

การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

บทคัดย่อ

ของ

สาธิต ใจตรง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2548

สาธิต ใจตรง. (2548). *การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น*. ปริญญาโท กศ.ม.

(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตรสกุล , ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น และศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาคำปรึกษาการปรับตัวทางสังคม ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 470 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น และแบบสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาคำปรึกษาการปรับตัวทางสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way - ANOVA)

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพฯ อยู่ในระดับปานกลาง.
2. นักเรียนวัยรุ่นที่มีเพศต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกัน และบิดามารดามีรายได้รวมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ.
3. นักเรียนวัยรุ่นชายและนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม 3 ด้านคือ ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบตอบโต้ และแบบหลีกเลี่ยง.

A STUDY OF SOCIAL ADJUSTMENT OF ADOLESCENT

AN ABSTRACT

BY

SATORN JAITRONG

Presented in Partial Fulfillment of Requirements for the
Master of degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2005

Satom Jaitrong. (2005). *A Study of Social Adjustment of Adolescent Students*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Khompet Chatsupakul, Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak.

The purpose of this research was study of social adjustment of adolescent students. The study also examined the students problems' and strategies in relation with social adjustment. The population of the study consisted of 470 Mathayom Suksa II students of Santiratwitayalai school in Bangkok.

The research instruments were a questionnaire of social adjustment of adolescent students and interview form of problems and strategies in relation with social adjustment. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, t – test and one – way – analysis of variance.

The results of the study were as follows :

1. The social Adjustment of Mathayom Suksa II students were average.
2. No significant differences in Mathayom Suksa II students' social adjustment were found when grouped according to the students' gender, grade point average, and their parents' total income.
3. The social adjustment problems Mathayom Suksa II students were characterized into there areas : (1) interpersonal conflict management, (2) working with other people, and (3) self – understanding and other understanding Besides, the students' strategies in relation with social adjustment problems were confrontation and avoidance.

การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

ปริญญาานิพนธ์

ของ

สารจร ใจตรง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2548

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

ของ

นายสาธิต ใจตรง

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

..... กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร
ฉัตรศุกกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิดและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไข
ข้อบกพร่องต่างๆ โดยละเอียดทุกขั้นตอน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง
ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ และอาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณา
เป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์
สมกิจ กิจพูนวงศ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุชธาราม ผู้อำนวยการโรงเรียน
สันติราษฎร์วิทยาลัย อาจารย์ฝ่ายแนะแนวทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณชลธิชา โพธิสมภรณ์ ที่สนับสนุนทุนการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณสกล วรเจริญศรี คุณปรีดาชนก อิศรางกูร ณ อยุธยา คุณพัชราภรณ์
ศรีสวัสดิ์ คุณพิณทิพย์ วังเกล็ดแก้ว คุณเมธี รัฐสมบุญรณ์และเพื่อนๆ พี่ๆน้องๆ ภาควิชาการแนะ
แนวและจิตวิทยาการศึกษา ที่ให้กำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณและน้อมระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา พ.อ. สานนท์ ใจตรง
อาจารย์ศศิธร ใจตรง และญาติพี่น้องทุกท่าน สำหรับความรัก ความห่วงใย กำลังใจและทุนทรัพย์
ที่มีต่อผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้บุพการีของผู้วิจัย และ
คณาจารย์ทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังการวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัยตั้งแต่อติตจนถึงปัจจุบัน

สาธิต ใจตรง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ	
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตเขตของการวิจัย.....	3
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การปรับตัวทางสังคม.....	8
ความหมายของการปรับตัวทางสังคม.....	8
ทฤษฎีการปรับตัว.....	11
สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม.....	16
ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม.....	22
หลักที่พึงยึดถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี.....	23
ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี.....	27
ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหา.....	28
สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดีของวัยรุ่น.....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม.....	31
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ.....	34
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคะแนนเฉลี่ยสะสม.....	35
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรายได้รวมของบิดามารดา.....	37
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหา.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	43
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การจักกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5. บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	64
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	65
การอภิปรายผล.....	66
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	72
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	72
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	81
ภาคผนวก ก.....	82
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ข.....	88
การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	
การปรับตัวทางสังคม	
ภาคผนวก ค.....	93
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	
หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญ	
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย	
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย	
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	99

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละของจำนวนนักเรียน จำแนกตามเพศ ระดับผลการเรียน รายได้ครอบครัว ของนักเรียน.....	52
2	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางสังคม	53
3	เปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเพศ.....	54
4	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการปรับตัวทางสังคมของ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่2 เป็นรายข้อ.....	55
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน.....	60
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกตามรายได้รวมของบิดามารดา.....	60

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Abraham Maslow.....	17

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การปรับตัวทางสังคมนับว่าเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งของบุคคลที่อยู่ในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่ประสบผลสำเร็จนั้น คือ การที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความไม่สบายใจ เศร้าสร้อย วิตกกังวลคำนึงถึงความผิดพลาด อันเป็นผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความทุกข์ และจากการที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับโครงสร้างของสังคม หรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตที่สมาชิกส่วนใหญ่ยึดปฏิบัติได้ ย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาของสังคมได้ (จรรยา สุวรรณทัต. 2531 : 2)

เฮอร์ลอค (Hurlock.1978 : 260) กล่าวว่า การปรับตัวทางสังคมเป็นความสำเร็จของบุคคล ซึ่งสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้โดยทั่วไป และสามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มต่างๆทางสังคม บุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีนั้น จะต้องมีการเรียนรู้ทักษะทางสังคม และเกิดความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นอย่างเป็นมิตร ทั้งเพื่อน และคนแปลกหน้า และบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ยินดีช่วยเหลือผู้อื่น

จากการศึกษาของปัญหาของวัยรุ่นไทยของฉลองรัฐ อินทรีย์. (2527 : 3)พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาในด้านต่างๆได้แก่ ปัญหาการพูด การขโมย การต่อต้านสังคม การติดยาเสพติด การฆ่าตัวตาย และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พาสนา ฝโลสินธ์ (2535 : 96) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของโรงเรียนพบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับตนเองในด้านสุขภาพจิต ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และ ปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมพบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนตัว เช่นการศึกษาของ จงกลณี ดุ้ยเจริญ (2540 : 43) ที่ได้ศึกษาถึงสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้นพบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ในการปรับตัวของวัยรุ่นเพราะเพศเป็นตัวกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในการปรับตัวทางสังคมและแคพแลน (Kaplan. 1959 : 293) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 810 คน

ในรัฐแมริแลนด์พบว่า เพศหญิงมีปัญหาความคับข้องใจ ในการปรับตัวมากกว่าเพศชาย เนื่องด้วย เพศหญิงได้รับการปกป้องมากเกินไป มีอิสระน้อย และต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่อย่าง ใกล้ชิด ทำให้เกิดความคับข้องใจมาก ส่วนเพศชายนั้นมีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่างๆมากกว่า เพราะได้รับคำแนะนำตลอดจนการจู้จี้จากผู้ใหญ่น้อยกว่าเพศหญิง

นอกจากนี้การศึกษางานวิจัย ในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของทัศนีย์ นักบรรเลง (2536: 36) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการมีสังการแห่งตนเองของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพุทธชินราชพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลเกี่ยวข้องกับความสามารถในด้านต่างๆ ของผู้เรียนเช่น ความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ความสนใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ กิลล์ (ทัศนีย์ วรรณโชตก.2536 : 13 ; อ้างอิงจาก Gilh .1962 : 144 – 149) ที่ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ของการปรับตัวทางสังคม กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีจะมีความสามารถ ในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความกังวลใจต่างๆได้ดีอีกด้วย

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ปัญหาการปรับตัวทางสังคมที่ไม่เหมาะสมนั้นอาจเกิดขึ้นใน ทุกคนและทุกช่วงวัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัจจัยในด้านต่างๆที่มีอิทธิพลในการทำให้บุคคล ต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อมของตนได้แก่ ปัจจัยด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ทั้งนี้วิทยุ่่นับว่าเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆอย่างรวดเร็วซึ่งนักเรียนวัยรุ่นต้องปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวเช่น ครูอาจารย์ เพื่อนใหม่ สถานที่ศึกษา แผนการเรียนซึ่งทำให้นักเรียนวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่มีโอกาสที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆ

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ ผู้อำนวยการและ อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 3 คน และสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน มักชอบเสียงดังโวยวาย หนีเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ก่อกวนเพื่อนในห้อง นินทาว่าร้าย ต่อว่าเพื่อนด้วย คำหยาบ ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม บางครั้งควบคุมอารมณ์ไม่ได้จนเกิดเรื่อง ทะเลาะวิวาทเป็นประจำ แต่นักเรียนบางคนมีลักษณะแยกตัว ไม่ค่อยพูดจากับเพื่อนมากนัก ประหม่า เงินอายุ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้น

จากผลการสัมภาษณ์ และสังเกตพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมที่เป็น ปัญหา คือ พฤติกรรมก้าวร้าว ก่อกวนในชั้นเรียน ทะเลาะวิวาทระหว่างกลุ่ม ขาดการแสดงออกที่เหมาะสม ไม่ค่อยควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมที่ไม่เหมาะสม ขาดวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น วิธีการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล วิธีการทำงาน

ร่วมกับผู้อื่น และขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีที่จะสามารถทำให้นักเรียนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ข้างต้นดังที่กล่าวมา

✳️ เพื่อให้สามารถเข้าใจปัญหาต่างๆ ด้านสังคมให้ชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคมและสาเหตุของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อเป็นแนวทางป้องกัน และแก้ไขพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนให้เหมาะสมต่อไป.

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตาม คณะแผนกเฉลี่ยสะสม และรายได้รวมของบิดามารดา
3. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาคการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึง การปรับตัวทางสังคมและปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาคการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร อาจารย์ อาจารย์แนะแนว ผู้ปกครอง ได้มีแนวทางในการป้องกัน ส่งเสริมพัฒนาแก้ไขปัญหาคการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลในการเรื่องการปรับตัวทางสังคมในครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 ห้อง จำนวน 470 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาคการปรับตัวทางสังคม เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีวิธีการคัดเลือกนักเรียนโดยขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

1. การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น แบ่งเป็น 5 ด้านดังนี้
 - 1.1 ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น
 - 1.2 ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.3 ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล
 - 1.4 ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น
 - 1.5 ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
2. ปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม
3. เพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
4. คะแนนเฉลี่ยสะสม
5. รายได้รวมของบิดามารดา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการปรับตนเองให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความสุข และตนเองได้รับความพึงพอใจ ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความพยายามของนักเรียนในการรับรู้ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ และสามารถแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

1.2 ด้านการสร้างสัมพันธภาพผู้อื่น หมายถึง ความพยายามของนักเรียน ในการสร้างความประทับใจต่อผู้อื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้แก่ การกล่าวทักทายอย่างสุภาพ การแสดงท่าทางที่ยิ้มแย้มแจ่มใส การให้กำลังใจเพื่อน การยกย่องชมเชย

1.3 ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล หมายถึง ความพยายามของนักเรียนในการแก้ไขจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้ง ด้วยการไม่หลีกเลี่ยง ไม่ใช้อำนาจ แต่ใช้ในลักษณะ หันหน้าเข้าหากันแสดงความคิด ความรู้สึก พูดยับความเข้าใจ ร่วมกันหาสาเหตุและแนวทางที่จะยุติ

1.4 ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง ความพยายามของนักเรียนในการแสดงปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในสถานการณ์หรือกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การเล่นเกม กิจกรรมของชุมนุม

ทำงานกลุ่มในห้องร่วมกับเพื่อนด้วยความสบายใจและประสบผลสำเร็จด้วยดี รวมทั้งเห็นประโยชน์ของบทบาทสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

1.5 ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หมายถึง ความพยายามของนักเรียนในการแสดงความรู้สึกรัก เข้าใจ ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ความพึงพอใจ การแบ่งปัน เห็นใจในความเดือดร้อนของผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และการยกโทษให้กับผู้ที่ทำความผิด

2. ปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม หมายถึง อุปสรรคหรือสถานการณ์ต่างๆที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถปรับสภาพที่เกิดขึ้นกับตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ต่างๆทำให้เกิดขึ้นความไม่สบายใจ กังวล และเป็นอุปสรรคในสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

3. เพศ หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่2 ซึ่งแบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

4. คะแนนเฉลี่ยสะสม หมายถึง ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนแต่ละคนที่ทางโรงเรียนได้ทำการประเมินเมื่อสิ้นสุดแต่ละภาคเรียน ในการวิจัยครั้งนี้จะใช้คะแนนเฉลี่ยสะสมจนถึงภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับคะแนนดังนี้

4.1 คะแนนเฉลี่ยสะสมสูง ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

4.2 คะแนนเฉลี่ยสะสมปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 – 2.99

4.3 คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำ ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 ลงมา

5. รายได้รวมของบิดามารดา หมายถึง รายได้ประจำเดือนของบิดามารดาหรือผู้มีอุปการะคุณแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

5.1 รายได้รวมของบิดามารดาสูง รายได้ตั้งแต่ 25,000 บาทขึ้นไป

5.2 รายได้รวมของบิดามารดาปานกลาง รายได้ระหว่าง 15,000 – 25,000 บาท

5.3 รายได้รวมของบิดามารดาต่ำ รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทลงมา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. การศึกษาการปรับตัวทางสังคม

การปรับตัวทางสังคม

- ด้านการรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น
- ด้านการสร้างสัมพันธภาพ
- ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล
- ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2. ปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม

- ปัญหาการปรับตัวทางสังคม
- แนวทางการแก้ไขปัญหา

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นชายและนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน
2. นักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน
3. นักเรียนวัยรุ่นที่บิดามารดามีรายได้รวมกันแตกต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม
 - 1.1 ความหมายของการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม
 - 1.2 ทฤษฎีการปรับตัว
 - 1.3 สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม
 - 1.4 ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม
 - 1.5 หลักที่พึงยึดถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี
 - 1.6 ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี
 - 1.7 ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหา
 - 1.8 สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดีของวัยรุ่น
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคะแนนเฉลี่ยสะสม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรายได้รวมของบิดามารดา
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหา
 - 5.1 ความหมายของลักษณะการเผชิญปัญหา
 - 5.2 ทฤษฎีและแนวความคิดของลักษณะการเผชิญปัญหา
 - 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

1.1 ความหมายของการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม

ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า "การปรับตัว" (Adaptation) ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่าการปรับตัวมาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาโดยเปลี่ยนมาใช้คำว่า Adjustment ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ (นิกา นิธยานน. 2530 : 7 – 9)

ลาซาลัส ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่าเป็นกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกและภายในลาซาลัส (นิกา นิธยานน. 2530 : 7 – 9 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969)

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงจาก Colman and Hammen. 1974 : 555) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524 : 180) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ปัญหาด้านบุคลิกภาพปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพอารมณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ

อรพินธ์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ (2532 : 7) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง

เดโช สอนานนท์ (2512 : 8) ได้กล่าวว่าการปรับตัวของบุคคลแยกได้เป็น การปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ที่หมายถึง สภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันได้ระหว่างร่างกายกับสังคม

ส่วนทอร์พ ; และคนอื่นๆ (Thorpe ; and Others. 1953 : 4) แบ่งการปรับตัวเป็น 2 ลักษณะ คือ การปรับตนเอง และการปรับตัวทางสังคม ในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

เมตตา จินดาร์ภี (2525 : 8) กล่าวว่าสรุปลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีนั้น จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี มีทัศนคติที่ดีกับบุคคลอื่นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีการปฏิบัติที่เป็นไปตามปทัสถานของสังคม และมีความพึงพอใจในบทบาทสังคมของตนเอง

รุจิราภา สิทธิปาน (2531 : 8) กล่าวว่า การปรับตัวทางสังคม เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับพฤติกรรมตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นที่ยังพอใจตามสภาพทางสังคมของตนเอง

เฮิร์ลอค (Hurlock. 1978 : 260 – 261) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มบุคคลต่างๆ ได้ คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้า และจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นพร้อมกันนี้

เฮิร์ลอค (Hurlock. 1978 : 260 – 261) ได้ให้เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมของเด็กไว้ 4 ประการสรุปได้ดังนี้

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่ม ซึ่งจะทำได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. สามารถปฏิบัติตัวเข้ากับบุคคลต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่าหรือเพื่อนๆ
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลต่างๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและต่อบทบาทของตนเองในสังคม
4. มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

การปรับตัวทางสังคมตามความหมายจาก A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Term ของ อิงลิช และอิงลิช (ขนิษฐา ชื่นนิยม.2542 : 16-17 ; อ้างอิงจาก English and English. 1968 : 14 – 15) หมายถึง กระบวนการของการปรับปรุงความต้องการและพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น เพื่อให้เขาจะได้รับความพอใจ และสามารถดำรงความสัมพันธ์ที่พึงปรารถนานั้นไว้

ทอร์พ ;และคนอื่นๆ (ขนิษฐา ชื่นนิยม.2542 : 16-17 ; อ้างอิงจาก Thope ; and Others. 1953 : 4) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวทางสังคมว่าเป็นความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นๆซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. มาตรฐานทางสังคม (Social standard) หมายถึง ระเบียบ ข้อบังคับ หรือกฎเกณฑ์ที่ใช้เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลว่าควรเป็นอย่างไร เป็นแนวทางให้บุคคลยอมรับและยึดถือเพื่อให้บุคคลปฏิบัติร่วมกัน

2. ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม เป็นความสามารถที่แต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือลูกค้า (ชาติชาย หมั่นสมคร.2542: 21) ผู้ที่มีทักษะทางสังคมดีนั้น บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น และมีความสนใจปัญหาต่างๆ และสนใจกิจกรรมต่างๆ ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีดังนี้

2.1 สัมพันธภาพแบบเปิด คือ การเปิดเผยความรู้สึกเต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสพการณ์เพื่อความเข้าใจอันดี และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

2.2 มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น รับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริง เมื่อรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น ควรแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลอื่น ประสบความยุ่งยากลำบากใจ

2.3 เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่น โดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมินบุคคลอื่น เคารพบุคคลอื่น

2.4 การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง การเป็นตัวของตัวเองและซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อของตนเองเป็นสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง

3. แนวโน้มพฤติกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม (Anti Social Tendencies) หมายถึง การกระทำที่ตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่ เป็นการกระทำที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งจะมีบุคลิกภาพแบบดื้อดึง ไม่ให้ความร่วมมือ ชอบทะเลาะวิวาท ทำลาย อยุติธรรม เป็นต้น

4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัวไว้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกทางสังคมที่ทุกคนต้องเกี่ยวข้อง ชีวิตครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวและอบอุ่นมั่นคง ย่อมเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่เติบโตมาพร้อมความทรงจำที่มีความสุขเกี่ยวกับประสพการณ์ในชีวิตครอบครัว คือ ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักใคร่สม่าเสมอจากบิดา มารดา บุคคลจะมีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ มีความไว้วางใจในผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดีด้วย และเผชิญปัญหาด้วยความมั่นใจ ซึ่งลักษณะที่แสดงถึงการมีประสพการณ์ที่ดี มีการปรับตัวเข้ากับครอบครัวได้ดี ก็คือบุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัว รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย มั่นใจในความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว

5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึงเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนจะเริ่มมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ นับตั้งแต่ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู ความรู้สึกของเพื่อนและครูที่มีต่อตน รวมทั้งวิธีที่บุคคลเหล่านี้ปฏิบัติต่อตน ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ตอนวัยรุ่นบุคคลจะมีสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนมากกว่าสิ่งแวดล้อมอื่นๆ (นิภา นิธยาน. 2530 : 210) ดังนั้นบุคคลต้องรู้จักปรับตัวตัวให้เข้ากับสังคมในโรงเรียน อันได้แก่การมีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน สามารถเข้ากับเพื่อนและครูได้ดี รู้สึกว่าโรงเรียนเหมาะสมกับตนเอง

6. ความสัมพันธ์ในชุมชน (Community Relation) นอกจากสังคมของครอบครัวและสังคมของโรงเรียน ที่บุคคลต้องมีสัมพันธภาพด้วยแล้ว ยังมีสังคมของชุมชนซึ่งเป็นสังคมที่บุคคลต้องพบปะและติดต่ออยู่เสมอ ดังนั้นบุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับชุมชนด้วย ซึ่งลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวเข้ากับชุมชนได้ดีคือ สามารถติดต่อสังสรรค์กับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีความพอใจในกฎเกณฑ์ สวัสดิภาพของชุมชน มีส่วนร่วมในงานของชุมชน

