติกรรมอันนี้ย่อมขึ้นอยู่กับชนบทรวมเนียมประเพณี สถานการณ์ และบุคคล เช่น ไม่เข้าเรียนเพราะไม่ชอบอาจารย์ที่สอน หรือเรียนวิชาที่ตนไม่ชอบ เป็นต้น
11. การคิดชดในการใช้คำพูด เช่น การพูดตะกุกตะกัก คิดอ้าง พูดเร็วเกินไป เป็นต้น
12. การนอนหลับที่ไม่ปกติ เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับน้อยกว่าปกติ การละเมอฝันร้าย เป็นต้น

อาการทั้งหมดนี้จะนำมาตัดสินว่า เป็นอาการที่แสดงถึงการปรับตัวไม่ได้นั้น ก็ต้องพิจารณาถึงความรุนแรงของอาการ ความถี่บ่อยของอาการ และความเป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้นด้วย

งานวิจัยในประเทศ

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2516) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬากับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" เพื่อที่จะหาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะกีฬากับการปรับตัวทางสังคมแบบเพียร์สัน และแบบพาร์เซิล โดยมีดัชนีการแบ่งรุ่นของแมคคลอยเป็นตัวคงที่และหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับดัชนีการแบ่งรุ่นของแมคคลอย โดยใช้ตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 200 คน คำนวณหาคะแนนดัชนีการแบ่งรุ่นของแมคคลอย คะแนนจากผลการทดสอบทักษะทางกีฬาทุกรายการ คะแนนจากผลการทดสอบการปรับตัวทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า

1. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬา กับการปรับตัวทางสังคมแบบเพียร์สัน และแบบพาร์เซิล มีนัยสำคัญที่ระดับ .01
2. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬากับดัชนีการแบ่งรุ่นของแมคคลอย มีนัยสำคัญที่ระดับ .01
3. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับดัชนีการแบ่งรุ่นของแมคคลอย มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

รัตนา ยัญทิพย์ (2522) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูพฤติกรรมทางตอบสนองระหว่างบุคคลและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" โดยใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดนครสวรรค์ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้เครื่องมือซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู แบบทดสอบวัดพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล และแบบทดสอบการปรับตัว นำผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าสถิติ คือ Multiple

Correlation และ Z - test ผลการวิจัยในส่วนของการปรับตัว พบว่า การอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล และการปรับตัว มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 แต่เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ภายใน ระหว่างตัวแปรทั้งสาม พบว่า การอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล และพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว

เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน ผลปรากฏว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบฝึกหัดให้พึ่งตนเอง ปรับตัวดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ ยังพึ่งการพึ่งตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เมื่อใช้สถานที่อยู่ และเพศ เป็นเกณฑ์พบว่า ทั้งเด็กในกรุงเทพมหานคร และเด็กในจังหวัดนครสวรรค์ มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับที่พบว่า ทั้งเด็กชาย และเด็กหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกันด้วย

เจสสิยา จุพันธ์ (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคม ระหว่างนักกีฬาประเภทชุตกับนักกีฬาประเภทบุคคล" โดยใช้นักกีฬาที่เข้าแข่งขันกีฬากกรรมพลศึกษาประจำปี พ.ศ.2523 จำนวน 100 คน แยกเป็นนักฟุตบอล 25 คน นักวอลเลย์บอล 25 คน นักเทเบิลเทนนิส 25 คนและนักแบดมินตัน 25 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ทดสอบค่าซี (Z - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาประเภทชุต และนักกีฬาประเภทบุคคล มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับสูง
2. นักกีฬาประเภทชุต กับนักกีฬาประเภทบุคคล มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหา การปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" โดยฯใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,009 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตประสบปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัวทางด้ว การเรียน ประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตร และการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ประสบปัญหาค่อนข้างน้อยในด้านศิลปกรรมจรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย และด้านบ้านและครอบครัว ประสบปัญหาน้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ

สุรชัย โกศิยะกุล (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสร้างแบบทดสอบวัด ความสามารถทางการปรับตัว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จ.กาฬงเพชร" โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัว ที่มีคุณภาพเหมาะสมสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) แบบทดสอบฉบับนี้วัดการปรับตัวของนักเรียนทั้งหมด 6 ด้านคือ แบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัวของนักเรียนต่อสุขภาพร่างกาย ต่อ บรรยากาศการเรียนการสอน ต่อครู ต่อเพื่อน ต่อสภาพภายในครอบครัว และต่อบุคคลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) ปีการศึกษา 2525 ของโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดกาฬงเพชร จำนวน 707 คน ด้วยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน วิธีการศึกษาได้ทำการทดสอบสามครั้ง การทดสอบครั้งที่ 1 หาค่าอำนาจจำแนกของ แบบทดสอบเพื่อคัดเลือกพร้อมทั้งปรับปรุงข้อสอบ การทดสอบครั้งที่ 2 หาค่าอำนาจจำแนกของ แบบทดสอบอีกครั้งหนึ่ง และการทดสอบครั้งที่ 3 เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง และสร้างเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนปกติ

ผลการศึกษาพบว่า ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ หาโดยวิธีสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าตั้งแต่ .7440 ถึง .8734 และค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ มีค่า .9422 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ของแบบทดสอบหาโดยวิธีเทคนิคกลุ่มที่รู้จักอยู่แล้ว พบว่า มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าความเที่ยงตรงตามสภาพหาโดยวิธีหาความสัมพันธ์

ระหว่างคะแนนที่นักเรียนได้จากการทำแบบทดสอบกับคะแนนที่ได้จากการจัดอันดับของครูผู้สอน ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษา พบว่า มีความเที่ยงตรงตามสภาพสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จาวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนกรุงเทพพณิชยการ" พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนนั้น ยังอยู่ในระดับปานกลาง คือมีปัญหาสุขภาพจิตยังไม่รุนแรง แต่มีอาการผิดปกติทางจิตเป็นบางครั้ง ในเรื่องความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย การย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ซึมเศร้า ก้าวร้าวชอบทำลาย ก้าวร้าวโดยไม่มีเหตุผล หวาดระแวงและโรควิตกกังวลมีเพียงเล็กน้อย ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และก้าวร้าวโดยไม่มีเหตุผล นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ปัญหาด้านอนาคตในเรื่องของอาชีพและการศึกษาต่อ

อภิวัฒน์ วงศ์ข้าหลวง (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา" พบว่า นักศึกษาประสบปัญหามากที่สุด ในด้านการปรับตัวทางการเรียน สุขภาพจิตของนักศึกษาไม่ว่าต่างเพศกัน หรือเลือกเรียนสาขาวิชาที่ต่างกันอย่างใด ก็ไม่แตกต่างกัน ปัญหาการปรับตัวกับสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน

เพ็ญทิพา นรินทรางกูล ณ อยุธยา (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน" โดยใช้ นิสิตโควต้า จำนวน 204 คน ตอบแบบสอบถามปัญหาการปรับตัว (Mooney Problem Check List) และแบบสอบถามสุขภาพจิต (SCL-90) ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมดหน้าข้อมูลที่ได้นำมาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมนคูล (Newman Keuls)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตโควต้าส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีปัญหาการปรับตัวที่ระดับน้อย ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน
2. ปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตโควต้าที่พบมากที่สุดอยู่ที่ระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกลดประสิทธิภาพของร่างกาย ด้านความรู้สึกลังเลไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านก้าวร้าวชอบทำลาย ด้านกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต
3. นิสิตโควต้าเพศชายและนิสิตโควต้าเพศหญิง มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีปัญหาสุขภาพจิตด้านความรู้สึกลังเลไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และด้านกลัวโดยไม่มีเหตุผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตโควต้าที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัว และสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตโควต้าที่เลือกเรียนวิชาเอกที่แตกต่างกันมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันในด้านการเงินและที่อยู่อาศัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัญหาสุขภาพจิตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานวิจัยต่างประเทศ

โจนส์ (Jones, 1946) ได้ทำการศึกษาเพื่อจะเปรียบเทียบการปรับตัวระหว่างนักเรียนที่มีร่างกายแข็งแรงกับนักเรียนที่มีร่างกายอ่อนแอ โดยคัดเลือกเด็กนักเรียนชายจากโรงเรียนมัธยม 5 แห่ง ที่มีความแข็งแรงที่สุด และอ่อนแอที่สุด ของนักเรียนทั้งหมด กลุ่มละ 10 คน เพื่อทดสอบดูความแตกต่างในเรื่องการปรับตัวของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบวัดความปรับตัวของแคลิฟอร์เนีย (California Reputation test) และระเบียบสะสม (Cumulative Records) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีร่างกายแข็งแรงตั้งนั้นมีลักษณะรูปร่าง สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาการด้านต่าง ๆ ฐานะทางสังคมและการปรับตัว มีผลดีอย่างน่าพึงพอใจ และพบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีร่างกายอ่อนแอ มีความบกพร่องเรื่อง รูปร่าง การพัฒนาการช้ากว่าปกติ สุขภาพอ่อนแอ สมรรถภาพทางกายต่ำ เข้ากับเพื่อนฝูงยาก ขาดฐานะทางสังคม มีความรู้สึกที่ตัวเองค้อย และปรับตัวได้ไม่ดี โจนส์ยังกล่าวสรุปว่า การปรับตัวทางสังคมกับความแข็งแรงทางสุขภาพร่างกายของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมที่มีความสัมพันธ์ออกมาในทางบวก แสดงว่าความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน

บิดดูล์ฟ (Biddulph, 1954) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพ และการปรับตัวทางสังคมของผู้มีสมรรถภาพทางกีฬาสูง จำนวน 50 คน กับผู้มีสมรรถภาพทางกีฬาค่ำ จำนวน 50 คน เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา โดยใช้ความเห็นของครู (Teachers' Rating) และแบบทดสอบบุคลิกภาพแคลิฟอร์เนีย (California Test of Personality) เป็นเครื่องมือ พบว่า ในกลุ่มผู้มีสมรรถภาพทางกีฬาสูง มีบุคลิกภาพ และการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่ากลุ่มผู้มีสมรรถภาพทางกีฬาค่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซิงเกอร์ (Singer, 1969) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความแตกต่างภายในระหว่างบุคลิกภาพของนักเบสบอล และนักเทนนิส" โดยโค้ชเบสบอลและเทนนิส ที่มหาวิทยาลัยโอไฮโอ ได้ทดสอบนักกีฬา จำนวน 69 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในปลายปี ค.ศ. 1965 ด้วยการใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของเฮ็ดวาร์ด (Edward Personal Performance Schedule) โดยทดสอบผู้เล่นทุกคนก่อนจะถึงฤดูกาลแข่งขันแล้ววิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในบุคลิกภาพ ระหว่างนักเทนนิส และนักเบสบอล หรือระหว่างนักเบสบอลที่มีทักษะสูงสุด 20 คน และต่ำสุด 20 คน เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างและภายในกลุ่มนักกีฬาที่มีเกณฑ์ปกติ ในลักษณะบุคลิกภาพ 15 ลักษณะ มีเพียงไม่กี่ลักษณะ ที่ปรากฏให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ด้านสัมฤทธิ์ผลความมีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นต้น

คอนเนล (Connell, 1976) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเบสบอลหญิงของสถาบัน คอนเนลได้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล (State Trait Anxiety Inventory-STAI) ซึ่งคิดขึ้นโดยสปิลเบอร์เกอร์ คอร์ซิชและลูชัน (Spielberger, Gorsuch and Lushene) ไปทดสอบนักกีฬาเบสบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17-21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่ากลาง (Mean) ของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขัน และหลังฤดูกาลแข่งขัน
2. มีความแตกต่างกันในระดับความวิตกกังวลเมื่ออยู่ในสภาพหลังการแข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน มีนัยสำคัญเพราะการแพ้ของทีม

แอนเดอร์สัน (Anderson, 1979) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบ ลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาประเภท ชูต และกีฬาประเภทบุคคลระหว่างมหาวิทยาลัย" ประชากรประกอบด้วย (1) นักกีฬาชาย ของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาประเภทชูต (2) นักกีฬาชายของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วม แข่งขันกีฬาประเภทบุคคล (3) นักกีฬาหญิงของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาประเภทชูต (4) นักกีฬาหญิงของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาประเภทบุคคล (5) ผู้หญิงที่ไม่ใช่ นักกีฬา (6) ผู้ชายที่ไม่ใช่ นักกีฬา รวมทั้งสิ้น จำนวน 315 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับผู้ชายและ ผู้หญิงที่ไม่ใช่ นักกีฬา เกี่ยวกับองค์ประกอบบุคลิกภาพด้านการทรงตัว ความมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความใจกว้าง และความสำนึกที่ดี

2. นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับผู้ชาย และ ผู้หญิงที่ไม่ใช่ นักกีฬา ในบุคลิกภาพเกี่ยวกับการสังคม ภูมิภาค ความรับผิดชอบ การควบคุม ตนเอง ความอดทน และความรู้สึกที่ดี

3. นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับผู้ชาย และ ผู้หญิงที่ไม่ใช่ นักกีฬาในเรื่องสมรรถิ์ผลการแสดงออก สมรรถิ์ผลด้านความเป็นอิสระ และ สมรรถิ์ผลด้านสติปัญญา

4. ลักษณะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง กับ ผู้ชาย และผู้หญิงที่ไม่ใช่ นักกีฬา คือ องค์ประกอบบุคลิกภาพเกี่ยวกับความอ่อนตัว และลักษณะ อย่างผู้หญิง โดยแตกต่างกันทั้งนักกีฬาบุคคล นักกีฬาชูต และผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา

5. ผู้ชายและผู้หญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เพียงองค์ประกอบเกี่ยวกับลักษณะ ความเป็นผู้หญิง และความอ่อนตัว