จากความหมายดังกล่าวมาสรุปได้ว่าการปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) ว่าเป็นความพยายามของบุคคลในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้ดำรงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข และพึงพอใจตามสภาพสังคมของตนเอง

1.2 ทฤษฎีการปรับตัว

เรื่องการปรับตัวเป็นประเด็นทางจิตวิทยาที่สำคัญมาก ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงให้ความสนใจศึกษาค้นคว้ามาเป็นเวลานานก่อให้เกิดทฤษฎีต่างๆมากมาย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่สำคัญมีดังนี้

1.2.1 ทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน

อีริกสัน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน ; และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. 2524 : 10 – 12 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1959) กล่าวว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไปนั้น บุคคลมีการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมและบุคลิกภาพไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไร ในช่วงอายุใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมตนในช่วงนั้น ๆ ฉะนั้นในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว หรือสุขภาพจิตของบุคคลอย่างใกล้ชิด อีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 80 ปี จำเป็นที่ต้องปรับตัวของบุคคลนั้น อีริกสันเห็นว่า ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายทางความรู้ ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ส่วนการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้น ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตนโดยผู้แวดล้อมรอบตน

จะสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างราบรื่นหรือทำการขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ นอกจากนี้การที่บุคคลสามารถจะปรับตัวได้ดีเพียงไรนั้น ขึ้นก่อนยังมีอิทธิพลต่อความสามารถปรับตัวในขั้นต่อไปของบุคคลนั้นด้วย

ทฤษฎีของอีริกสันชี้ให้เห็นความสำคัญของครอบครัวในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ในขั้นก่อนวัยรุ่นนั้น ครอบครัวอาจจะให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจ และจงใจให้ทารก เด็กเล็กและเด็กโต สามารถพัฒนาทางกล้ามเนื้อและทางสติปัญญา เสริมสร้างความสนใจในงานให้เด็กจนเด็กได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ความชำนาญ และมีความขยันขันแข็งที่จะทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะงานที่ตนชอบและถนัด ส่วนครอบครัวบางประเภท ก็อาจจะเรียกร่องผลักดันเด็กมากเกินไป หรือโอบอุ้มเด็กมากจนเด็กไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง เด็กรู้สึกว่ามีใครเข้าใจตนและมีความเห็นขัดแย้งกับครอบครัวอยู่เสมอ เด็กไม่กล้าลองสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกว่าตนเองไร้ฝีมือและความสามารถและเมื่อเป็นเด็กโตก่อนวัยรุ่นก็กลายเป็นคนที่มีปมด้อย

เมื่อมาถึงขั้นวัยรุ่น (อายุ 13 – 19 ปี) เป็นขั้นการปรับตัวขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีของอีริกสัน ในช่วงอายุนี้มีสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระคือ ความต้องการทางเพศและความต้องการอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นดิ้นรน และต่อสู้กับทฤษฎีข้อบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้ที่แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมกับความต้องการส่วนตัว มีอิสระเสรีพอสมควร แต่ก็ยังยอมรับคำแนะนำตักเตือนจากผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Ego – Identity) ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าตนเองเป็นใครกำลังจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด และจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่นหรือไม่ มีความเชื่อและค่านิยมทางและการเมือง ศาสนา และการเลือกอาชีพอย่างไร ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักจะมีปัญหาทางจิตหรือมีปัญหาทางสังคม ซึ่งอีริกสันเชื่อว่า ขั้นนี้เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤติยิ่งกว่าช่วงอื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน.2539 : 51)

ฉะนั้นทฤษฎีของอีริกสันจึงมีประโยชน์ในการช่วยอธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างครอบครัว กับสุขภาพจิตของบุคคลในวัยเด็ก ทฤษฎีนี้ได้เน้นวิธีการเลี้ยงดูบุตรแบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงวัยรุ่น นอกจากนั้นทฤษฎีของอีริกสันได้ชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างบิดามารดา与孩子 ซึ่งอาจเกิดได้ทุกระดับอายุ และโดยเฉพาะในวัยรุ่น อันเป็นสาเหตุหนึ่งซึ่งขัดขวางความสามารถในการปรับตัวของเด็ก นอกจากนี้การปฏิบัติต่างๆ ของบิดามารดาต่อเด็กจะเป็นที่พอใจของเด็กเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความต้องการ และความสามารถในด้านต่างๆ ตลอดจนพัฒนาการทางอารมณ์เชิงสังคมของเด็กด้วย (พรพรรณ จันทรง.2541 : 12)

1.2.2 ทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจท์

การศึกษาเรื่องพัฒนาการมนุษย์ จะสะท้อนให้เห็นเรื่องของพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละวัย ซึ่งในขณะเดียวกันก็สามารถศึกษาพฤติกรรมด้านการปรับตัวได้ด้วย

เพียเจท์ (จิราภรณ์ นุ่นตระกูล. 2528 : 11 ; อ้างอิงจาก Piaget.1969 : 126) ได้ทำการศึกษาเรื่องพัฒนาการมนุษย์และแบ่งระดับพัฒนาการทางสังคมของชีวิตมนุษย์ออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะแรก เด็กจะถือตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentrism) ซึ่งถือว่าเป็นระยะแรกของการพัฒนาการทางสังคม ระยะนี้อยู่ในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

2. ระยะที่สอง เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะเข้าสู่ความสัมพันธ์ในสังคมอย่างแท้จริง เด็กจะค่อยคลายการถือตนเองเป็นศูนย์กลาง และเริ่มเข้าใจว่า ในสังคมที่แท้จริงจะต้องมีการติดต่อซึ่งกันและกัน จะต้องพึ่งพาอาศัยกัน ระยะนี้ตั้งแต่วัยเรียน ระหว่างอายุ 6 -12 ปี ความสัมพันธ์ใกล้ชิดของเด็กจะไม่จำกัดอยู่แต่บิดามารดา แต่จะขยายไปสู่เพื่อนฝูง ครู และบุคคลอื่นในสังคม ความเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระยะนี้เป็นช่วงสำคัญของชีวิต และจะเป็นเครื่องบอกอนาคตของชีวิตสังคมของเด็กในภายหน้า

3. ระยะที่สาม เป็นระยะที่เด็กมีการยอมรับนับถือระหว่างกัน ระยะนี้เป็นขั้นพัฒนาการขั้นสุดท้ายด้านสังคม ได้แก่ การที่เรามีการยอมรับนับถือผู้อื่นว่ามีความสัมพันธ์เท่าๆ กับมีภาวะเป็นสมาชิกของสังคมเหมือนกัน มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง และมีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย ความเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มตั้งแต่วัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

1.2.3 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก็เป็นอีกหนึ่งทฤษฎีที่อธิบายเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตลอดจนอิทธิพลของสังคมต่อพฤติกรรมมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของมนุษย์

ซัลลิแวน (Sullivan) กล่าวว่า บุคลิกภาพของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลของสังคม เขาถือว่าอินทรีย์ของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้ ซึ่งซัลลิแวนได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคมในระยะต่างๆของชีวิต ที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพและการปรับตัวดังนี้ (นวลละออ สุภาผล. 2527 :170 -172)

1. วัยทารก เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี วัยนี้เป็นวัยแห่งความต้องการความสบายกาย (Body Satisfaction) ความพอใจของเด็กจะอยู่ที่การใช้ปากดูด และอมเป็นปฏิกิริยาแบบเดียวกับที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติกับตนเองโดยตรง

2. วัยเด็กตอนต้น ระยะตั้งแต่อายุประมาณ 2 – 4 ปี ระยะนี้เด็กเริ่มจะเรียนรู้ภาษา การเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนและเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ

3. วัยเด็ก อายุประมาณ 4 – 11ปี เด็กวัยนี้เริ่มปลีกตัวออกจากบิดา มารดา และสนใจที่จะไปร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่นโดยเฉพาะกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยนี้จะเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขันร่วมมือ และรู้จักควบคุมพฤติกรรม

4. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 11 -13ปี เด็กวัยนี้ต้องการมีเพื่อนเพศเดียวกัน ระยะนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างมาก

5. วัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 13 – 17ปี วัยนี้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หากได้รับการเลี้ยงดูเป็นแบบเก็บกดทางด้านนี้มากเกินไป อาจทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ และมีบุคลิกภาพแบบรักร่วมเพศ

6. วัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 17 -20ปี วัยนี้เด็กสนใจทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในลักษณะผู้ใหญ่ แต่ยังไม่ได้รับความสำเร็จทางสังคมอย่างสมบูรณ์ เพราะเด็กยังไม่มีอาชีพเป็นหลักฐาน ต้องรู้จักเก็บกดความรู้สึกและความต้องการทางเพศ

7. วัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 21ปีขึ้นไป เป็นระยะที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับผู้อื่น บุคคลจะพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลต่างเพศในลักษณะให้ความพึงพอใจในชีวิตและลึกซึ้ง

จากการศึกษาทฤษฎีของ อีริคสัน เพียร์เจท์ และชัลลิแวน ทำให้ทราบว่าพัฒนาการเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล และพัฒนาการด้านสังคมนั้น จะเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ สำหรับการพัฒนาดังกล่าวแล้วจะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัยและอายุของบุคคล อีกทั้งในเรื่องของการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ยังได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์เรียนรู้ทางสังคม ตลอดจนการที่บุคคลได้มีโอกาสพบปะ มีปฏิสัมพันธ์สัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล แต่ถ้าพัฒนาการบุคคลไม่สมบูรณ์หรือเกิดการชะงักงันก็จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจจะส่งผลต่อ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล

1.2.4 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

แอนด์รู และรอย (นิเทศ เจริญภณชูรณ์. 2543 : 11 – 12 ; อ้างอิงจาก Andrew and Roy. 1991 : 33 – 35) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลย์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอย (Roy) เชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man is a Biopsychosocial Being) เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified Whole) องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาพปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบไปยังจิตใจ และสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลย์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ

มีสุขภาพดี ยอมรับความจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เศร้าซึม

เมื่อบุคคลมีปัญหาในการปรับตัว ก็จะพยายามใช้กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลย์

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งที่เร้าที่ผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

นอกจากนี้รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องการการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้านคือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่าง ๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและระบบไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือสมดุลซึ่งมนุษย์พยายามปรับรักษาภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้าน

จิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่าง ๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติหากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ การที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Dependence) การพึ่งพาคนอื่น (Independence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

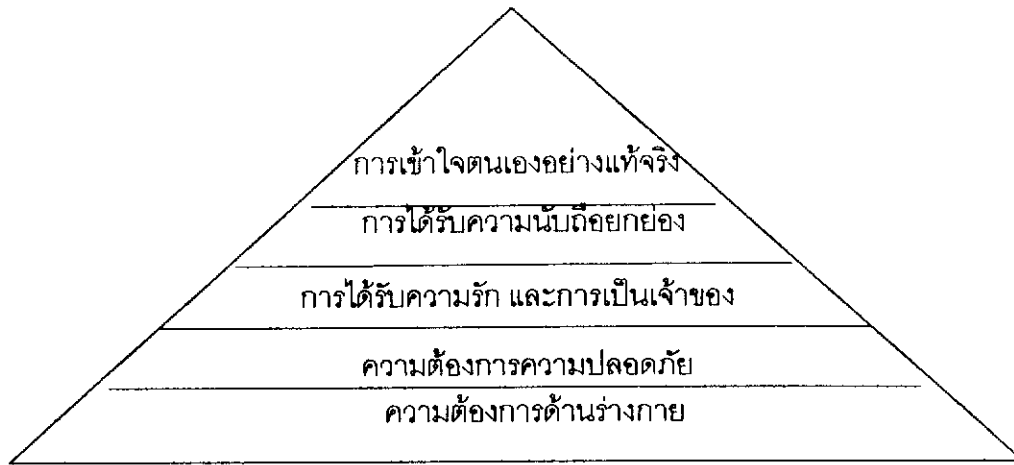
อัญชลี ทองจันทร์(2546 : 14) กล่าวสรุปว่าจากการศึกษาแนวความคิดในทฤษฎีการปรับตัวของรอยนััน ทำให้ทราบว่า การปรับตัวของบุคคล นอกจากจะเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความมั่นคงทางด้านสังคมแล้ว ยังเกิดขึ้นเนื่องจากการความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อ การคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.3 สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม

กันยา สุวรรณแสง (2530 : 51) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า เกิดจากสาเหตุปัจจัยคือ แรงขับ และแรงกระตุ้นทางสังคม เจตคติ ความสนใจ และจุดมุ่งหมายในชีวิต

1.3.1 แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs)

ในชีวิตของบุคคลจะมีความต้องการเป็นพื้นฐาน ซึ่ง Abraham Maslow ได้แสดงลำดับขั้นความต้องการไว้ดังนี้ (นวลละออ สุภาพล. 2527 : 264)



ภาพประกอบ 1 แสดงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ของ Abraham Maslow

ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (The Needs-Hierarchy Conception of Human Motivation) Maslow ได้เรียงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ จากชั้นต้นไปความต้องการชั้นต่อไปดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอำนาจมากที่สุดและเห็นได้ชัดที่สุดจากความต้องการทั้งหมด เป็นความต้องการที่ช่วยในการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการด้านอาหาร น้ำ อากาศ การนอนหลับ เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการความปลอดภัย ต้องการคนปกป้องคุ้มครองที่เข้มแข็งที่สามารถพึ่งพาได้

3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) เป็นความต้องการความรัก และการเป็นเจ้าของโดยสร้างความผูกพันกับผู้อื่น การให้ความรักและรับรักกับผู้อื่น การได้รับความรักและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จะทำให้บุคคลรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem Needs) ซึ่งจะเป็นความต้องการ ได้รับความนับถือทั้งจากตนเอง (Self-Respect) และได้รับความนับถือจากผู้อื่น (Esteem from Other) ถ้าบุคคลได้รับการยกย่อง เขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความสามารถ และรู้สึกว่าชีวิตที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อสังคม

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization) เป็นความต้องการลำดับขั้นสุดท้ายของบุคคล ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความปรารถนาในทุกสิ่ง ทุกอย่างที่บุคคลจะได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในขั้นนี้ จะใช้พลังงานอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขาและ มีความพยายามที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะทำพฤติกรรมให้ตรงกับความสามารถที่มีอยู่ ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพของตนเอง สิ่งที่ควรระลึกคือ การเรียงลำดับความต้องการดังนี้ ความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้อง

ได้รับความพึงพอใจเสียก่อน บุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นตามลำดับ

จากความต้องการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเป็นตัวทำให้เกิดแรงขับ (Drives) เพื่อสนองความต้องการ (Needs) ของตน ถ้าเกิดอุปสรรคไม่สามารถสนองต่อความต้องการนั้นได้ ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความต้องการ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นคือ การปรับตัว

1.3.2. แรงกระตุ้นทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง ทำให้บุคคลต้องปรับตัวให้ทันกับทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ซึ่งถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะมีชีวิต ที่เป็นสุข แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความคับข้องใจ ความกดดัน อันเป็นผลให้เกิดเป็นความเครียดตามมา บุคคลจึงต้องหาวิธีการปรับตัวเพื่อลดความเครียดต่างๆ ลง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่เสียสมดุล (กัญญา สุวรรณแสง 2530 : 51)

1.3.3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายในชีวิตที่เปลี่ยนไป

เมื่อเจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายในชีวิตของบุคคลเปลี่ยนไป เขาจึงต้องปรับพฤติกรรมให้เข้าเจตคติ ความสนใจ หรือ จุดมุ่งหมายนั้น (กัญญา สุวรรณแสง. 2530 : 51)

โคลแมน ;และแฮมแมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2530 : 71 ; อ้างอิงจาก Coleman ; and Hammen. 1974 : 93 - 94) กล่าวว่าปัญหาต่างๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั่นเองหรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดจากตัวบุคคลเองหรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เขากำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้สภาวะความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ หรือความกังวลใจ ค่อยๆคลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตาม บุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่มีความสุขก็ยังคงมีต่อไป และอาจจะมีผลกระทบทำให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

อีกทั้ง ลาซาลัส (พิริยาภรณ์ เรืองประเสริฐ.2544 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ ลักษณะการปรับตัวในแง่จิตวิทยาเป็น การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านการปรับตัวเป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างคือ

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจาก สภาพแวดล้อม และสังคม มนุษย์ที่ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น มนุษย์จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสังคมเป็น

แรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อบุคคล และวิธีการในการปรับตัวของเขาเพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวก็ได้ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องปรับตัวตลอดชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันภายใน เป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคลเองซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล อันได้แก่ ความต้องการ อาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพได้ด้วยความสะดวกสบายและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตเป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม

นอกจากนี้ วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ ธีรดากร (2522 : 159 -160) ได้อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัวทางสังคม ว่าคนจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล และความเครียด ซึ่งเกิดจาก

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจตามมา

2. เกิดความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่าๆกัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ถึงจะเลือกแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเราไม่ชอบเลย แต่เราต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและทางลบ เกิดขึ้นในกรณีบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่เราต้องเลือกนั้นมีถูกใจเราและไม่ถูกใจเราในระดับเท่าๆกันทั้งหมด ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป แต่เราต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530 :135 -155) ได้กล่าวถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการหาทางตอบสนองแรงจูงใจ ผ่านคลายความเครียดและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการกระทำหรือความคิดทุกอย่างคือการใช้ กลไกป้องกันตัวหรือเรียกกันหลายอย่าง เช่น กลไกในการปรับตัว (Adjustment mechanism) กลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism) กลไกของจิตใจ (Mental mechanism) กลไกป้องกันของจิตใจ (Defense mechanism of the ego) ซึ่งล้วนมี

ความหมายถึงว่า เป็นกระบวนการทางจิตซึ่งเกิดขึ้นในตัวเองโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่ใช้โดยไม่รู้ตัว มุ่งที่จะปรับตัว แก้ปัญหา ขจัดความไม่สบายใจ และรักษาสมดุล หรือความปกติของจิตใจไว้

จุดมุ่งหมายของการใช้กลวิธาน

บุคคลใช้กลวิธานในการปรับตัว ก็ด้วยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. ลดความวิตกกังวล มีกลไกหลายชนิดที่ใช้แล้วจะช่วยให้ความรู้สึกวิตกกังวล ลดลงหรือหายไป ทำให้ชีวิตประจำวันที่มีความวิตกกังวล มีความสุขขึ้นกว่าเดิม

2. เป็นวิธีแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า แม้ปัญหาที่แท้จริงยังคงอยู่ ยังแก้ไขให้หมดไป ไม่ได้ก็ตาม การนำกลวิธานมาใช้เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ก็ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจขึ้น หรือผ่อนคลายความเครียดลงได้

3. ใช้เป็นเกราะกำบังป้องกัน Ego จากภัยอันตราย หรือสิ่งที่จะมาคุกคาม

4. เพื่อคงไว้ หรือเพิ่มพูนความภูมิใจของตนเอง (Self Esteem) โดยกลวิธานของการป้องกันและการปรับตัว จะทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ไม่ผิด ไม่บาป ไม่ได้เป็นผู้สร้างปัญหาขึ้น

ชนิดต่างๆของกลวิธานป้องกันและปรับตัว

กลวิธานเป็นวิธีการปรับตัวของคน มีหลายวิธีให้เลือกใช้ตามสถานการณ์ บางชนิดให้ประโยชน์แก่ผู้ใช้ บางชนิดให้โทษ บางชนิดถ้าใช้เป็นครั้งคราว ไม่มากเกินไปนักจึงจะมีประโยชน์ถ้าใช้บ่อยๆหรือมากเกินไปจะให้โทษได้ กลวิธานที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันมีดังนี้

1. การเก็บกด (Repression) เป็นกลไกของจิตใจ ที่เก็บกดสิ่งต่างๆเอาไว้ในใจ เช่น ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิด ความทรงจำ ประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ไม่ยอมรับ ทำให้ยุ่งยากใจ รู้สึกผิดหวัง สร้างจากความเจ็บปวดให้เก็บกดจนลึกลงไปในระดับจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งที่ไม่ดีในความรู้สึกของตนเองนั้น ถ้ายังอยู่ในความคิด ความทรงจำต่อไป จะเป็นหนามยอกใจ สร้างความปวดร้าวใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล

2. การระงับ (Suppression) เป็นกลวิธาน ที่ตั้งใจ จงใจ พยายามข่มใจ ไม่นึกถึง ความคิด ความทรงจำ และประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ไม่ยอมรับ รู้สึกผิดหวังสร้างความเจ็บปวด ยุ่งยากใจ การระงับ ต่างกับ การเก็บกด ตรงที่ว่า การระงับเป็นกระบวนการทางจิต เกิดได้ โดยการตั้งใจ กระทำในระดับจิตสำนึก (Conscious) รู้ตัวที่ทำไปอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าทำไปบ่อยๆ อาจนำไปสู่การเก็บกดได้คือลึกลงไปจริงๆ ตัวเองไม่ตั้งใจ และไม่รู้ตัว

3. การปฏิเสธความจริง (Denial) ว่าไม่จริง ไม่ใช่ 'ไม่รู้' เป็นไปไม่ได้ ซึ่งเป็นกลไกที่ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นจริงๆเพราะถ้ายอมรับว่าเป็นจริง จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง รู้สึกปวดร้าวใจมาก ทนต่อความรู้สึกทรมานใจไม่ได้ จึงปฏิเสธเกี่ยวกับความผิด ความกลัวความเจ็บป่วย การสูญเสียของรัก

4. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นวิธีลดความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยการหลีกเลี่ยง หลีกหนีออกไปจากบุคคล สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด กลัว วิตก กังวล วิธีการนี้แม้จะมีประโยชน์อยู่บ้างที่ว่าหนีสถานการณ์อันตรายทำให้ชีวิตอยู่รอดได้แต่โดยสรุปถือว่าเป็นวิธีที่จะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

5. การโทษผู้อื่น (Projection) คือใช้วิธีโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เป็นการขัดทอดความผิด ความบกพร่อง ความไม่ดีไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความต้องการ การกระทำที่ตนเองหรือสังคมไม่ได้ก็ตาม ไปให้ผู้อื่นเป็นการป้องกันตนเองด้วยวิธีปิดความผิดไปให้คนอื่น

6. การหาเหตุผลมาอ้าง (Rationalization) เพื่อลบล้างความรู้สึกผิดหวัง หรือความไม่พอใจในพฤติกรรมต่างๆที่ตนทำไป โดยอธิบายเหตุผลที่ตนทำไป เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้นและเพื่อให้ผู้อื่นเห็นว่าการกระทำของตนมีเหตุผลและเหมาะสม

7. การทดแทน (Substitution) สิ่งที่ผิดหวังหรือไม่สามารถจะได้สมความปรารถนาหาสิ่งที่จะมาทดแทนคล้ายคลึง มีอะไรบางอย่างเหมือนกัน หรือมีคุณค่าใกล้เคียงกันมาทดแทน เช่น ขอยแต่งงานกับออร์ศรี ถูกปฏิเสธ จึงไปแต่งงานกับออร์สา มีนิสัยและความรู้ดีเหมือนกัน

8. การเปลี่ยนให้เป็นที่ยอมรับ (Sublimation) หาสิ่งอื่นหรือกิจกรรมอื่นมาเปลี่ยนความปรารถนาซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองและสังคมไม่ยอมรับ ให้เป็นสิ่งที่ตนเองและสังคมยอมรับได้ เช่น คนที่มีความต้องการก้าวร้าว รุกราน เปลี่ยนเป็นนักฟุตบอล นักกีฬายิงปืน

9. การลงโทษตนเอง (Introjection) นำเอาความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อคนอื่นเข้ามาไว้ในตัว คนอื่นที่ว่านี่มักจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เช่น พ่อแม่ ภรรยา สามี เช่น เคยใจร้ายกับภรรยา ต่อมารู้สึกไม่ดีต่อตนเอง สบประดาน้ำตนเอง มองตนเองในแง่ร้าย

10. การเลียนแบบ (Identification) คือ การนำเอาบุคลิกลักษณะ อารมณ์ แนวความคิดของคนอื่น มาเป็นแบบอย่างของตนเอง นำไปปฏิบัติ เอามาเป็นลักษณะประจำตัว โดยตัวเองไม่รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจหรือจงใจ

11. การเปลี่ยนแปลงทิศทางหรือเป้าหมาย (Displacement) เกิดขึ้นเนื่องจากมีบุคคลที่ตนเองไม่พอใจ ตนอยากด่าว่าทุบตี ด้วยความโกรธเกลียด เคียดแค้น ชิงชัง แต่ไม่อาจทำได้ เพราะจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง และสังคมไม่ยอมรับ จึงเปลี่ยนทิศหรือเป้าหมายที่จะกระทำเสียใหม่ ในทางที่สังคมยอมรับได้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดียิ่งขึ้น ลดความโกรธแค้น ความวิตกกังวลได้ ตนเองสามารถจะระบายอารมณ์ออกมาโดยไม่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติ เช่น โกรธบิดา จึงตีหมาตัวโปรดของบิดา

12. การทำตรงข้าม (Reaction formation) ด้วยทำที่ พฤติกรรม แสดงออกตรงข้ามเพื่อกลบเกลื่อนความผิด ความรู้สึกเจตคติที่แท้จริงของตน ทำไปโดยไม่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติความรู้สึกที่

แท้จริงถูกเก็บกดอยู่ในจิตไร้สำนึก แสดงออกมาไม่ได้ เนื่องจากตนเองทนต่อความรู้สึกที่แท้จริง อีกทั้งสังคมก็ไม่ยอมรับ จึงแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับที่เป็นจริง ทำนองหน้าเนื่อใจเสื่อ

13. การแสดงว่าไม่เคยทำผิด (Undoing) เพื่อให้ทุกคนเห็นว่าตนเองไม่เคยทำผิดทำชั่ว โดยจิตไร้สำนึกผลักดันให้แสดงขึ้นมาเพื่อลบล้างความผิด อันเป็นบาปที่ตนทำไว้ในอดีต เช่น อดีตใจชั่ว ชอบทำบุญ

14. การชดเชย (Compensation) ด้วยการสร้างความเด่น ความเก่งกล้าสามารถด้านอื่นๆมาชดเชยข้อบกพร่อง จุดอ่อนของตนเอง เพื่อให้ความเครียดความทุกข์ใจหมดไป

15. การแสดงพฤติกรรมถอยหลัง (Regression) คือ แสดงพฤติกรรมถดถอยหรือย้อนหลังกลับไป มีลักษณะเหมือนกับพฤติกรรมในอดีต โดยเฉพาะในวัยเด็ก กลไกนี้เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่รู้ตัว จะเกิดขึ้นเมื่อประสบความไม่มั่นคงทางจิตใจ ไม่สบายใจ คับข้องใจ

16. การฝันกลางวัน หรือเพ้อฝัน (Day dream or Fantasy) เป็นการสร้างวิมานในอากาศ หรือสร้างความคิดขึ้นมาผูกเป็นเรื่องเป็นราวตามความต้องการ ตามความพอใจของตัวเอง เพื่อสนองความต้องการที่ตนไม่สามารถจะได้มาในชีวิตจริง จะช่วยลดความคับข้องใจ ความเครียด ความวิตกกังวลลงได้ เป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พอใจได้ชั่วคราว กลไกนี้เด็กวัยรุ่นใช้บ่อยกว่าผู้ใหญ่

17. การมีบุคลิกภาพแตกแยก (Dissociation) พบได้ในคนบางคนที่ไม่พอใจตัวเอง เช่น เป็นคนขี้โรค อ่อนแอ ใจอ่อน ขี้ขลาด เมื่อมีความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนขึ้นมาใหม่ทันที มีลักษณะที่เรียกกันว่า ผีเข้า เจ้าสิง มีอาการลืมตัวทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัวอยู่ชั่วขณะชั่วคราว หรือภาวะการณั้ละเมอเดิน อาจพบคนประเภทนี้ได้ในชนกลุ่มน้อยที่ยังเชื่อเรื่องไสยศาสตร์และภูตผีปีศาจ

18. การแสดงความพิการทางร่างกาย (Conversion) คนเราจะเกิดมีความผิดปกติทางร่างกายขึ้นมาได้ เพื่อลดความวิตกกังวล ความเศร้าเสียใจ ความพิการทางร่างกายที่พบบ่อยได้แก่ เป็นลมหมดสติ แขนขาไม่มีแรง เป็นอัมพาต แขนขากระตุก ขาแขนขาหรือไม่รู้สึกล้มเมื่อสัมผัส ความพิการเหล่านี้แพทย์ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการจะไม่พบพยาธิสภาพของร่างกายแต่อย่างไร อาการที่กล่าวนี้เป็นอาการผิดปกติที่มักจะเป็นขึ้นมาทันทีทันใดโดยไม่รู้ตัว

1.4 ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม

ชยันต นาคบุปผา (จุฬาราช สิริทิพาน. 2531 : 8 ; อ้างอิงจาก ชยันต นาคบุปผา : 2515)กล่าวถึงลำดับขั้นต่างๆ ในการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นได้ 4 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะหลบเลี่ยงการกระทบกระทั่งผู้อื่น อันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตน ฉะนั้นจึงต้องเรียนรู้ในสิทธิของผู้อื่น ไม่รังแกหรือทำให้ผู้อื่นเจ็บตัว เสียใจ ละเว้นการเข้าหรือสอดแทรกในกิจการของผู้อื่น

ขั้นที่ 2 บุคคลจะต้องเรียนรู้ว่าตนเองต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ อยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่ ซึ่งขั้นนี้จะเป็นการปรับตัวที่สูงกว่าขั้นแรก

ขั้นที่ 3 ต่อมาบุคคลต้องเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถทำงานร่วมกับหมู่คณะได้ดี รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ ผู้นำ และผู้ตาม

ขั้นที่ 4 ขั้นสูงสุดของการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น คือ ความสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่น โดยให้บุคคลสังเกตลักษณะนิสัยใจคอ การกระทำของผู้อื่นในเรื่องต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ควบคู่กันไปกับการเข้าร่วมสังคมกับบุคคลอื่น

1.5 หลักที่พึงยึดถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี

กันยา สุวรรณแสง (2530 : 65) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะปรับตัวได้นั้น จะต้องรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งต้องอาศัยหลัก 3 ประการ คือ

1. หลักแห่งความจริง (Realism) คือต้องยอมรับและยึดหลักพิจารณาความเป็นไปได้จริงของการกระทำนั้นๆ
2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) คือความพร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้งความยากลำบากต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น
3. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) คือ ต้องยอมรับความเป็นจริงของตนเองทั้งในจุดเด่น และจุดด้อย เพื่อจะได้ประมาณตนเองได้ว่าควรกระทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ทินดอล (Tindall. 1959 : 76) ได้กล่าวถึงลักษณะของการปรับตัวที่ดี โดยทั่วไปไว้ 7 ประการ คือ

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยสามารถผสมผสานความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม
2. ประพฤติตนตามปทัสฐานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง
5. มีวุฒิภาวะ
6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก
7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

ลาซาลัส (อรพินทร์ ชูชม ; และอัจฉรา สุขารมณ. 2532 : 8 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือเป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหาโดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง
2. มีทักษะทางสังคม (Social Ability) กล่าวว่าเป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม
3. มีความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายในสถานการณ์ใหม่หรือยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่รู้สึกด้อยค่าและพึงพอใจในรูปร่างของตน
4. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบ่อย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น
5. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

สำหรับ มูลี (อรพินทร์ ชูชม. 2532 ; และอัจฉรา สุขารมณ.10 ; อ้างอิงจาก Mouly.1968) กล่าวว่า การปรับตัวที่ดีน่าจะประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. ด้านการรับรู้และสติปัญญา การปรับตัวที่ดีนั้น หมายถึง ประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ โดยอาศัยความสามารถในการปรับตัว ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาท และความสามารถที่จะแยกแยะสิ่งสำคัญออกจากที่ไม่สำคัญ การปรับตัวที่ดีนั้นสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ตามความเป็นจริง โดยมีการเปิดรับประสบการณ์และการรับรู้ที่ปราศจากการบิดเบือน
2. ด้านส่วนตัว บุคคลที่มีการปรับตัวดี จะยอมรับตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถตน
3. ด้านสังคม บุคคลที่มีการปรับตัวดีจะมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เขาจะคล้อยตามสังคม ถ้าการกระทำนั้นส่งเสริมให้เขาบรรลุสู่สัจการแห่งตน พฤติกรรมของเขาตั้งอยู่บนรากฐานของเหตุผลและความถูกต้อง
4. ด้านอารมณ์ บุคคลที่ปรับตัวดีจะมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข มีความชื่นชมกับชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีแจ่มใสเบิกบาน
5. ด้านการบรรลุสู่สัจการแห่งตน บุคคลที่ปรับตัวดีมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง และปรับตนเองเพื่อบรรลุถึงสัจการแห่งตนเสมอ

อะกิลเลอรา ; และเมสลิก (Aguilera ; and Messick.1974 : 63-64) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลไว้ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องตรงกับความจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดจะทำให้เราเข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขปัญหาก็ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษา เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว่าเหว่ มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดี

อีกทั้ง วอเชล และ เกอทรัล (ออร์พินท์ ชูชม ; และอัจฉรา สุขารมณ. 2532 : 10 ; อ้างอิงจาก Worchel and Goethols. 1985) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน โดยบุคคลที่จะปรับตัวได้ดีนั้นต้องเกี่ยวข้องกับกระบวนการเหล่านี้

1. มีการรู้จักและเข้าใจตัวเอง สังคม สภาพแวดล้อมและยอมรับตนเอง
2. มีการควบคุมชีวิตตนเอง
3. มีการกำหนดเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่เป็นจริงและสร้างความพึงพอใจด้วย

4. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ก็ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

นอกจากนี้ ลอว์ตัน (ประสาธ อิศรปริดา. 2523 : 207 – 209 ; อ้างอิงจาก Lowton. 1951 : unpagged) กำหนดลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวได้ดีไว้ 20 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีทั้งความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับระดับอายุ
2. เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มโดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น จะมีการถกเถียงกันมากก่อนหรือไม่ก็ตาม
3. เป็นผู้เต็มใจจะรับงาน และรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม
4. เมื่อเผชิญปัญหาที่จะแก้เขาจะต้องไม่หาทางหลบเลี่ยง
5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุข หรือพัฒนาการหลังจากเขาได้ค้นพบด้วยตนเองว่า อุปสรรคนั้นเป็นจริง ไม่ใช่อุปสรรคในจินตนาการ
6. เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึกขัดแย้งในใจและหลบหนีปัญหาที่น้อยที่สุด

7. เป็นผู้ที่สามารถอดได้รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า
8. เป็นผู้ประสบความสำเร็จด้วยความสามารถจริง
9. คิดก่อนจะทำ มีโครงการแน่นอนก่อนปฏิบัติ ไม่หวั่นไหวต่อการกระทำ
10. เป็นผู้เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือขีดโทษให้ผู้อื่น
11. เมื่อประสบผลสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง
12. เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาทำงานหรือจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาจะเล่น
13. เป็นผู้ที่สามารถจะปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไป หรือกิจกรรมที่สวนทางกับที่เขาสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำให้เขาพอใจได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม
14. เป็นผู้ที่สามารถตอบรับ ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขาแม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม
15. เป็นผู้ที่ จะแสดงความโกรธออกมาโดยตรงเมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือถูกรังแก และจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องของเขาด้วยเหตุด้วยผล การแสดงจะรุนแรงเหมาะสมกับความเสียหาย
16. เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจออกมาโดยตรง และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับปริมาณและชนิดของสิ่งที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจนั้น
17. เป็นผู้ที่สามารถอดทนหรืออดกลั้นต่อความผิดหวัง และภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้
18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัย และเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระเบียบ เพื่อเผชิญกับสิ่งที่ยุ่งยากต่างๆ ก็สามารถจะประนีประนอมนิสัย และเจตคติเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่างๆ ได้
19. สามารถระดมพลังงานที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างทันทีและพร้อมเพรียงและความสามารถรวมพลังนั้นสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสำเร็จของเขา
20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามเปลี่ยนแปลงความจริง ซึ่งชีวิตเขาจะต้องดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มีสิ้นสุด แต่เขาจะยอมรับว่าบุคคลจะต้องต่อสู้กับตนเอง เขาต้องเข้มแข็งให้มากที่สุดและใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุด เพื่อจะผละจากคลื่นอุปสรรคภายนอก

1.6 ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี

นิภา นิธยานน (2530 : 155) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและรู้สึกมั่นคง คือ เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเต็มที่ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย หรือเกะกะระราน ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ การวิพากษ์ผู้อื่นเท่าที่มีในบางครั้งก็ทำได้ด้วยความยุติธรรม โดยไม่มีเจตนาที่จะทำลายผู้อื่นเพื่อยกตนเอง

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร คือ เป็นผู้ที่รักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยที่น่าคบ เมตตา กรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใจ จิตใจไม่โหดร้ายเห็นแก่ตัว แต่รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจผู้อื่น

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ปฏิบัติ คือ เป็นผู้ที่รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน และในกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนเข้าร่วมชุมนุมของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ ขณะที่อยู่บ้านก็ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้หมายความว่า การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่เบื่อหน่าย มิได้ทำหน้าที่ไปอย่างแค้นๆ อย่างซังกะตายเพื่อให้ผ่านพ้นไปวันๆ หนึ่ง

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และน่าสนใจกิจกรรมครอบครัว คือ เป็นผู้ที่มีความสุขในสิ่งต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรีที่ชอบ ร่วมกิจกรรมต่างในวันปิดภาคเรียน

5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ คือ เป็นผู้ที่รักษาสุขภาพอนามัยอย่างสม่ำเสมอในการกิน การนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

6. มีความกล้าหาญที่จะเผชิญความจริงในชีวิต คือ เป็นผู้ที่ไม่พยายาม หลบหนีปัญหาต่างๆ ที่จะนำความทุกข์และความผิดหวังมาให้ตลอดจนกล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีปรับตัวแบบต่างๆ เช่น การหาเหตุผลอื่นมากลบบกลื่อนปิดบัง การคุยโอ้อวด การโป๊ปดมดเท็จ ผู้ที่ปรับตัวได้ดีนั้นจะเผชิญความจริงอย่างกล้าหาญโดยไม่พยายามปกปิดหรือบิดเบือนความจริงต่อผู้อื่น

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง คือ เป็นผู้ที่ไม่ย่อท้อและหวาดหวั่น พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาอย่างเต็มความสามารถ และไม่ว่าจะเผชิญต่อความคับข้องใจเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพที่น่านับถือ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี คือ เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดและข้อโต้แย้งของผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูงและยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต คือเป็นผู้ที่ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น หรืออิจฉาริษยา หรือแม้ว่าจะมีอารมณ์กลัวหรือโกรธในบางครั้ง แต่รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่ และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ คือ เป็นผู้ที่ไม่หลงโทษตนเองเมื่อทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยในผู้อื่น ไม่หยุ่มหยุิมในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลมากจนเกินไป

1.7 ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหา

แคพแพลน (Kaplan.1959 : 27) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวไม่ดีมี 6 ประเภทด้วยกันคือ

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลี้ยวริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อยๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง
3. พวกที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ตำนานิตีเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น
5. พวกที่พูดจาหยาบค้าย ขาดความสุภาพ ชอบขัดคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
6. พวกที่เจ็บป่วยโดยไร้สาเหตุ กินจุแต่หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

โรเจอร์ (Roger. 1962 : 360 - 361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยโยยดีจะรวมกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมักไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อนๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนที่มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนๆ ซึ่งซึ่งตนจะไม่มีความสุข จะมีความทุกข์ใจ เพราะขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. วัยรุ่นที่สังคมเฉยเมย พวกนี้จะมีขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าเขาได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็กๆ โดยให้มีตำแหน่งเล็กๆ น้อยๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้มีทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาไม่รู้ว่าจะไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะทางสังคมที่จะทำ给他ประสบความสำเร็จ

1.8 สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดีของวัยรุ่น

ประสาธ อิศรปริดา (2523 : 204) ได้กล่าวถึง สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดีของวัยรุ่น ไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่มันมีสาเหตุมาจากหลายประการ สาเหตุสำคัญที่มักพบอยู่เสมอก็ได้แก่

1. ตัววัยรุ่นเอง เด็กส่วนมากมักไม่ได้มีการเตรียมตัวอย่างเพียงพอก่อนที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่น ด้วยสาเหตุนี้ ความต้องการพื้นฐานหลายประการที่เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น จึงมักไม่ได้รับการสนองตอบตามที่ต้องการ เช่น เด็กชายเข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศไม่ได้ทั้งๆ ที่ปรารถนาที่จะมีส่วนร่วม เพราะขาดทักษะทางสังคมอย่างเพียงพอ

2. สิ่งแวดล้อมสิ่งที่มีอิทธิพลมากต่อการปรับตัวของเด็กก็คือ บ้าน ถ้าสภาพทางบ้านเต็มไปด้วยความขัดแย้ง แตกร้าง ขาดความอบอุ่น และไม่เข้าใจเด็ก ก็ย่อมเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัวขึ้นได้

3. การถูกขัดขวางไม่ให้ได้รับสิ่งที่ต้องการ เด็กที่ไม่สมหวังในสิ่งที่เขาต้องการ อาจมีความรู้สึกที่ตนมีปมด้อย และรู้สึกไม่เพียงพอ บางครั้งอาจเกิดความรู้สึกผิดจากความล้มเหลวในการเรียน หรือจากการกระทำผิดทางเพศ

4. การถูกกระตุ้นให้มีอารมณ์มากเกินไป ในกรณีที่เด็กอยู่ในสถานการณ์ที่ตื่นเต้นมากเกินไป หรืออยู่ในครอบครัวที่มีสภาพตึงเครียดจนเกินไปติดต่อกันเป็นเวลานานๆ นั้น มักมีผลต่อสภาพจิตใจของเด็ก และก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น

5. แบบแผนทางบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล คนบางคนสามารถปรับตัวต่อสภาวะใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็วโดยมีความเครียดเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่บางคนจะไม่สามารถปรับตัวได้และมักมีความเครียดอย่างรุนแรงตลอดเวลาที่ปรับตัว รูปแบบทางบุคลิกภาพของคนที่ปรับตัวไม่ดีมีหลายประการ ที่สำคัญก็คือ มีลักษณะเคร่งครัดแบบตายตัวจนเกินไป หรือเอาจริงเอาจังจนเกินไปยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีความรู้สึกที่ผู้อื่นจะต้องขึ้นอยู่กับตัวเขาเพียงผู้เดียวเท่านั้น คิดว่าตนมีศีลธรรมหรือจริยธรรมดีกว่าผู้อื่น ทำให้เขารู้สึกว่า ตนทำถูกต้องเสมอ และผู้อื่นทำผิดเสมอ

นอกจากนี้ ประสาท อิศรปริดา (2523. 204) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ดี จะมีลักษณะบุคลิกภาพอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือ (1) มีพฤติกรรมที่ตนเองพอใจ แต่สังคมไม่ยอมรับ และ (2) มีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ แต่ทำให้ตนเองได้รับความทุกข์จากความขัดแย้งทางใจจนเกินขีดที่จะทนได้ ถ้าเขามีพฤติกรรมตามแบบแรกเขาก็จะได้รับความพอใจเพียงชั่วขณะจากการกระทำของเขา แต่เขาจะต้องต่อสู้กับความรู้สึกที่สังคมไม่ยอมรับ ตรงกันข้าม ถ้าหากเขาพฤติกรรมตามแบบที่สอง เขาก็จะถอยหนีจากความเป็นจริง โดยการปฏิเสธปัญหาของตนเอง พฤติกรรมของเขาจะเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ แต่เป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกพอใจในตัวเขาเอง

เมื่อเด็กปรับตัวไม่ดี ก็เกิดสัญญาณอันตรายขึ้น สัญญาณอันตรายที่สังเกตเห็นเสมอ ก็ได้แก่:-

1. ขาดความรับผิดชอบ และพึ่งผู้อื่นมากเกินไป
2. มีความรู้สึกไม่เพียงพอ และรู้สึกตนมีปมด้อยอย่างรุนแรง
3. แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว และหยาบคาย
4. ใช้กลวิธีปกป้องกันตัวเองมากเกินไป เช่น ใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง ชัดโทษผู้อื่น หรือ ผันกลางวันมากเกินไป เป็นต้น

5. มีความกังวลใจ (Worry) วิตกกังวล (Anxiety) และรู้สึกไม่อบอุ่นมั่นคงอย่างมาก

6. มีลักษณะต่อต้านอำนาจ หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากเกินไปสัญญาณอันตราย

เหล่านี้ จะเกิดขึ้นในวัยเด็กมากที่สุด แต่จะอยู่ในรูปที่ไม่รุนแรงเมื่อถึงวัยรุ่นพฤติกรรมเหล่านี้จะขยายกว้างออกและรุนแรงมากขึ้น

การส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมที่ดีนั้น ยูดี้ เทียร์มประสิทธิ์ (2536 : 72 - 73) ได้เสนอวิธีการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมที่ครูและผู้ปกครองควรนำไปใช้มีดังนี้

1. ปลุกฝังให้เด็กวัยรุ่นมีพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ ตลอดจนสุขภาพจิตที่ดีเพื่อช่วยให้เด็กมองโลกในแง่ดี มีความคิด ทัศนคติ และค่านิยมต่างๆ ในด้านดี เห็นคุณค่าของความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยพ่อแม่และครูทำตัวเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม อบรมดูแลเด็กด้วยความรัก สนับสนุน และมีความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก วัยรุ่นปลุกฝังให้เด็กเห็นความสำคัญของการรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยตัวเอง และรู้จักเสียสละเพื่อสังคม โดยการให้ความร่วมมือกับครู กับเพื่อน ในการรักษาระเบียบของห้องเรียน ระเบียบของโรงเรียน ตลอดจนระเบียบปฏิบัติภายในครอบครัว

2. ส่งเสริมการทำงานกลุ่ม เพื่อปลุกฝังให้เด็กยอมรับฟังผู้อื่น และมีความร่วมมือกับกลุ่มในการทำงานต่างๆ ให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย พ่อแม่และครูควรเป็นที่ปรึกษา และ ช่วยส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของเด็กวัยรุ่น เช่น อนุญาตให้พาเพื่อนมาทำงานกลุ่มที่บ้าน อนุญาตให้เด็กวัยรุ่นร่วม

กิจกรรมของโรงเรียน แม้จะต้องเสียเวลาในวันหยุดบ้างก็ควรให้ความร่วมมือ โรงเรียนส่งเสริมให้เด็กทุกคนมีโอกาสทำกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจและความถนัด

3. ช่วยแก้ไขความขัดแย้งระหว่างเด็กวัยรุ่น ในกรณีที่มีการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาทกันโดยครูและผู้ปกครองจะช่วยประสานให้เกิดความเข้าใจ ครูและผู้ปกครองต้องคอยเป็นที่ปรึกษากำกับดูแล ให้เด็กวัยรุ่นทำงานร่วมกันให้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือ แสดงความชื่นชม ให้กำลังใจให้รางวัลเมื่อมีผลงานดี แม้จะไม่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันก็ตาม การที่ครูและผู้ปกครองให้กำลังใจและยอมรับความสามารถของเด็กวัยรุ่นนี้จะมีผลช่วยให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออก ซึ่งความสามารถและความคิดเห็นของตนเอง กล้าตัดสินใจที่จะร่วมกันรับผิดชอบงานให้สำเร็จได้

4. กิจกรรมที่ควรส่งเสริมสำหรับเด็กวัยรุ่น ควรมีลักษณะหลากหลายตามความสนใจของเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมด้านการเรียน หรือที่เกี่ยวข้องกับการเรียนอย่างเดียว แต่ควรรวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกซึ่งความสามารถ และศักยภาพของเด็ก กิจกรรมทั้งหมดล้วนมีประโยชน์และมีคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

5. สนับสนุนด้านเงินตามความเหมาะสม เพราะการทำกิจกรรมกลุ่ม หรือกิจกรรมส่วนตัว เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง เด็กวัยรุ่นมีความจำเป็นต้องใช้เงิน ถ้าผู้ปกครองส่งเสริมให้ลูกตระหนี่เกินไป เด็กวัยรุ่นจะไม่มีโอกาสได้ร่วมงานต่างๆ กับหมู่คณะ

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

งานวิจัยในต่างประเทศ

คาเพลน (Kaplan. 1959 : 293) ได้กล่าวว่า เด็กหญิงมีปัญหาความคับข้องใจและการปรับตัวมากกว่าเด็กชายเนื่องด้วยเพราะเด็กหญิงได้รับการปกป้องมากเกินไป มีอิสระน้อยกว่า และต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่อย่างใกล้ชิด และนอกเหนือจากนั้นยังมีความขัดแย้งอยู่มาก มักจะเก็บความวิตกกังวลและความก้าวร้าวไว้ในใจจึงทำให้เกิดความคับข้องใจ ส่วนเด็กชายนั้นมีอิสระในการที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ หรือการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่า เพราะได้รับการสอนคำแนะนำตลอดจนการรู้จักจากผู้ใหญ่น้อยกว่าผู้หญิง

สแตรง (Strang. 1959 : 14-15) กล่าวถึงการศึกษาที่ทำกับนักเรียนกลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความอบอุ่น เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวเหมาะกับสิ่งแวดล้อม

ดีเซน่า (Desena. 1964 : 145) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของเด็กที่เรียนดี ปานกลาง และเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย จำนวน 1,061 คน พบว่า เด็กที่มีผลการเรียนสูง มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี

และรวดเร็วกว่าเด็กที่เรียนในระดับปานกลาง หรือระดับต่ำได้อย่างชัดเจน และสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความกังวลใจต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

เทอร์สโตน และเบนนิ่ง (Thurstone and Benning. 1970 : 431 – 439) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมที่สังคมยอมรับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กเกรด 6 และ 9 โดยให้คุณครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมทั้งสองลักษณะใน 5 ปีต่อมา และประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

มอร์อัน (พะยอม วงศ์พราม.2536 : 27 อ้างอิงจาก Moran.1990 : 5347) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจากบิดามารดา กับเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญอันเนื่องมาจากความแตกแยกของครอบครัว

งานวิจัยในประเทศ

สมาน กำเนิด (2520 : 35 – 36) ได้ศึกษาแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เด็กหญิงปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รัตน ัญญทิพย์ (2522 : 53) พบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเองจะมีการปรับตัวดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบยับยั้ง พึ่งตนเองเมื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกตามเพศแล้ว ปรากฏว่าหญิงและชาย มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน แต่จากผลการวิจัยของ สมคิด บุญเรือง (2516 : 14 – 42) ซึ่งได้ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี พบว่า หญิงและชายมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสรุปได้ว่าเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวแล้ว เด็กหญิงมีแนวโน้มในการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชาย

พวงสร้อย วรกุล (2522 : 81) ได้ทำการเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวกับเพื่อน และด้านการปรับตัวกับสภาพภายในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในด้านการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน และในด้านการปรับตัวกับครูไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

✓ อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532 : 55) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงและชายมีความสามารถการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นิ่มนวล อันทะชัย (2532 : 64) ได้ศึกษาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในจังหวัดอุดรธานีพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และ โรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษามีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษามีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพดีที่สุด

ภูซงค์ เลหาศิริวงศ์ (2535 : 93) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในด้านการปรับตัวกับครู กับเพื่อน และด้านการเรียน มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่บ้าง

✓ จิราภรณ์ เอมเยี่ยม (2536 : 81-84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 393 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพของครอบครัว

สมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือคาทอลิกพบว่า นักเรียนชายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษา กับโรงเรียนชายล้วนมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และนักเรียนหญิงที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษากับโรงเรียนหญิงล้วนมีการปรับตัวแตกต่างกัน

ขนิษฐา ชื่นนิยม (2540 : 79) ได้ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี ศรีธัญญาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับชั้นปีต่างกันพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่ 2 จะมีการปรับตัวทางสังคมด้านรวมและรายด้าน ดีกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญ

เกศินี ติพพะมงคล (2545 : 126) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต การปรับตัวทางสังคมอินเทอร์เน็ตและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับการปรับตัวทางสังคมค่อนข้างดี

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ

ความหมายของเพศ

ล็อกซ์และคอลเทิน (คันทันนี นาคะสนธิ์. 2545 :26 อ้างอิงจาก Lockley and Colten.1979 :1018 - 1019) ได้ให้นิยามของความเป็นชายและความเป็นหญิงว่า หมายถึงการรวมกันของคุณลักษณะซึ่งพิจารณาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ หรือมีคุณลักษณะซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับสิ่งอื่น

ความแตกต่างระหว่างเพศนั้นเด็กจะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศจากบิดามารดาในระยะแรกจากเพื่อนในระยะต่อมา และเด็กจะมีการเรียนรู้การแสดงบทบาทตามเพศตามวัฒนธรรมของสังคม เช่นหญิงจะต้องมีการแสดงออกเหมือนแม่ มีความสุภาพ เก็บตัว ควบคุมกริยาได้ดีกว่าเพศชาย (เดโช สนวนานนท์.2512 : 84)

งานวิจัยต่างประเทศ

แคพแลน (Kaplan. 1959 : 293) ได้กล่าวว่า เด็กหญิงมีปัญหาความคับข้องใจและการปรับตัวมากกว่าเด็กชายเนื่องด้วยเด็กหญิงได้รับการปกป้องมากเกินไป มีอิสระน้อยกว่า และต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่อย่างใกล้ชิด และนอกเหนือจากนั้นยังมีความขัดแย้งอยู่มาก มักจะเก็บความวิตกกังวลและความก้าวร้าวไว้ในใจจึงทำให้เกิดความคับข้องใจ ส่วนเด็กชายนั้นมีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ หรือการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่า เพราะได้รับคำสอนตลอดจนการรู้จักจักจิกน้อยกว่าเพศหญิง

พิชเชอร์ และไมเคิล (นฤมล สิริพันธ์. 2533 : 40 ; อ้างอิงจาก Pitcher & Meikle. 1980 : 532 - 547) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในสถานการณ์ทางบวก และทางลบ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย และเพศหญิง ที่มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกระดับสูง และต่ำ โดยใช้เกณฑ์จากแบบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของ แกมบิค และลิซซี่ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกในทุกกลุ่มของเพศชาย และเพศหญิงที่มีระดับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกสูง จะมีระดับการกล้าแสดงออกสูงกว่าเพศชายในกลุ่มเดียวกัน

ปอร์เทียส (เกศินี ตีพพะมงคล.2545 : 20 ; อ้างอิงจากPorteous. 1985 : 465 – 478) ได้สำรวจปัญหาในวัยรุ่นในอังกฤษและไอร์แลนด์ พบว่า เด็กชายมีวุฒิภาวะน้อยกว่าเด็กหญิงในประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเดียวกัน และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตนเองมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและอารมณ์ ทั้งสองเพศมีความกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระ และรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองเมื่อเทียบกับอายุ

งานวิจัยในประเทศ

พวงสร้อย วรกุล (2525 : 86) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา พบว่า โดยส่วนรวมแล้วนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีปัญหาในด้านการปรับตัวกับเพื่อนมากกว่านักเรียนชาย

กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ (2526 : 58) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสหศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ชั้น มศ.1 – มศ.5 สังกัดกรมสามัญศึกษา พบว่า วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณี (2532 : 55) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงและชายมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

สมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนคาทอลิก พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคะแนนเฉลี่ยสะสม

ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากการศึกษาเรื่องระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวทางสังคมพบว่า คนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ช่วยตัวเองได้เมื่อเผชิญกับภาวะตึงเครียดและในที่สุดสามารถปรับตัวได้ (Ringness.1968 : 131)

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2529 : 29) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า หมายถึง คุณลักษณะรวมทั้งความรู้ความสามารถของบุคคลอันเป็นผลมาจากการเรียนการสอน หรือการประมวลประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการเรียนการสอน ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านต่างๆของสมรรถภาพสมอง

อัจฉรา สุขารมณี (2530 : 6) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้มาจากการเรียนที่อาศัยความสามารถเฉพาะตัวของบุคคล โดยตัวบ่งชี้ถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาจได้มาจากกระบวนการที่ไม่ต้องอาศัยการทดสอบ เช่น จากการสังเกต หรือการตรวจการบ้าน หรืออาจอยู่ในรูปของเกรดที่ได้จากโรงเรียน

ทัศนีย์ นักบรรเลง (2536 : 40) สรุปความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ว่า คุณลักษณะหรือความสามารถของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ

พฤติกรรม และประสบการณ์ต่างๆ อันเป็นการแสดงถึงการเข้าถึงความรู้ ความสำเร็จดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ บุคคลต้องอาศัยความพากเพียรพยายามเป็นอย่างมาก ทั้งร่างกาย และสติปัญญา

งานวิจัยต่างประเทศ

แอสซัม และเลวี (กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ. 2526 : 22 ; อ้างอิงจาก Assum and Levy. 1949 : 307 – 310) ได้ศึกษาเปรียบเทียบนักศึกษาที่มีความสามารถในการปรับตัวดีและไม่ดี พบว่า นักศึกษาที่ปรับตัวดีมีความสามารถในการเรียนดีกว่า นักศึกษาที่ปรับตัวไม่ดี

กิลล์ (ธัญ วรรณโชดก. 2536 : 13 อ้างอิงจาก Gill. 1962 : 144 - 149) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการปรับตัวทางสังคมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า เด็กที่เรียนดีจะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ และเด็กพวกนี้ก็จะแก้ปัญหาเกี่ยวกับความกังวลใจต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

เทอร์สโตน และเบนนิ่ง (Thurstone and Benning. 1970 : 431 - 439) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมที่สังคมยอมรับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเด็กเกรด 3 6 และ 9 โดยให้คุณครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมทั้งสองลักษณะใน 5 ปีต่อมา และประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบทดสอบมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ปรับตัวดีมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

งานวิจัยในประเทศ

วัลลภา จันทรเพ็ญ (2527 : 105) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือ ความสามารถในการปรับตัว

ศึกษา พาหะมาก (2532 : 69) ได้ศึกษาพัฒนาการทางสติปัญญา และการปรับตัวของนักเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 800 คน พบว่า พัฒนาการทางสติปัญญา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพัฒนาการการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

กรรภา นัคคัม (2538 : 86) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทางจริยธรรม เชิงพุทธรกับการปรับตัวทางสังคม สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า พัฒนาการทางจริยธรรม เชิงพุทธรมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับ การปรับตัวทางสังคม สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สดใส นิยมจันทร์ (2541 : 82) ได้ศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัว สังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ประสบปัญหาการเรียน ส่วนตัว สังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรายได้รวมของบิดามารดา

สภาพครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีผลต่อการปรับตัว และนำไปสู่ปัญหาความประพฤติที่ขัดกับสังคมและปัญหาทางด้านอารมณ์ ดังที่ ริงเนสส์ (ชาติชาย หมั่นสมัคร. 2542 : 43 ; อ้างอิงจาก Ringness. 1968 : 270) ได้ใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพ พบว่า พวกชนชั้นกลางจะเป็นพวกที่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์เป็นของตัวเอง ขณะที่พวกที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีแนวโน้มขาดความอบอุ่น หงุดหงิดง่าย มีอาการทางประสาท พวกนี้มีความลำบากในการควบคุมอารมณ์ มีความวิตกกังวลปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ค่อยได้มากกว่าพวกชนชั้นกลางและชนชั้นสูง

สปีนเกอร์ (อรพินทร์ ชูชม และอัศจราสุขารมณ. 2532 : 12 ; อ้างอิงจาก Springer n.d.) พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์และการปรับตัวของเด็ก มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับฐานะทางเศรษฐกิจ โดยเด็กที่มาจากทางบ้านที่ยากจน มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะเป็นคนที่ปรับตัวไม่ดี และมีอารมณ์ไม่มั่นคงมีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจสูงและปานกลาง

ในการวิจัยในประเทศไทยนั้นการวิจัยของวัชรีย์ ทรัพย์มี (2530 : 56) พบว่า สาเหตุการปรับตัวเข้าเพื่อนไม่ได้ของนักเรียนวัยรุ่นสาเหตุใหญ่มาจาก ปัญหาที่เกี่ยวกับสภาพจิตใจมีปมด้อยหรือความไม่สบายใจในเรื่องต่างๆ เป็นต้นว่าครอบครัวแตกแยก บิดามารดาด้อยการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำ ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวและนำไปสู่ปัญหาความประพฤติที่ขัดต่อสังคม และปัญหาทางอารมณ์ได้

นอกจากนี้ ผลการศึกษาเรื่องวิธีการปรับตัวของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ของจรรยา วัฒนโสภณ (2536 : บทคัดย่อ) พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจะใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการลงโทษหรือทำร้ายตนเองเมื่อมีความโกรธ และความคับข้องใจ รวมทั้งลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการแสดงความโกรธ แสดงออกอย่างชัดเจนมากกว่าเด็กที่มีครอบครัวที่มีรายได้สูงมักใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการปฏิเสธอย่างสิ้นเชิงว่ามีปัญหาเกิดกับตนเองมากกว่าเด็กที่มีฐานะทางสังคมต่ำ และยังพบอีกว่าในกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีการปรับตัวที่เป็นปัญหาซึ่งเป็นกลุ่มที่ขาดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา โดยใช้วิธีการปฏิเสธปัญหาอย่างสิ้นเชิง

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหา

5.1 ความหมายของลักษณะการเผชิญปัญหา

บอยด์ และจอห์นสัน (Boyd and Johnson. 1981 : 7) ได้ให้ความหมายของลักษณะ

การเผชิญปัญหาไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกนำมาใช้จัดการกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ความขัดแย้งหมดไป ลักษณะการเผชิญปัญหาเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ ที่มาจากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีตซึ่งบุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่งบอยด์ และจอห์นสัน (Boyd and Johnson. 1981 : 7) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญก่อนที่บุคคลจะเลือกใช้ลักษณะการเผชิญปัญหารูปแบบใดรูปแบบหนึ่งจัดการกับปัญหาบุคคลจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับ 2 ปัจจัยดังนี้ 1) อะไรเป็นสาเหตุที่มาของปัญหา 2) อะไรคือผลที่เกิดขึ้นตามมาหลังจากการกระทำพฤติกรรมแล้ว ปัจจัยทั้งสองนี้ทำให้บุคคลรู้จักที่จะเลือกใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

5.2 ทฤษฎีและแนวความคิดของลักษณะการเผชิญปัญหา

ลักษณะการเผชิญปัญหา บอยด์ และจอห์นสัน (Boyd and Johnson. 1981 : 9-10) ได้กล่าวถึงลักษณะการเผชิญปัญหากับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจในคนปกติทั่วไป มี 2 ลักษณะ คือ

1. การกระทำที่เป็นการแสดงออกจากตนเองสู่ภายนอก (Externalization) หมายถึง การแสดงออกสู่ภายนอกโดยวิธีการนี้จะมองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความผิดของผู้อื่น และจะแสดงความไม่พอใจต่อสิ่งที่มากระทำทำให้ไม่สบายใจโดยจะแสดงออกมาในลักษณะที่ก้าวร้าวอย่างตรงไปตรงมากับวัตถุ กับคนที่ไม่พอใจ การที่บุคคลใช้วิธีนี้เกิดจากประสบการณ์พื้นฐานของการรับรู้ความกลัวที่จะถูกลงโทษทั้งร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้เหล่านี้ได้มาจากพ่อแม่ที่กระทำต่อตัวบุคคลนั่นเองในวัยเด็กอาจจะเป็นการชมเชยหรือการลงโทษ ดังนั้นจุดประสงค์ของการเผชิญปัญหาโดยวิธีต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่จะเป็นเพราะความกลัวการลงโทษมากกว่าการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้นหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. การกระทำที่เป็นการหันเข้าสู่ภายในตนเอง (Internalization) หมายถึง การเผชิญปัญหาโดยใช้ความก้าวร้าวเข้าสู่ตนเองการที่บุคคลใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาแบบนี้เนื่องมาจากประสบการณ์พื้นฐานของบุคคลนั้นที่นำความก้าวร้าวเข้าสู่ตนเองเป็นการเก็บความรู้สึกต่าง ๆ เข้าสู่ตนเองทำให้เกิดการมองตนเองในด้านลบหรือเกิดความไม่พอใจตนเอง บุคคลเหล่านี้วัยเด็กจะถูกพ่อแม่ตำหนิ ดุด่า คอยจับผิด และนำไปวิพากษ์วิจารณ์ทำให้เกิดความอับอายบางคนถูกปฏิเสธจากพ่อแม่ ไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นประสบการณ์เหล่านี้จะนำมาใช้เป็นลักษณะการเผชิญปัญหาทำให้เกิดวิธีการถอยหนี หลบเลี่ยง การปฏิเสธ วิธีการเหล่านี้ทำให้เกิดความกลัวต่อการลงโทษ การไม่ยอมรับจากพ่อแม่ ทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่ดี และคิดหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ลักษณะการเผชิญปัญหาของบอยด์ และจอห์นสัน (Boyd and Johnson. 1981 : 9-10) มีพื้นฐานมาจาก Allport (1950) Bandura (1965) Dollard and Miller (1950) โดยใช้ของ Allport เป็นหลักซึ่งได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับ ความเป็นตัวของตัวเองในการกำหนดหน้าที่ (Functional

Autonomy) ทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อการปรับตัวที่สามารถที่จะแสดงออกมาในลักษณะการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเอง

วิธีการเผชิญปัญหาตามแนวความคิดของพฤติกรรมนิยม

พฤติกรรมเป็นจำนวนมากของมนุษย์ได้จากการเรียนรู้ ในการแก้ปัญหาที่เช่นกัน แนวความคิดพฤติกรรมนิยมมีหลักการในการพิจารณามนุษย์ คือ มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้ พฤติกรรมเผชิญปัญหาใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคล พฤติกรรมได้นำความพอใจมาให้คนเราจะใช้วิธีการนั้นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำอีก

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (สโตไล นียมจันทร์.2541 :23 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 10) ใช้แนวความคิดที่สำคัญว่า การเรียนรู้ทางสังคมเป็นกระบวนการที่บุคคลได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม โดยจะมีกระบวนการจำและนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามการแสดงออกของพฤติกรรมจึงได้มาจากการสังเกตและกระบวนการเลือกแบบอย่างที่เหมาะสมมาใช้

สาเหตุการเกิดพฤติกรรมตามแนวคิดนี้ คือ (สโตไล นียมจันทร์.2541 :23 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 17-22)

1. เรียนรู้จากผลการตอบสนอง (Learning by Response Consequence) บุคคลเรียนรู้จากการกระทำของตนจากประสบการณ์ตรง โดยจะเรียนรู้ว่าการกระทำสิ่งใดได้ผลทางบวกหรือได้ผลทางลบ พฤติกรรมจึงเกิดขึ้นจากผลการกระทำโดยมนุษย์ การตอบสนองผลการกระทำขึ้นอยู่กับ การสนใจและการเสริมแรง

2. เรียนรู้จากการสังเกต (Observation Learning) หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นการสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งอาจเป็นบุคคลในสังคมนั้นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับรู้ตัวแบบจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งตัวแบบจะต้องมีลักษณะน่าสนใจ และผู้เรียนต้องมีความสามารถในการรับรู้

2.2 ผู้เรียนนำการรับรู้ที่เข้าสู่อะบบความคิดของตน

2.3 ผู้เรียนจดจำการกระทำของตัวแบบไว้

2.4 ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ได้สังเกตจากตัวแบบ ซึ่งการแสดงพฤติกรรมตามแบบนั้น ขึ้นอยู่กับว่าความสามารถของผู้เรียนมีมากน้อยเพียงใด ได้แก่ การฝึกฝน วุฒิภาวะ เป็นต้น การแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบขึ้นอยู่กับ ค่านิยมของผู้เรียนว่าให้การยอมรับพฤติกรรมนั้นหรือไม่ และยังขึ้นอยู่กับผลที่คาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

วิธีการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของแมคคานิค (สไตน์ นิยมจันทร์.2541 :23 ; อ้างอิงจาก Machanic. 1980 : 107 – 112) แมคคานิคกล่าวว่า ความสำเร็จของการปรับตัวเมื่อประสบปัญหาของแต่ละบุคคลเกี่ยวข้องกับ 3 ด้านคือ

1. บุคคลต้องมีความสามารถและความชำนาญที่จะเผชิญกับความต้องการของสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้ง่ายในรูปของความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแสดงปฏิกริยากับความต้องการของสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นความสามารถที่จะนำและวางแผนเหตุการณ์ และมีอิทธิพลที่ควบคุมความต้องการนั้นๆได้

2. บุคคลต้องการถูกกระตุ้นให้แสดงและมีปฏิกริยาแม้เขาสามารถจะหนีความวิตกกังวลและความไม่สุขสบายได้ด้วยการถอยหนีก็ตาม ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นแง่มุมที่สำคัญที่จะเข้าใจถึงความไม่สุขสบาย

3. บุคคลต้องสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจไว้ให้ได้ ดังนั้นเขาต้องสามารถกำหนดพลังงาน และความชำนาญเพื่อการนำไปสู่การดำเนินงานโดยมีอิโก้เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำที่จะแสดงออกมา

นอกจากนี้ลักษณะของบุคคลยังส่งผลต่อความสำเร็จหรือไม่ก็ล้มเหลวในการเผชิญปัญหาด้วยลักษณะของผู้แก้ปัญหาประกอบด้วย

1. อารมณ์ของผู้เผชิญปัญหา ผู้เผชิญปัญหาที่มีความวิตกกังวล ละเอียดความรู้สึกกดดัน ยึดมั่น ย่อมไม่สามารถคิดแก้ปัญหาได้ดีเท่าที่ควร

2. ระดับสติปัญญาของผู้เผชิญปัญหา ผู้แก้ปัญหาที่มีระดับเชาว์ปัญญาต่างกัน ย่อมใช้วิธีการ ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่างกัน ผู้ที่มีเชาว์ปัญญาสูงสามารถใช้วิธีการ และหลักการที่สลับซับซ้อน แก้ปัญหาได้มากกว่าผู้ที่มีเชาว์ปัญญาต่ำ

3. ระดับแรงจูงใจ ระดับแรงจูงใจที่แตกต่างกันมีผลต่อการแก้ปัญหาต่างกัน ผู้ที่มีความคาดหวังในความสำเร็จของการเผชิญปัญหาสูงจะมีแรงจูงใจกว่าผู้ที่มีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ นอกจากนั้นประสบการณ์ของความสำเร็จหรือความไม่สำเร็จในการปัญหา การได้รับการกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจแตกต่างกันด้วย

4. การฝึกให้รู้จักคิดหลาย ๆ แบบ ใช้วิธีการเผชิญปัญหามาก ๆ วิธี ทำให้แก้ปัญหา ๆ ได้ดีขึ้น

จาโลวิทซ์ (ละเมียต ยัมประพันธ์.2546 : 11; อ้างอิงจาก Jalowice.1981 : 10) ได้รวบรวมวิธีเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหากับการควบคุมความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหาของลาซาลัส ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบของวิธีเผชิญปัญหาเป็น 8 รูปแบบดังนี้

1. การเผชิญปัญหาโดยตรง ได้แก่ การคิดวิธีการแก้ปัญหาไว้หลายๆวิธี การมองปัญหาอย่างเป็นกลาง การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การเผชิญปัญหาและการกระทำไปตามขั้นตอน การเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ เพื่อที่จะจัดการกับความเครียดหรือปัญหานั้นเป็นต้น
2. การหลีกเลี่ยง ได้แก่ การหนีและหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราว พยายามลืม การไม่ให้ความสนใจ พยายามคิดถึงเรื่องอื่น การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือปัญหาได้รับการแก้ไขปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว พยายามปลอบใจตนเอง พยายามหลับให้มากที่สุด การใช้เวลาว่างเป็นตัวให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น และการเก็บตัวอยู่คนเดียว
3. การมองโลกในแง่ดี ได้แก่ การมีความหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้น การดำรงชีวิตตามปกติไม่ให้อุปสรรคมีส่วนรบกวนเท่าที่เป็นไปได้ การใช้อารมณ์ขัน พยายามคิดถึงสิ่งดีๆที่ผ่านมาในชีวิต การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน การมองสถานการณ์ในทางที่ดี
4. การยอมจำนน ได้แก่ การเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์เลวลง การยอมรับสถานการณ์ เพราะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
5. การแก้ไขควบคุมที่อารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การวิตกกังวล การระบายความเครียดออกกับบุคคลอื่น การตำหนิตนเอง การหากิจกรรมต่างๆ ทำโดยไม่คิดให้รอบคอบ
6. การบรรเทา ได้แก่ การรับประทานอาหารให้มากขึ้น การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การใช้เทคนิคผ่อนคลาย การทำงานหนักมากขึ้นเพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง การใช้จ่ายให้จิตใจสบาย
7. การรับความเกือหนุน ได้แก่ การพูดคุยปรึกษาหารือกับบุคคลใกล้ชิด การรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่สามารถช่วยเหลือได้ การสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ
8. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแยกตนเองอยู่คนเดียวเงียบๆ การคิดแก้ปัญหาต่างๆด้วยตนเอง พยายามพิสูจน์ว่าตนเองสามารถแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหา

งานวิจัยในต่างประเทศ

สมิทและคณะ (นริศน์ ปรารมณ.2539 : 25 ; อ้างอิงจาก Smith and Others.1992 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดของตนเองกับรูปแบบการเผชิญปัญหาในกลุ่มนักศึกษา จำนวน 175 พบว่า ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองชัดเจนมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม หรือนิสัยกระตือรือร้นและปรับรูปแบบการเผชิญปัญหาได้มากกว่า ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองไม่ชัดเจน มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม เก็บตัว เฉยเมย และใช้ลักษณะการเผชิญปัญหา แบบปฏิเสธความจริง

งานวิจัยในประเทศ

นียดา พงศ์พานานาญเวช (2535, หน้า 102-107) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี ตามตัวแปรด้านเพศ แผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความคาดหวังของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความคาดหวังต่างกันมีการเผชิญปัญหาต่างกัน ดดยนักเรียนที่มีความคาดหวังสูงมีคะแนนการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังที่มีความคาดหวังปานกลางและต่ำ และ ตัวแปรด้านเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวส่งผลต่อคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยของนริศว์ ปรรามภ (2539, หน้า 97) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหา ของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญฯ ชั้นปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 จำนวน 367 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะการเผชิญปัญหาแต่ละรูปแบบในระดับปกติ และในระดับแนวโน้มที่จะเป็นปัญหา มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสุนน และแบบใช้เหตุผลแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยของสดีโส นิยมจันทร์ (2541, หน้า 82-83) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประสบปัญหาด้านการเรียนและสังคมในระดับปานกลาง ประสบปัญหาด้านส่วนตัวระดับน้อย และวิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าเมื่อประสบปัญหาการเรียนส่วนตัวและสังคม ส่วนใหญ่จะใช้วิธีสู้ปัญหา รองลงมาคือ ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบประนีประนอม และใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบหนีปัญหาน้อยที่สุด ตลอดจนนักเรียนเพศหญิง และชาย มีวิธีเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกันในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนมัธยมปลายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เศรษฐกิจครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันจะประสบปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคมต่างกัน อีกทั้งนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูต่างกันจะมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน.

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้และการหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ที่ใช้ในการศึกษาการปรับตัวทางสังคม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร รวมกันทั้งสิ้น จำนวน 470 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีวิธีการคัดเลือกนักเรียนโดยขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบสอบถาม การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น
- ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่าน และตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความลงในช่อง หากข้อความนั้นตรงกับนักเรียน

1. เพศ

ชาย หญิง

2. คะแนนเฉลี่ยสะสม (G.P.A.) ของนักเรียนจนถึงภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2

- ต่ำกว่า 2.00
 ตั้งแต่ 2.00 – 2.99
 ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

* ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎีหลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตงานวิจัย และสร้างเครื่องมือในการวิจัยให้ครอบคลุม ตามความมุ่งหมาย นิยาม ศัพท์เฉพาะของการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมจากเอกสารเพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของการปรับตัวทางสังคมเพื่อ ที่ให้มีความชัดเจนตามความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัยยิ่งขึ้น

2.3 นำข้อมูลที่ได้มาสร้างข้อคำถามต่างๆเพื่อนำไปเป็นแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

2.4 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นฉบับสร้างขึ้นที่ได้จำนวน 64 ข้อ ไปปรึกษาคณะกรรมการที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิได้แก่ อาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็งและอาจารย์ สมกิจ กิจพูนวงศ์ และขอให้ พิจารณา ตรวจสอบ ความเหมาะสม ด้านเนื้อหา และด้านภาษาหลังจากนั้นได้นำไปดำเนินการแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้อ่านแล้วมีความเข้าใจง่าย และชัดเจนตามความมุ่งหมายการวิจัย

2.5 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นที่แก้ไขตามคำแนะนำแล้วไปดำเนินการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุชราภุมวิทวิทยาคม จำนวน 100 คน

2.6 ปรับปรุงแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งตามคำแนะนำของคณะกรรมการ แล้วนำมาเสนอผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม เพื่อแก้ไขปรับปรุงจนได้เครื่องมือวัดที่มีประสิทธิภาพ

2.7 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นเองโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงบ้าง จริงน้อย ไม่จริงเลย

ตัวอย่าง แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ จากนั้นให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

- ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเท่าใดนัก
 จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนพอประมาณ
 ส่วนใหญ่จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนพอสมควร
 จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	จริงน้อย	จริงบ้าง	ส่วนใหญ่จริง	จริงมากที่สุด
0	ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธง่ายเมื่อเพื่อนหยอกล้อ					
00	ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล เมื่อพบเพื่อน ข้าพเจ้าจะยิ้มและทักทาย					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	จริงน้อย	จริงบ้าง	ส่วนใหญ่จริง	จริงมากที่สุด
000	ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล เมื่อฉันมีความคิดเห็นต่างจากเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงทันที					
0000	ด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในการทำรายงานกลุ่มฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างสบายใจ และประสบความสำเร็จด้วยดี					
00000	ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ฉันรู้สึกสบายใจเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสำรวจการปรับด้านสังคม มีดังนี้

ข้อความ	ไม่จริงเลย	จริงน้อย	จริงบ้าง	ส่วนใหญ่จริง	จริงมากที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

เกณฑ์ในการแปลความหมายการปรับตัวทางสังคม

คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 2.33	หมายถึง การปรับตัวทางสังคมต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	2.34 – 3.66	หมายถึง การปรับตัวทางสังคมปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.67 – 5.00	หมายถึง การปรับตัวทางสังคมสูง

* การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนได้แก่ อาจารย์ดร. พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ สมกิจ กิจพูนวงศ์ เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นในแต่ละข้อว่า ตรงตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้หรือไม่ และนำมาทำการแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำแล้วดำเนินการในขั้นต่อไป

2. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น ที่สร้างขึ้นมาใช้สำหรับการวิจัยไปทำการตรวจสอบคุณภาพ โดยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุชารามวิทยาคม จำนวน 100 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 50% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยนำคะแนนที่ตรวจได้มาเรียงลำดับคะแนนสูงสุดจนถึงต่ำสุด จากนั้นจึงนำค่าเฉลี่ยรายข้อมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้ t-test โดยเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 มาใช้เป็นแบบสอบถาม และได้แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมจำนวน 60 ข้อที่มีค่า t อยู่ระหว่าง 4.132 – 36.873

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ Cronbach (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543 : 125-126) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.987

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม

แบบสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคมเป็นแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองประกอบด้วยประเด็นคำถามดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น
2. ปัญหาในการปรับตัวทางสังคม
3. สาเหตุของปัญหา และวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบการสัมภาษณ์
2. ผู้วิจัยสร้างคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ โดยศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ดีและถูกต้อง พร้อมทั้งให้สอดคล้องและครอบคลุมกับนิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัย
3. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ สมกิจ กิจพูนวงศ์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา

และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องและครอบคลุมกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อเตรียมไปใช้ในการเก็บข้อมูล

ตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวทางสังคม

แบบสัมภาษณ์การปรับตัวทางสังคม

ผู้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ (นามสมมติ) อายุ..... เพศ.....

ระยะเวลาในการสัมภาษณ์นาที่

สถานที่

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

.....
 การสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้ข้อความปลายเปิดเพื่อทราบถึง ปัญหา ความรู้สึก และวิธีเผชิญ
 ปัญหาของนักเรียนโดยมีข้อความดังต่อไปนี้

1. เวลาที่นักเรียนอยู่กับเพื่อนนักเรียนเคยมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือไม่ ถ้ามีนักเรียนมีปัญหา
 เรื่องใดบ้าง

.....

2. สาเหตุของปัญหานักเรียนคิดว่ามาจากอะไร

.....

3. นักเรียนคิดว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากใคร

.....

4. นักเรียนมีแก้ไขปัญหายังไง.....

.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(.....)

ผู้สัมภาษณ์

วิธีดำเนินการสัมภาษณ์

1. การสร้างสัมพันธภาพ โดยการที่ผู้วิจัยแนะนำตนเอง นักเรียนแนะนำตนเอง ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการสัมภาษณ์เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุการปรับตัวทางสังคมในครั้งนี้
2. การดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อหาข้อมูล โดยการซักข้อมูลต่างๆตามประเด็นที่เตรียมเอาไว้เพื่อศึกษาถึงสาเหตุการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน
3. ยุติการสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์ และขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนธิรัฐราชรามวิทยาคมให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม และแบบสัมภาษณ์ ในขั้นตอนของการทดลองเครื่องมือ (Try Out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 470 คน ตอบแบบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม แบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 450 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 95.78 และขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนจำนวน 14 คน เพิ่มเติม ดำเนินการตรวจให้คะแนนในแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ก่อนที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ ด้วยวิธีทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์เป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมใช้การวิเคราะห์ทางสถิติโดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 การตรวจสอบข้อมูล (Editing) ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสำรวจ และแยกแบบสำรวจที่ไม่สมบูรณ์ออก ได้จำนวนที่สมบูรณ์ 450 ฉบับ ฉบับที่ไม่สมบูรณ์ 16 ฉบับ

1.2 การลงรหัส (Coding) นำข้อมูลแบบสำรวจที่ถูกต้องเรียบร้อยแล้ว มาลงรหัสตามที่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้า

1.3 การประมวลผลข้อมูล ข้อมูลที่ลงรหัสแล้วมาบันทึกเข้าไฟล์ (File) โดยใช้ไมโครคอมพิวเตอร์ เพื่อทำการประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

1.4 ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปสามารถแยกการวิเคราะห์ได้ดังนี้

1.4.1 ใช้ค่าความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายลักษณะของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลการปรับตัวทางสังคม

1.4.3 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

2. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ใช้การวิเคราะห์แบบบรรยาย (Descriptive Reserch) โดยการสัมภาษณ์จะตั้งคำถามให้นักเรียนอธิบายถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมโดยใช้ t – test เทคนิค 50 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมโดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125 – 126)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบคะแนนของการปรับตัวทางสังคม โดยใช้สถิติค่า ที่ แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (Independence Test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวทางสังคม ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน และรายได้รวมของบิดามารดา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way - ANOVA) โดยใช้สถิติ เอฟ ทดสอบและตรวจสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD ในกรณีที่พบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นแหล่งข้อมูล
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-Distribution
Df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
Ms	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Square)
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Propability) ของค่าสถิติที่ใช้ทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้ข้อมูลมาจากแหล่งข้อมูลซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 470 คน โดยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS / PC+ โดยแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลด้านส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การปรับตัวทางสังคมและเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกตามเพศ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน และรายได้รวมของบิดามารดา

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านส่วนตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้จากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ข้อมูลแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของแหล่งข้อมูลที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (N = 450)

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	217	48.2
- หญิง	233	51.8
รวม	450	100.0
คะแนนเฉลี่ยสะสมของเทอมที่ผ่านมา		
- ต่ำกว่า 2.00	159	35.3
- ตั้งแต่ 2.00 -2.99	221	49.1
- ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	70	15.6
รวม	450	100.0
รายได้รวมของบิดามารดา		
- ต่ำกว่า 15.000 บาท	182	40.4
- ปานกลาง ระหว่าง 15.000 – 25.000	199	44.2
- สูง มากกว่า 25.000	69	15.3
รวม	450	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 51.8) และเพศชาย (ร้อยละ 48.2) คะแนนเฉลี่ย (GPA) ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระดับ 2.00-2.99 (ร้อยละ 49.1) รองลงมาคือระดับต่ำกว่า 2.00 (ร้อยละ 35.3) และรายได้รวมของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ระดับ 15,000 – 25,000 (ร้อยละ 44.2) รองลงมาคือระดับต่ำกว่า 15,000 (ร้อยละ 40.4)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การปรับตัวทางสังคมและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยแสดงข้อมูลแสดงในตาราง 2 ,3 และ 4

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2

การปรับตัวทางสังคม	\bar{X}	S.D	แปลผล	ลำดับ
ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น	3.267	0.672	ปานกลาง	5
ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.473	0.823	ปานกลาง	2
ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล	3.408	0.911	ปานกลาง	3
ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.322	0.711	ปานกลาง	4
ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	3.507	0.835	ปานกลาง	1
รวม	3.358	0.707	ปานกลาง	

ตาม ตาราง 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการปรับตัวทางสังคมอยู่โดยรวมใน
ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และเมื่อพิจารณา รายด้านพบว่า มีการปรับตัวทางสังคม ด้าน
การเข้าใจตนเอง ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้าน การอยู่
ร่วมกันอย่างมีความสุข และด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อยู่ในระดับ 1-5 และมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ
3.507, 3.473, 3.408, 3.322 และ 3.267 ตามลำดับ และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง
0.672 – 0.911

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 จำแนกตามเพศ

การปรับตัวทางสังคม	เพศชาย (n = 217)			เพศหญิง (n = 233)			t
	\bar{X}	S.D	แปลผล	\bar{X}	S.D	แปลผล	
ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น	3.268	0.682	ปานกลาง	3.261	0.664	ปานกลาง	0.110
ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.481	0.833	ปานกลาง	3.465	0.815	ปานกลาง	0.001
ด้านการจัดการความขัดแย้ง							
ระหว่างบุคคล	3.405	0.938	ปานกลาง	3.411	0.888	ปานกลาง	0.573
ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.302	0.735	ปานกลาง	3.342	0.69	ปานกลาง	0.547
ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	3.495	0.857	ปานกลาง	3.51	0.816	ปานกลาง	0.782
รวม	3.352	0.727	ปานกลาง	3.364	0.690	ปานกลาง	0.207

ตามตาราง 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 ชาย และหญิง มีการปรับตัวทางสังคมโดยรวม และรายด้านทุกด้านซึ่งได้แก่ ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยรายข้อและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อที่	การปรับตัวทางสังคม	นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 (n = 450)		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น				
1	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย	3.00	1.47	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าเป็นคนคิดมาก	3.21	1.52	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี	3.08	1.42	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดของข้าพเจ้า	3.37	1.26	ปานกลาง
5	ในระหว่างการสนทนากับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ว่าคุณสนทนา รู้สึกอย่างไร	3.18	1.47	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้าระมัดระวังคำพูดที่รุนแรงที่กระทบจิตใจผู้อื่น	3.38	1.31	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าโกรธง่ายเมื่อถูกเพื่อนหยอกล้อ	3.00	1.37	ปานกลาง
8	เวลาที่ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะไม่แสดงกริยาที่ไม่เหมาะสม	3.19	1.40	ปานกลาง
9	เวลาข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าพยายามระงับความโกรธและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	3.40	1.36	ปานกลาง
รวม		3.267	0.672	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางสังคม	นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 (n = 450)		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น				
1	เวลาเจอเพื่อนข้าพเจ้าหักทายนเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพ	3.58	1.35	ปานกลาง
2	เมื่อเจอเพื่อนข้าพเจ้ามักจะยิ้มหรือกล่าวคำหักทายนเสมอ	3.61	1.42	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด เวลาพูดคุยกับคนไม่ค่อยสนิท	3.26	1.48	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนได้ง่าย	3.51	1.47	ปานกลาง
5	เมื่อพบกันครั้งแรกข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้อื่น ประทับใจในตัวข้าพเจ้าได้	3.56	1.36	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับเพื่อนใหม่ที่โรงเรียนได้	3.57	1.35	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าสนิทกับเพื่อนๆ ได้อย่างรวดเร็ว	3.69	1.36	ปานกลาง
8	เวลาที่เพื่อนพูด ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟัง	3.19	1.48	ปานกลาง
9	เพื่อนๆชมว่า ข้าพเจ้าคุยสนุก	3.10	1.34	ปานกลาง
10	ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศเท่าที่จำเป็น	3.58	1.35	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้าจะไม่พูดอะไรที่จะกระทบความรู้สึกเพื่อน	3.53	1.44	ปานกลาง
12	เมื่อเพื่อนรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจเสมอ	3.58	1.37	ปานกลาง
13	ในขณะที่เพื่อนพูดคุยถึงความทุกข์ ข้าพเจ้าสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจได้	3.34	1.20	ปานกลาง
รวม		3.473	0.823	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางสังคม	นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 (n = 450)		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล				
1	เมื่อเพื่อนทำอะไรให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะตะคอกเพื่อนทันที	3.58	1.37	ปานกลาง
2	เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะต่อว่าทันที	3.54	1.44	ปานกลาง
3	เวลาเถียงกับเพื่อน แล้วสู้เพื่อนไม่ได้ข้าพเจ้าจะเดินหนี	3.55	1.36	ปานกลาง
4	เมื่อเพื่อนแสดงความไม่พอใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็จะทำเป็นไม่สนใจ	3.53	1.44	ปานกลาง
5	เมื่อมีปัญหากับเพื่อนข้าพเจ้ามักจะแยกตัวออกจากกลุ่ม	3.38	1.41	ปานกลาง
6	เมื่อเพื่อนวิจารณ์นิสัยที่ไม่ค่อยดีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถรับฟังได้	3.58	1.35	ปานกลาง
7	เวลาถูกเพื่อนว่า ข้าพเจ้าจะพยายามควบคุมอารมณ์	3.52	1.44	ปานกลาง
8	เวลาข้าพเจ้ากับเพื่อนไม่เข้าใจกัน ข้าพเจ้ามักพูดเพื่อปรับความเข้าใจกัน	3.33	1.35	ปานกลาง
9	เมื่อเพื่อนของข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ่มใจแล้วมาแสดงอารมณ์กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรับฟังแล้วหาทางช่วยให้เพื่อนสบายใจขึ้น	3.40	1.22	ปานกลาง
10	ในกรณีที่เพื่อนในกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถเข้าไปไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในกลุ่มได้	2.94	1.19	ปานกลาง
11	เมื่อเพื่อนในกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถทำให้ความขัดแย้งนั้นยุติลงได้	3.09	1.22	ปานกลาง
12	เมื่อเพื่อนในกลุ่มสามารถยุติความขัดแย้งลงได้ ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้แต่ละบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน	3.44	1.18	ปานกลาง
รวม		3.408	0.911	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางสังคม	นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2		
		(n = 450)		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น				
1	ข้าพเจ้าชอบทำงานร่วมกับเพื่อน	3.58	1.35	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าเต็มใจที่ทำกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนร่วมกับเพื่อนๆ	3.52	1.44	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานที่เวลาทำงานกับเพื่อน	2.87	1.30	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้ายินดีที่จะเป็นหัวหน้ากลุ่ม	3.34	1.38	ปานกลาง
5	ถ้าข้าพเจ้าเห็นเพื่อนในกลุ่มทำงานหนัก ข้าพเจ้าจะรีบไปช่วยเหลือ	2.82	1.34	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมกับเพื่อนเสมอ	3.18	1.36	ปานกลาง
7	เมื่อมีการประชุมหรืออภิปรายในกลุ่ม ข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยความสบายใจ	3.58	1.35	ปานกลาง
8	เมื่อมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไม่เข้าใจเรื่องงาน ข้าพเจ้าจะอธิบายให้ฟังอย่างเต็มที่	3.21	1.21	ปานกลาง
9	เวลาทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนข้าพเจ้าพร้อมที่ปฏิบัติตามมติของกลุ่ม	3.25	1.37	ปานกลาง
10	ถ้าเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายยังไม่เสร็จข้าพเจ้าจะถามเหตุผลมากกว่าแสดงความไม่พอใจ	3.36	1.22	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้าช่วยเหลืองานของเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนขอร้องหรือต้องการความช่วยเหลือ	3.42	1.19	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงของกลุ่ม	3.69	1.22	สูง
รวม		3.507	0.835	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	การปรับตัวทางสังคม	นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2		
		N = 450		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข				
1	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจในการอยู่ร่วมกับเพื่อน	3.61	1.30	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้ามีความสุขทุกครั้งเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน	3.56	1.20	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน	3.46	1.19	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อน	3.42	1.13	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ายินดีรับฟังปัญหาของเพื่อน	3.56	1.23	ปานกลาง
6	เวลาเพื่อนไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพูดคุยเพื่อให้เพื่อนสบายใจขึ้น	3.36	1.40	ปานกลาง
7	แม้ว่าข้าพเจ้าจะรู้ว่าเพื่อนพูดไม่จริง ข้าพเจ้าก็รับฟังได้	3.43	1.16	ปานกลาง
8	เมื่อเพื่อนมีเรื่องเดือดร้อนและต้องการความช่วยเหลือ ข้าพเจ้ายินดีที่จะให้ความช่วยเหลือ	3.47	1.29	ปานกลาง
9	วันไหนที่ข้าพเจ้าไม่ได้เจอเพื่อนในกลุ่ม ข้าพเจ้ามักคิดถึงเพื่อน	3.53	1.27	ปานกลาง
10	หากเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าไม่สบายใจ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะให้อภัยให้เพื่อนจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	3.47	1.19	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้ารู้สึกสุขใจที่ทุกคนในกลุ่มต่างมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน	3.53	1.28	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยในสิ่งที่ผิดพลาดเล็กๆน้อยๆของเพื่อนได้	3.61	1.26	ปานกลาง
รวม		3.07	0.835	ปานกลาง
รวมทั้งสิ้น		3.358	0.707	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยรวมมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับ ปานกลางทุกด้าน และทุกข้อ ($\bar{X} = 3.358$, S.D. = 0.707) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับ ยกเว้นการปรับตัวทางสังคมด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ข้อที่ 12 จะอยู่ในระดับสูง ที่ว่า ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงของกลุ่ม ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 1.22)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน และรายได้รวมของบิดามารดา โดยแสดงข้อมูลในตาราง 5 และ 6

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
คะแนนเฉลี่ยสะสมทางการเรียน				
ระหว่างกลุ่ม	2	1.595	.797	1.556
ภายในกลุ่ม	447	229.107	.513	

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำแนกตามรายได้รวมของบิดามารดา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
รายได้รวมของบิดามารดา				
ระหว่างกลุ่ม	2	.139	.069	.134
ภายในกลุ่ม	447	230.563	.516	

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบิดามารดาที่มีรายได้รวมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1. วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย (n=7)

จากการสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย จำนวน 7 คนทำให้ทราบถึงปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย จากผลการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนเพศชาย มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม 3 ด้านได้แก่ ด้านการจัดการ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย พบว่านักเรียนเพศชาย มีปัญหาที่เกิดขึ้นได้แก่ ปัญหาการชกต่อย ทะเลาะวิวาท ปัญหาการถูกรุมทำร้าย ปัญหาไม่ชอบเพื่อนในห้อง ในเรื่องของปัญหาการชกต่อย ทะเลาะวิวาทนั้นเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหาการถูกรุมทำร้าย ปัญหาไม่ชอบเพื่อนในห้องเรียงตามลำดับ สำหรับปัญหาการชกต่อย ทะเลาะวิวาทนั้นมักจะเป็นเรื่องที่เกิดจากการถูกกล่าวหาว่าพูดกวน มีท่าทางกวนหมั่นไส้ไม่ชอบหน้าเป็นการส่วนตัว หรือการถูกเพื่อนล้อชื่อบิดา มารดา

โดยสาเหตุของปัญหาปัญหาการชกต่อย ทะเลาะวิวาท นั้นจากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาที่มีสาเหตุมาจากทั้งตัวของนักเรียนเองและสาเหตุจากบุคคลอื่น เช่น เพื่อนสนิท และกลุ่มเพื่อนทั่วไป สำหรับปัญหาที่มีสาเหตุมาจากตัวนักเรียนเองนั้นเช่น ปัญหาทะเลาะวิวาท เนื่องจากถูกล้อชื่อพ่อ สาเหตุเกิดจากการที่นักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ในส่วนของปัญหาที่มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้น ได้แก่ ปัญหาการชกต่อย ทะเลาะวิวาท การที่ถูกเพื่อนรุมทำร้าย สาเหตุนั้นเกิดจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็น เพื่อนไม่ชอบหน้าและคอยหาเรื่อง การถูกเพื่อนนินทาว่าร้าย หรือการมองด้วยหางตาของเพื่อน หรือการที่เพื่อนใช้สายตามองด้วยความดูถูกเหยียดหยาม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลทั้งสิ้น

สำหรับวิธีหรือแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนนั้นจากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนมักจะมีวิธีการโดยใช้ความรุนแรงตอบโต้เชิงพฤติกรรม เช่น การตอบโต้โดยใช้กำลัง ทำร้ายเพื่อนทันทีที่เกิดปัญหา หรืออาจจะเป็นลักษณะการต่อสู้ป้องกันตนเองเป็นต้น

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชาย พบว่า นักเรียนเพศชายมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้คือ ปัญหาการทำรายงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน และโกรธเพื่อน เพราะถูกเพื่อนกล่าวหาว่าไม่ช่วยทำรายงานของกลุ่ม โดยสาเหตุของปัญหาด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นเกิดจาก ตัวของนักเรียนเองซึ่งนักเรียนยอมรับว่าเพราะเกิดจากนักเรียนขาดการดูแลเอาใจใส่

ขาดความรับผิดชอบ สำหรับวิธีหรือแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนคือ การที่นักเรียนเพิกเฉย
 ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทำเป็นไม่สนใจปล่อยให้ปัญหาคือคลายไปเอง

ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศ ชาย
 พบว่านักเรียนเพศชาย มีปัญหาที่เกิดขึ้นได้คือ โกรธเพื่อนและน้อยใจเพื่อน จากเรื่องที่เพื่อนเล่นตบหัว
 และเรื่องที่เพื่อนไม่ยอมอยู่เป็นเพื่อนตอนเย็น โดยสาเหตุของปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุภายในหรือเกิด
 จากตัวของนักเรียนเองคือ การที่นักเรียนไม่สามารถควบคุมหรือระงับอารมณ์ไว้ได้ และแสดง
 พฤติกรรมด้วยการตอบโต้ ลงไม้ลงมือหรือการพูดจาเสียดสี ต่อว่าด้วยคำหยาบซึ่งล้วนแต่เป็น
 พฤติกรรมที่นักเรียนเผชิญปัญหาทั้งสิ้น

2. วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 เพศหญิง (n=7)

จากการสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศ
 หญิง จำนวน 7 คนทำให้ทราบถึงปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศ หญิง จากผลการ
 สัมภาษณ์พบว่า นักเรียนเพศหญิง มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม 3 ด้านได้แก่ ด้านการ
 จัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
 ที่ 2 เพศ หญิง พบว่านักเรียนเพศหญิง มีปัญหาที่เกิดขึ้นได้แก่ ปัญหาทะเลาะกับเพื่อน ปัญหาไม่ชอบ
 เพื่อนผู้ชาย ปัญหาไม่ชอบเพื่อนผู้หญิงในกลุ่ม ในเรื่องปัญหาทะเลาะกับเพื่อนเป็นปัญหาที่พบมาก
 ที่สุด ส่วนปัญหาไม่ชอบเพื่อนผู้ชาย ปัญหาไม่ชอบเพื่อนผู้หญิงในกลุ่มนั้นเรียงลงมาตามลำดับ
 โดยปัญหาที่ทะเลาะกับเพื่อนนั้นเกิดจากเรื่องที่ถูกเพื่อนนินทา พูดจาประชดประชัน

สาเหตุของปัญหานั้นเกิดจากเพื่อนเป็นหลัก เพราะเพื่อนไม่ค่อยชอบหน้า มักคอยหาเรื่อง
 คอยนินทาอยู่เป็นประจำ เช่นเดียวกับปัญหาไม่ชอบเพื่อนผู้ชาย อันมีสาเหตุมาจากเพื่อนผู้ชายชอบยุ่ง
 วุ่นวาย และยังชอบล้อว่าผมใหญ่ ทำให้ได้รับความอับอาย และไม่พอใจมาก นอกจากนี้ปัญหาไม่ชอบ
 เพื่อนผู้หญิง สาเหตุนั้นเกิดจาก การที่เพื่อนผู้หญิงชอบอวดร่ำอวดรวย ใช้คำพูดที่ดูถูกเหยียดหยาม

แนวทางการแก้ไขปัญหานักเรียนเพศ หญิง ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า นักเรียนที่มี
 ปัญหาทะเลาะกับเพื่อน ไม่ชอบเพื่อนชายและนักเรียนที่ไม่ชอบเพื่อนหญิง มักเลือกใช้วิธีการหรือ
 พฤติกรรมที่ตอบโต้กับปัญหาทันที เช่น การต่อว่า นินทากลับทันทีด้วยคำหยาบ หรือแม้กระทั่ง
 การทำร้ายเพื่อนด้วยการใช้ไม้กวาดตีเพื่อน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง
 ระหว่างบุคคลทั้งสิ้น

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศ หญิง พบว่านักเรียนเพศหญิง มีปัญหาที่เกิดขึ้นได้แก่ โกรธเพื่อน เพราะว่าเพื่อนไม่รับผิดชอบ เบื่อเพื่อน เพราะว่าเพื่อนไม่ยอมช่วยเหลืองานกลุ่ม

โดยสาเหตุของปัญหานั้นเกิดจากทั้งตัวนักเรียนเองและเกิดจากเพื่อน สาเหตุที่เกิดจากตัวนักเรียนเองนั่นคือ ขาดการดูแลเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมาย และขาดการกระตุ้นเพื่อนให้ร่วมมือในการทำงานร่วมกัน สำหรับสาเหตุที่เกิดจากเพื่อนนั่นคือ การที่เพื่อน ไม่ดูแลเอาใจใส่งานของตนเอง ขาดความรับผิดชอบต่อ ซึ่งแนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นของนักเรียนคือ การทำเฉยๆ ไม่ต่อว่าเพื่อนและขออาจารย์เลื่อนกำหนดส่งงานออกไป

ด้านของการเข้าใจตนเองและผู้อื่น จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศ หญิง พบว่านักเรียนเพศหญิง มีปัญหาที่เกิดขึ้นได้แก่ นักเรียนน้อยใจเพื่อนสนิท เพราะถูกเพื่อนๆ แกล้ง โดยแกล้งทำเป็นโกรธ ไม่ยอมพูดจาด้วย

จากการสัมภาษณ์สาเหตุของปัญหานั้นเกิดจาก ตัวของนักเรียนเองที่เป็นคนไม่หนักแน่น หวั่นไหว อารมณ์แปรปรวน จึงทำให้เกิดความน้อยใจ ความวุ่นวายใจ เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นักเรียนจะร้องไห้ และแยกตัวออกจากกลุ่มอย่างเงียบๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวทางสังคม และสาเหตุการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งจะสรุปขั้นตอนผลการวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตาม คะแนนเฉลี่ยสะสม และรายได้รวมของบิดามารดา
3. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นชายและนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีรายได้รวมของบิดามารดาแตกต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลในการศึกษาการปรับตัวทางสังคมในครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 ห้อง จำนวน 470 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหการปรับตั้งทางสังคม เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีวิธีการคัดเลือกนักเรียนโดยขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
2. แบบสอบถาม การปรับตัวทางสังคม เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิด เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับมีคำถามรวมทั้งหมดจำนวน 64 ข้อ
3. แบบสัมภาษณ์ ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาของการปรับตัวทางสังคม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสาเหตุการปรับตัวทางสังคม ไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ด้วยตนเอง

ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสาเหตุการปรับตัวทางสังคม นำมาวิเคราะห์ในเชิงปริมาณ และคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมข้อมูลสำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package For Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลของประชากร สถิติที่ใช้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย(Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนเพศชายและหญิง โดยใช้สถิติค่าที (t-test) และเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมและรายได้รวมของบิดามารดาต่างกัน โดยใช้สถิติเอฟ f-test

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามเพศ ชายและหญิง พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่บิดามารดามีรายได้รวมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักเรียนวัยรุ่นชายมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม 3 ด้านคือ ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบตอบโต้ และแบบหลีกเลี่ยง

5. นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม 3 ด้านคือ ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบตอบโต้ และแบบหลีกเลี่ยง

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาเรื่องการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งหมายความว่านักเรียนในกลุ่มนี้เผชิญปัญหาต่างๆในชีวิต ตลอดจนการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆในสังคม นักเรียนจะมีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง จากข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน จากการวิเคราะห์ด้านส่วนตัวของนักเรียนซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่บิดามารดา มีรายได้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นสภาพชีวิตของนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีสภาพทางสังคมระดับปานกลาง การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ย่อมส่งผลให้เกิดคุณลักษณะในตัวเด็กในด้านต่างๆ

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยเป็นรายด้าน 5 พบว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกๆด้าน ซึ่งการปรับตัวทางสังคม 5 ด้านได้แก่

ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น คือ ความพยายามของนักเรียนในการรับรู้ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งได้แก่ ข้อที่ว่า เวลาที่ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะพยายามระงับความโกรธ ($\bar{X} = 3.40$) ข้าพเจ้าระมัดระวังคำพูดที่รุนแรง ที่กระทบจิตใจผู้อื่น ($\bar{X} = 3.38$) ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้ เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดของข้าพเจ้า ($\bar{X} = 3.37$) และเวลาที่ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะไม่แสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสม ($\bar{X} = 3.19$)

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ คือความพยายามของนักเรียนในการสร้างความประทับใจต่อผู้อื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งได้แก่ ข้อที่ว่า ข้าพเจ้าสนิทกับเพื่อนๆได้อย่างรวดเร็ว ($\bar{X} = 3.69$) ข้าพเจ้าคุยกับเพื่อนต่างเพศเท่าที่จำเป็น ($\bar{X} = 3.58$) เวลาพบเจอเพื่อนข้าพเจ้าทักทายเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพ ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อเพื่อนหมัดกำลังใจข้าพเจ้าจะให้กำลังใจเพื่อนเสมอ ($\bar{X} = 3.58$) และเมื่อพบกันครั้งแรกข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้อื่นประทับใจในตัวข้าพเจ้าได้ ($\bar{X} = 3.56$)

ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล คือ ความพยายามในการแก้ไขจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งได้แก่ ข้อที่ว่า เมื่อเพื่อนวิจารณ์นิสัยที่ไม่ดีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถรับฟังได้ ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อเพื่อนทำอะไรให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะตะคอกทันที ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะเดินหนี ($\bar{X} = 3.55$) เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะต่อว่าทันที ($\bar{X} = 3.54$)

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น คือความพยายามของนักเรียนในการแสดงปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในสถานการณ์หรือกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งได้แก่ ข้อที่ว่า ข้าพเจ้าชอบทำงานร่วมกับเพื่อน ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อมีการประชุมหรืออภิปรายในกลุ่มข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นได้ด้วยความสบายใจ ($\bar{X} = 3.58$) ข้าพเจ้าเต็มใจที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนร่วมกับเพื่อน ๆ ($\bar{X} = 3.52$) และ ถ้าเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายยังไม่เสร็จ ข้าพเจ้าจะถามเหตุผลมากกว่าแสดงความไม่พอใจ ($\bar{X} = 3.36$)

ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ความพยายามของนักเรียนในการแสดงความรู้สึกรัก เข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งได้แก่ ข้อที่ว่า ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจในที่อยู่ร่วมกับเพื่อน ($\bar{X} = 3.61$) ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยในสิ่งที่ไม่ดีผลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเพื่อนได้ ($\bar{X} = 3.61$) ข้าพเจ้ามีความสุขทุกครั้งเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ($\bar{X} = 3.56$) ข้าพเจ้ายินดีรับฟังปัญหาของเพื่อน ($\bar{X} = 3.56$) และข้าพเจ้ารู้สึกสุขใจที่ทุกคนต่างมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน ($\bar{X} = 3.53$) เป็นต้น

ทั้งนี้จากการศึกษาดังกล่าวทำให้ทราบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีระดับการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า นักเรียนได้รับการส่งเสริมสนับสนุนทางสังคมดี ถึงแม้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่มีการเจริญเติบโตการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 331) แต่ถ้าได้รับแรงส่งเสริมหรือสนับสนุนทางสังคมดี ได้รับการประทับใจ เป็นที่ยอมรับความนิยมจากเพื่อนฝูงมากเพียงใด ย่อมทำให้เขามีลักษณะเป็นมิตร น่าคบ กล้าแสดงออก วางตัวเข้ากับสังคมเป็นและมีความเชื่อมั่น ซึ่งลักษณะบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ดีด้วย (นิภา นิธยานน . 2530 : 141) ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นพื้นฐานที่ดีซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการปรับตัวที่ดีได้ และถ้าบุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอ ก็จะสามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ด้วยเหตุดังกล่าวอาจเป็นผลให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราภรณ์ เอมเอี่ยม (จิราภรณ์ เอมเอี่ยม. 2536 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์การปรับตัวทางสังคมกับ

สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่าการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และการปรับตัวทางสังคมในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน.

2. ผลการศึกษากการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์ กรุงเทพมหานคร เมื่อเปรียบเทียบโดยจำแนกตาม เพศพบว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนทั้งเพศชายและหญิงมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับเดียวกัน โดยทั่วไปนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะมีอายุอยู่ระหว่าง 12-13 ปี ซึ่งถือว่ายู่ในวัยรุ่นตอนต้น เกริก(Creig,1983 : 355) อธิบายลักษณะของวัยรุ่นตอนต้นว่า มีความต้องการที่จะให้บุคคลอื่น ต้องการความรู้สึกที่มีเกียรติยศ และได้รับความกดดันอย่างมากที่จะต้องปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน จากการอธิบายลักษณะของวัยรุ่นตอนต้นดังกล่าวแล้ว เป็นการยืนยันตามหลักจิตวิทยาว่า นักเรียนทั้งเพศชาย และหญิงซึ่งอยู่ในวัยรุ่นตอนต้นเช่นเดียวกัน ก็ย่อมจะได้รับอิทธิพลจากพัฒนาการของชีวิต และในขณะเดียวกันก็จะส่งผลทำให้ทุกคนพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมให้ได้ดีที่สุด ดังนั้นลักษณะพัฒนาการที่กล่าวไปแล้วจึงมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งใหม่ที่พบว่า นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงต่างก็มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียว

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2532 : 57) ที่ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลำดับ การเกิด ไม่พบมีความสามารถทางการปรับตัวแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าผลการวิจัยครั้งนี้ ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์ (2544 : 100) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา เพศชายและเพศ หญิง มีการปรับตัวด้านสัมพันธ์กับเพื่อน ไม่แตกต่างกัน.

แต่อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้อาจไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เกศณี ดิพพะมงคล (2545 : 133) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต การปรับตัวทางสังคมอินเทอร์เน็ต และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชาย และเพศหญิงมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน นอกจากนี้ผลการวิจัยในครั้งนี้อาจไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรพรรณ จันทรวง (2541 : 64) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคม ผลการศึกษพบว่า นักเรียนเพศหญิงมีการปรับตัวทางสังคมดีกว่านักเรียนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยได้อธิบายว่า เป็นเพราะขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทยเน้นถึงความแตกต่างระหว่างเพศ เพศชายและหญิงจะได้รับการดูแลเอาใจใส่ไม่ทัดเทียมกัน

3. นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับสติปัญญาและความสามารถทางสมองที่แตกต่างกันจึงส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคม ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าผู้ที่มีสติปัญญาหรือความสามารถทางสมองต่างกันก็จะมีวิธีการหรือแนวทางการแก้ไขปัญหาแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมจะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสมองสูงจะได้รับการยอมรับ ได้รับคามไว้วางใจ ยกย่องชมเชย จากเพื่อน ครู ผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวได้แตกต่างจากบุคคลที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำ เพราะนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักเป็นผู้ที่มีความน้อยเนื้อต่ำใจ และมีปมด้อย ซึ่งทำให้เป็นอุปสรรคในการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิลล์ (Gill, 1962:144-149) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมดีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำดังที่กุลวรรณ วิทยาวิรุจ (2526 : 84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัวพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างได้ดีกว่าคนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

4. นักเรียนที่มีรายได้รวมของบิดามารดาต่างกัน มีการปรับตัวทางสังคมต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บิดามารดามีรายได้น้อยย่อมมีปัญหาทางเศรษฐกิจมากเมื่อเทียบกับบิดา มารดาที่มีรายได้มากที่จะมีทุนทรัพย์สนับสนุน ในการจัดหาสื่อต่างๆที่ทันสมัยมาให้เด็ก ทำให้เด็กเกิดเรียนรู้ที่ดีเป็นผลให้ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นด้วย ดังนั้นครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ไม่ดีอาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาดังที่ สปิงเกอร์ (พวงสร้อย วรกุล, 2522 : 26 ; อังอิงจาก Springer, 1958 : 321-328) ได้ศึกษาความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กที่มาจากสถานภาพทางสังคมต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มาจากบ้านที่มีฐานะยากจน มีเศรษฐกิจทางสังคมต่ำจะเป็นคนที่ปรับตัวได้ไม่ดี และอารมณ์ไม่มั่นคง มีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วจิราภรณ์ ไชยรัตน์ (2539 : 75) ที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน พบว่านักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และนักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่า นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาในการปรับตัวทางสังคมและแนวทางการแก้ไขปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชายมีปัญหาในด้านต่างๆ คือ ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการรับรู้และเข้าใจตนเอง และผู้อื่น ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยพิจารณาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาเป็นรายด้านดังต่อไปนี้

ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล นักเรียนประสบปัญหามากที่สุด คือ ปัญหาการชกต่อยทะเลาะวิวาทและปัญหาการถูกรุมทำร้าย ปัญหาไม่ชอบเพื่อนในห้อง ตามลำดับ โดยสาเหตุมาจากตัวนักเรียนเองและจากบุคคลอื่น สาเหตุจากตัวนักเรียนเองนั้นเกิดจากการที่นักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่นนั้นเกิดจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนไม่ชอบหน้า คอยหาเรื่อง ถูกตำด้วยคำหยาบหรือการถูกเพื่อนดูถูกเหยียดหยาม

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น นักเรียนประสบปัญหาที่สุดคือ การทำรายงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนและโกรธเพื่อนเรื่องที่เพื่อนกล่าวหาว่าไม่ช่วยทำรายงานกลุ่ม โดยสาเหตุของปัญหาด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นเกิดจากตัวของนักเรียนเองเพราะเกิดจากการขาดการดูแลเอาใจใส่ขาดความรับผิดชอบ

ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น นักเรียนประสบปัญหาโกรธเพื่อน น้อยใจเพื่อนจากเรื่องที่ถูกเพื่อนตบหัว และเพื่อนไม่ยอมอยู่เป็นเพื่อนในตอนเย็น โดยสาเหตุของปัญหาเกิดจากตัวนักเรียนเองที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์หรือระงับอารมณ์ไว้ได้

5. สำหรับแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้น ส่วนใหญ่นักเรียนใช้วิธีเผชิญตอบโต้กับปัญหามากที่สุด ด้วยการตอบโต้เชิงคำพูดด้วยการตำด้วยคำหยาบหรือการตอบโต้โดยการใช้กำลังทำร้ายเพื่อน รองลงมาคือการหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการไม่ไปเดินหนีไปทุกครั้งที่เกิดปัญหา ซึ่งจากการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศ ชาย เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองมากที่สุดไม่ว่าจะเป็นการตอบโต้กับปัญหาหรือการหลบเลี่ยงปัญหาซึ่งเป็นวิธีการปรับตัวของนักเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาคความยุ่งยากหรือการป้องกันตนเอง ซึ่งตรงกับสุชา จันทร์เอม (2540 : 137) ที่กล่าวว่าเด็กนักเรียนวัยนี้อยู่ในวัยที่กำลังก้าวร้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีความคิดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการคิดเอง ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ดังนั้นจึงพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครูอาจารย์หรือบุคคลอื่น โดยเลือกที่จะตอบโต้กับปัญหาที่เผชิญ และอาจเป็นเพราะสภาพสังคมมีการพัฒนาขึ้นมากและนักเรียนได้พบเห็นสิ่งใหม่ๆ และต้องเผชิญปัญหามากขึ้นจึงทำให้นักเรียนกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจเผชิญกับปัญหามากขึ้นเพื่อความอยู่รอดในสังคม ซึ่งเพศชายนั้นมีลักษณะแข็งแรง กล้าแสดงออก และมีสัญชาตญาณของความก้าวร้าว รุนแรง ทำให้แนวโน้มของลักษณะของการเผชิญปัญหาเป็นไปในรูปแบบของการตอบโต้ การโจมตีผู้อื่นเป็นส่วนใหญ่ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นริศ ปรารมณ (2539 . 92) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยลักษณะการเผชิญปัญหาแบบโจมตีผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.1 และอาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยต่อปัญหา ดังที่ โคลแมนและแฮมแมน (Coleman & Hammand. 1974) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจเพราะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ บุคคลพยายามที่จะ

เอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาและนำตนไปสู่เป้าหมายให้ได้โดยการเพิ่มความพยายามหรือกิจกรรมขึ้น หรือหาวิธีการไปให้ถึงเป้าหมายอีกหลายๆ วิธี โดยการตอบได้ในรูปแบบการต่อสู้

นอกจากนี้การศึกษาปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิงนั้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิงมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม 3 ด้าน เช่นเดียวกับนักเรียนชายซึ่งได้แก่ปัญหาการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ปัญหาด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการรับรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามลำดับ

ในการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลนั้น นักเรียนประสบปัญหามากที่สุด คือ ปัญหาทะเลาะกับเพื่อน ไม่ชอบเพื่อนผู้ชายและไม่ชอบเพื่อนผู้หญิงบางคนในกลุ่ม โดยสาเหตุของปัญหาเกิดจากการถูกเพื่อนนินทาว่าร้าย พุดจาประชดประชัน ใช้คำพุดตู่ถูกเหยียดหยาม เพื่อนชายมักคอยหาเรื่องวุ่นวาย และชอบล้อเลียนเกี่ยวกับอวัยวะบางส่วนของนักเรียนทำให้ได้รับความอับอาย

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น นักเรียนประสบปัญหาโกรธเพื่อนเพราะเพื่อนในกลุ่มไม่ช่วยทำงาน สมาชิกในกลุ่มไม่รับผิดชอบ โดยสาเหตุของปัญหามาจากตัวนักเรียนเองที่ขาดการดูแลเอาใจใส่และเกิดจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ไม่มีความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น นักเรียนประสบปัญหาน้อยใจเพื่อนเพราะถูกเพื่อนแกล้ง สาเหตุมาจากตัวนักเรียนเองที่ไม่หนักแน่น อารมณ์อ่อนไหว แปรปรวน

สำหรับแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิงนั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะของการตอบโต้ รองลงมาคือการใช้แบบหลีกเลี่ยงปัญหา ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก ใช้วิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง หรืออาจเกิดจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่แตกต่างกันย่อมทำให้วัยรุ่นมีลักษณะการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน โดยวัยรุ่นที่มีความรู้สึกต่อตนเองดี คือ จะมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบปกติ ในทางตรงกันข้าม วัยรุ่นที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไม่ดีก็จะมีลักษณะการเผชิญปัญหาในระดับที่เป็นปัญหาซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของบอยด์และจอห์นสัน (Boyd and Johnson .1981) ที่กล่าวว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาเกิดจากการที่ได้รับประสบการณ์ในอดีตที่เสริมให้เกิดการมองภาพพจน์ตนเอง ถ้ามีความรู้สึกทางบวก (Positive Self- Concept) จะเกิดความเชื่อมั่นที่จะเผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ สามารถปรับตัวหรือมีวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมถ้ามีการมองตนเองในทางลบ (Negative Self Concept) จะเกิดความรู้สึกต่ำต้อย ผิดหวัง ล้มเหลว และใช้ลักษณะการเผชิญปัญหา ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยไม่ปรับลักษณะอื่นมาใช้ให้เหมาะสม เช่น การใช้รูปแบบมุ่งร้ายคนอื่น หรือการหลบเลี่ยงหลีกเลี่ยงหนีปัญหาหรือการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือไม่ก็ปฏิเสธปัญหาโดยสิ้นเชิง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ครูประจำชั้น หรือครูประจำวิชาต่างสามารถช่วยส่งเสริม พัฒนาการปรับตัวทางสังคม ได้โดยการจัดกิจกรรม การเรียน การสอน หรือกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคม โดยการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะการปรับตัวทางสังคมเข้าไปในเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน

2. ครู อาจารย์ ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจและความสามารถ ซึ่งจะเป็นผลให้นักเรียนได้ค้นหาความสนใจของตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้น ทั้งนี้จะเป็นการช่วยนักเรียนในการพัฒนาความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น

3. บิดา มารดา ผู้ปกครองจะต้องรับรู้ถึงความสำคัญของการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนและบุตรหลานของตน ทั้งนี้สามารถแสดงออกได้ด้วยการให้ความรักความห่วงใย พุดคุยและให้คำปรึกษาเมื่อเวลานักเรียนมีปัญหา อบรมสั่งสอนด้วยเหตุผล โดยเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น เสริมสร้างกำลังใจในเวลาที่นักเรียนมีปัญหา เอาใจใส่ให้คำแนะนำเรื่องการคบเพื่อน ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับกลุ่มเพื่อน หรือกิจกรรมของโรงเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพราะเป็นนักเรียนใหม่ที่มาจากโรงเรียนต่างๆ อาจจะมีปัญหาการปรับตัวทางสังคมค่อนข้างมาก

2. ควรศึกษาลักษณะ ตัวแปร หรือ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคม เช่น บุคลิกภาพ ลำดับการเกิด สถานภาพทางเศรษฐกิจของบิดามารดา สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครูอาจารย์ในโรงเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงศักดิ์. (2524). *สุขภาพจิตในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2528). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กรกฎา นั๊กคิม (2538). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทางจริยธรรมเชิงพุทธกับการปรับตัวทางสังคม สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กันยา สุวรรณแสง. (2530). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กุลวรรณ วิทยาวงศรุจี. (2526). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว*. ปริญญาานิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกศินี ดิพพะมงคล. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต การปรับตัวทางสังคมอินเทอร์เน็ตและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อโรงเรียนไทย เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขนิษฐา ชื่นเนียม. (2540). *การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนีศรีธัญญา*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จงกลณี ต้อยเจริญ. (2540). *สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น*. วศ.ม. (อนามัยครอบครัว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2531). *ประมวลบทความวิชาการระหว่างปี พ.ศ. 2526-2531*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- จรรยา วัฒนโสภณ. (2536). *วิธีการปรับตัวของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขต กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : ศูนย์สุขวิทยาจิต สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จิราภรณ์ หุ่นตระกูล. (2528). *การทดลองใช้บทบาทสมมติต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพเพื่อนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเสมียนนารี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ เอมเยี่ยม. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลองรัฐและคณะ. (2527). *ปัญหาความต้องการของวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยนาค นาคบุปผา. (2528). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. เชียงใหม่ : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- ชาติชาย หมั่นสมัค. (2542). *การปรับตัวของนักศึกษาโครงการภาคสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบัง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจันปัจจุบัน. (2524). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดโช สนวนานนท์. (2512). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ถวิล ธาราโกชน. (2526). *จิตวิทยาสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ทัศนีย์ นักบรรเลง. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการมีสุขภาพแห่งตนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2535 วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธันย์ วรณโชดก. (2536). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

- นฤมล สิริพันธ์. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ลำดับการเกิด เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา).*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- นวลละออง สุภาผล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- นริศ ปราบรณ์. (2539). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- นัยดา พงศ์พำขำนาญเวช. (2534). *ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิเทศ เจริญภักดิ์จรรย์. (2543). *การศึกษาการปรับตัวต่อสภาพการเรียนรู้วิชาชีพ ประเภทช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษาใน เขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- นิมนวล อินทะชัย. (2530). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนแบบสหศึกษา จังหวัดอุดรธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- นิภา นิธยาน. (2530). *การปรับตัว และบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.*
- บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. (2530). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ศึกษิตสยาม.*
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2535). *จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริมสุขภาพ.*
- ผกาทิพย์ เกศรากุล. (2524). *สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในทรรคนะของนิสิต.*

- ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมตำราทบวงมหาวิทยาลัย.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (ฉบับปรับปรุงใหม่) พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- พวงสร้อย วรกุล. (2522). *การศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรพรรณ จันทรง. (2541). *การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พะยอม วงศ์พราหม. (2536). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวอย่างร้าย โรงเรียนสวัสดิศึกษา กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พาสณา ฝโลศิลป์. (2535). *การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. (2544). *บทบาทบิดา บทบาทมารดา และการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภูรงค์ เลานศิริวงศ์. (2535). *การเปรียบเทียบสภาพปัญหาด้านการปรับตัว และแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เมตตา จินดารักษ์. (2525). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ยิ่งยง ยุทธศักดิ์. (2527). *พฤติกรรมทางสังคมของเด็กที่มีลักษณะครอบครัวและสัมพันธ์ภาพต่างกัน*.
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุวดี เทียรรมประสิทธิ์. (2536). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
 การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.
- รุจิรา สิทธิปาน. (2531). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จ.ลพบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ยัญทิพย์. (2522). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคลและการ
 ปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- ละเมียด ยัมประพันธ์. (2546). *วิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่*.
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 บูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2530). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา
 พานิช.
- วัลลภา จันทร์เพ็ญ. (2527). *ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มี
 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร*.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 ถ่ายเอกสาร.
- วจิราภรณ์ ไชยรัตน์. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
 แนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ และ สุนีย์ อีรดากร. (2522). *จิตวิทยาการศึกษา*. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถาน
 สงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมศาสตร์.
- _____. (2539). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมศาสตร์.

- ศึกษา พาหะมาก. (2532). *พัฒนาการทางสติปัญญาและการปรับตัวของนักเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ*.
 ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- คันสนีย์ นาคะสนธิ์. (2545). *การศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 โรงเรียนวัดประดู่ในทรวงธรรม กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
 แนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สดไส นิยมจันทร์. (2541). *การศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัว สังคม และวิธีการเผชิญปัญหา
 ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมคิด บุญเรือง. (2516). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์
 ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในจังหวัดชลบุรี* ปรินญา
 ณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมาน กำเนิด. (2527). *การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อการปรับตัวของเด็ก* ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาพัฒนาการ). สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
 ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทร์เอม. (2540). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- โสภา ขปิลมันน์. (2543). "วัยรุ่น วัยจิ๋บ" วารสารราชบัณฑิตยสถาน. 4 (25) : 99,104
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2526). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์
 ทางการเรียนชั้นประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ : เราวัฒน์การพิมพ์.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. (2532). *รายงานการวิจัยองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัว
 ของนักเรียนวัยรุ่น* : กรุงเทพฯ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2535). *จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชลี ทองจันทร์. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทาง
 สังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดเพชรบุรี โดยการวิเคราะห์เส้นทาง*.
 ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- Agurifera, D & Messick Janice. (1974) *Crisis Intervention : Theory and Methodology*.
 St.Louis : The C.V. Mosby Company.

- Anderson, John R. (1978 December). "An Investigation of the Effect of Group School Skill Training on the Inappropriate Social Behavior of Mentally Retarded," *Dissertation Abstracts International*. 39: 3460 – A.
- Andrew, H.A. and Roy S.C. (1991). *The Roy's Adaptation Model*. California : Appleton Lounge.
- Boyd, Herbert F. & Johnson, Orville G. (1981). Analysis of Coping Style. *The Psychological Corporation* : Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Coleman, James C. & Hammen Constance L.. (1974). *Contemporary Psychology and Effective Behavior*. Illinois : Scott, Foreman.
- Craig, Grace J. (1983). *Human Development* : New Jersey ; Prentice-Hall, Inc
- Desana, Paul A. (1964). "The Role of Consistency in Identifying Characteristics of Three Levels of Achievement." *Personal and Guidance Journal*. 43 (10): 145
- English, Horace B. and Ava English Champers. (1968). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalysis Terms*. New York : David : McKay Company.
- Erickson, E. H. (1959). "Identity and life cycle". *Psychological Issues*, 1,1, 88-94.
- Gill L.J. (1962). Some Non- Intellectual Correlated of Academic Achievement among Mexican Secondary School Student, *Journal of Educational Psychology*. 53 : 144 – 149.
- March.Harold, Bernard. W. (1961). *Mental Hygiene for Classroom Teachers*. New York : McGraw – Hill.
- Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Development and Psychology*. New Delli : McGraw – Hill.
- _____. (1978). *Development Psychology*. New York : McGraw – Hill.
- Burger, Jerry M. (2000). *Theory of Personality*. New York : Wadsworth Thompson Learning.
- Kaplan, Louis. (1959). *Mental Health and Human Relation in Education*. New York: Harper & Brother.
- Lazarus, Richard S. (1969). *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*. New York: McGraw – Hill.
- _____. (1973). *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*. New York: McGraw – Hill.

- Lowton, G. (1951). *Aging Successfully*. New York : Columbia University Press.
- Mouly, George J. (1968). *Psychology for Effective Teaching*. 2nd New York : Holt Rinehart Winston, Inc.
- Moran, Patricia Blanche. (May 1990). Factors Related to Variability in Delinquency Behavior, Academic Performance, and Emotional Adjustment Among Early Adolescent in Divorce and intact Families, *Dissertation Abstracts International*. 50 (11B) : 5347
- Piaget, Jean, & Inhelder, Barbel. (1969). *The Psychology of Child*. New York : Weaver, Helen, Basic Books inc.
- Ringness, Thomas A. (1968). *Mental Health in School*. New York : Random House.
- Roger, Carl R. (1974). " *The Organization of Personality*," *Journal of American Psychology*. 2: 358.
- Roger, Dorothy. (1962). *The Psychology of Adolescence*. New York : Appleton Century – Crofts.
- Strang Ruth M. (1959). *Group work in Education*. New York, Harper and Brother Publishers.
- Thorpe, L.P ; W.W. Clack & Tieg. E.W. (1953) *Manual of California Test of Personality*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Thurstone, John R ; Fulhuson, John. F and Benning, James. J. (1970). "Aggressive Classroom Behavior and School Achievement", *Journal of Special Education*. 4 (4): 431- 439.
- Tindall, R.H. (1959). *Relationship among Measures of Adjustment Reading in the Psychology of Adjustment*. New York : McGraw – Hill, Co..
- Weiner, Bernard. (1972). A Theory of Motivation for Some Classroom Experiences, *Journal of Educational Psychology*. 71 (1).
- Worchel, S. & Goethols. R. (1985). *Adjustment Path Ways to Personal Growth*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริง น้อย	จริง บ้าง	ส่วนใหญ่ จริง	จริงมาก ที่สุด
	ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น					
1	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย					
2	ข้าพเจ้าเป็นคนคิดมาก					
3	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี					
4	ข้าพเจ้าไม่ค่อยโกรธใคร					
5	ข้าพเจ้ารู้ว่าขณะนี้ตนเองมีในอารมณ์เช่นไร (โกรธ, เศร้า, เกลียด)					
6	ข้าพเจ้าสามารถดูออกได้ว่าเพื่อนกำลังโกรธ					
7	ข้าพเจ้าสามารถสังเกตได้เมื่อเพื่อนมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลง					
8	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับ ความคิดของข้าพเจ้า					
9	ในระหว่างการสนทนากับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถ รับรู้ว่าคุณสนทนารู้สึกอย่างไร					
10	ข้าพเจ้าระมัดระวังคำพูดที่รุนแรงที่กระทบจิตใจ ผู้อื่น					
11	ข้าพเจ้าโกรธง่ายเมื่อถูกเพื่อนหยอกล้อ					
12	เวลาที่ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะไม่แสดงกริยาที่ ไม่เหมาะสม					
13	เวลาข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าพยายามระงับความ โกรธและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
	ด้านการสร้างสัมพันธภาพ					
1	เวลาเจอเพื่อนข้าพเจ้าทักทายเพื่อนด้วยถ้อยคำ สุภาพ					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริง น้อย	จริง บ้าง	ส่วนใหญ่ จริง	จริงมาก ที่สุด
2	เมื่อเจอเพื่อนข้าพเจ้ามักจะยิ้มหรือกล่าวคำ ทักทายเสมอ					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด เวลาพูดคุยกับคนไม่ค่อย สนิท					
4	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนได้ง่าย					
5	เมื่อพบกันครั้งแรกข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้อื่น ประทับใจในตัวข้าพเจ้าได้					
6	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับเพื่อนใหม่ที่โรงเรียน ได้					
7	ข้าพเจ้าสนิทกับเพื่อนๆได้อย่างรวดเร็ว					
8	เวลาที่เพื่อนพูด ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟัง					
9	เพื่อนๆชมว่า ข้าพเจ้าคุยสนุก					
10	ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศเท่าที่จำเป็น					
11	ข้าพเจ้าจะไม่พูดอะไรที่จะกระทบความรู้สึก เพื่อน					
12	เมื่อเพื่อนรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจ เสมอ					
13	ในขณะที่เพื่อนพูดคุยถึงความทุกข์ ข้าพเจ้า สามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจได้					
14	เมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนดี ข้าพเจ้าจะพูดแสดง ความยินดีกับเพื่อน					
	ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล					
1	เมื่อเพื่อนทำอะไรให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะ ตะคอกเพื่อนทันที					
2	เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะต่อว่า ทันที					
3	เวลาเดียวกับเพื่อน แล้วผู้เพื่อนไม่ได้ข้าพเจ้าจะ เดินหนี					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริง น้อย	จริง บ้าง	ส่วนใหญ่ จริง	จริงมาก ที่สุด
4	เมื่อเพื่อนแสดงความไม่พอใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็จะทำเป็นไม่สนใจ					
5	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนข้าพเจ้ามักจะแยกตัวออกจากกลุ่ม					
6	เมื่อเพื่อนวิจารณ์นิสัยที่ไม่ค่อยดีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถรับฟังได้					
7	เวลาถูกเพื่อนว่า ข้าพเจ้าจะพยายามควบคุมอารมณ์					
8	เวลาข้าพเจ้ากับเพื่อนไม่เข้าใจกัน ข้าพเจ้ามักพูดเพื่อปรับ ความเข้าใจกัน					
9	เมื่อเพื่อนของข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ่มใจแล้วมาแสดงอารมณ์กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรับฟังแล้วหาทางช่วยให้เพื่อนสบายใจขึ้น					
10	ในกรณีที่เพื่อนในกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถเข้าไปไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในกลุ่มได้					
11	เมื่อเพื่อนในกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถทำให้ความขัดแย้งนั้นยุติลงได้					
12	เมื่อเพื่อนในกลุ่มสามารถยุติความขัดแย้งลงได้ ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้แต่ละบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน					
	ด้านการทำงานร่วมกัน					
1	ข้าพเจ้าชอบทำงานร่วมกับเพื่อน					
2	ข้าพเจ้าเต็มใจที่ทำกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนร่วมกับเพื่อนๆ					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานที่เวลาทำงานกับเพื่อน					
4	ข้าพเจ้ายินดีที่จะเป็นหัวหน้ากลุ่ม					
5	ถ้าข้าพเจ้าเห็นเพื่อนในกลุ่มทำงานหนัก ข้าพเจ้าจะรีบไปช่วยเหลือ					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริง น้อย	จริง บ้าง	ส่วนใหญ่ จริง	จริงมาก ที่สุด
6	ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมกับเพื่อนเสมอ					
7	เมื่อมีการประชุมหรืออภิปรายในกลุ่ม ข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยความสบายใจ					
8	เมื่อมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไม่เข้าใจเรื่องงาน ข้าพเจ้าจะอธิบายให้ฟังอย่างเต็มใจ					
9	เวลาทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ข้าพเจ้าพร้อมที่ปฏิบัติตามมติของกลุ่ม					
10	ถ้าเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายยังไม่เสร็จข้าพเจ้าจะถามเหตุผลมากกว่าแสดงความไม่พอใจ					
11	ข้าพเจ้าช่วยเหลืองานของเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนขอร้องหรือต้องการความช่วยเหลือ					
12	ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงของกลุ่ม					
	ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
1	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจในการอยู่ร่วมกับเพื่อน					
2	ข้าพเจ้ามีความสุขทุกครั้งเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน					
4	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อน					
5	ข้าพเจ้ายินดีรับฟังปัญหาของเพื่อน					
6	เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะกล่าวยกย่อง เพื่อนชื่นชมเสมอ					
7	เวลาเพื่อนไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพูดคุยเพื่อให้เพื่อนสบายใจขึ้น					
8	แม้ว่าข้าพเจ้าจะรู้ว่าเพื่อนพูดไม่จริง ข้าพเจ้าก็รับฟังได้					
9	เมื่อเพื่อนมีเรื่องเดือดร้อนและต้องการความช่วยเหลือข้าพเจ้ายินดีที่จะให้ความช่วยเหลือ					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริง น้อย	จริง บ้าง	ส่วนใหญ่ จริง	จริงมาก ที่สุด
10	วันไหนที่ข้าพเจ้าไม่ได้เจอเพื่อนในกลุ่ม ข้าพเจ้า มักคิดถึงเพื่อน					
11	หากเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าไม่สบายใจ ข้าพเจ้า พร้อมที่จะให้อภัยให้เพื่อน จะได้อยู่ร่วมกันอย่าง มีความสุข					
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกสุขใจที่ทุกคนในกลุ่มต่างมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน					
13	ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยในสิ่งที่ผิดพลาด เล็กๆน้อยๆของเพื่อนได้					

ภาคผนวก ข

คำอำนาจำแนกรายชื่อของ
แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

ค่าอำนาจจำแนก (t - Value) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

ข้อ	ข้อความ	ค่า t-value	
	ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น		
1	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย	21.922	คัดเลือกไว้
2	ข้าพเจ้าเป็นคนคิดมาก	11.285	คัดเลือกไว้
3	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี	5.816	คัดเลือกไว้
4	ข้าพเจ้าสามารถดูออกได้ว่าเพื่อนกำลังโกรธ	5.816	คัดเลือกไว้
5	ข้าพเจ้าสามารถสังเกตได้เมื่อเพื่อนมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	23.744	คัดเลือกไว้
6	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดของข้าพเจ้า	4.132	คัดเลือกไว้
7	ในระหว่างการสนทนากับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ว่าคุณสนทนารู้สึกอย่างไร	23.122	คัดเลือกไว้
8	ข้าพเจ้าระมัดระวังคำพูดที่รุนแรงที่กระทบจิตใจผู้อื่น	3.052	คัดเลือกไว้
9	ข้าพเจ้าโกรธง่ายเมื่อถูกเพื่อนหยอกล้อ	22.214	คัดเลือกไว้
10	เวลาที่ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะไม่แสดงกริยาที่ไม่เหมาะสม	5.816	คัดเลือกไว้
11	เวลาข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าพยายามระงับความโกรธและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	8.711	คัดเลือกไว้
	ด้านการสร้างสัมพันธภาพ		
1	เวลาเจอเพื่อนข้าพเจ้าทักทายเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพ	17.204	คัดเลือกไว้
2	เมื่อเจอเพื่อนข้าพเจ้ามักจะยิ้มหรือกล่าวคำทักทายเสมอ	36.873	คัดเลือกไว้
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด เวลาพูดคุยกับคนไม่ค่อยสนิท	17.204	คัดเลือกไว้
4	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนได้ง่าย	36.873	คัดเลือกไว้
5	เมื่อพบกันครั้งแรกข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้อื่นประทับใจในตัวข้าพเจ้าได้	5.935	คัดเลือกไว้

ข้อ	ข้อความ	ค่า t-value	
6	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับเพื่อนใหม่ที่โรงเรียนได้	10.663	คัดเลือกไว้
7	ข้าพเจ้าสนิทกับเพื่อนๆได้อย่างรวดเร็ว	36.873	คัดเลือกไว้
8	เวลาที่เพื่อนพูด ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟัง	8.711	คัดเลือกไว้
9	เพื่อนๆชมว่า ข้าพเจ้าคุยสนุก	17.204	คัดเลือกไว้
10	ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศเท่าที่จำเป็น	17.204	คัดเลือกไว้
11	ข้าพเจ้าจะไม่พูดอะไรที่จะกระทบความรู้สึกเพื่อน	21.922	คัดเลือกไว้
12	เมื่อเพื่อนรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจเสมอ	36.873	คัดเลือกไว้
13	ในขณะที่เพื่อนพูดคุยถึงความทุกข์ ข้าพเจ้าสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจได้	3.636	คัดเลือกไว้
ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล			
1	เมื่อเพื่อนทำอะไรให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะตะคอกเพื่อนทันที	36.873	คัดเลือกไว้
2	เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะต่อว่าทันที	36.873	คัดเลือกไว้
3	เวลาเดียวกับเพื่อน แล้วผู้เพื่อนไม่ได้ข้าพเจ้าจะเดินหนี	3.636	คัดเลือกไว้
4	เมื่อเพื่อนแสดงความไม่พอใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็จะทำเป็นไม่สนใจ	21.922	คัดเลือกไว้
5	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนข้าพเจ้ามักจะแยกตัวออกจากกลุ่ม	36.873	คัดเลือกไว้
6	เมื่อเพื่อนวิจารณ์นิสัยที่ไม่ค่อยดีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถรับฟังได้	17.204	คัดเลือกไว้
7	เวลาถูกเพื่อนว่า ข้าพเจ้าจะพยายามควบคุมอารมณ์	13.778	คัดเลือกไว้
8	เวลาข้าพเจ้ากับเพื่อนไม่เข้าใจกัน ข้าพเจ้ามักพูดเพื่อปรับ ความเข้าใจกัน	17.204	คัดเลือกไว้
9	เมื่อเพื่อนของข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ้มใจแล้วมาแสดงอารมณ์กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรับฟังแล้วหาทางช่วยให้เพื่อนสบายใจขึ้น	8.711	คัดเลือกไว้
10	ในกรณีที่เพื่อนในกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถเข้าไปไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในกลุ่มได้	4.215	คัดเลือกไว้
11	เมื่อเพื่อนในกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถทำให้ความขัดแย้งนั้นยุติลงได้	8.711	คัดเลือกไว้

ข้อ		ค่า t-value	
12	เมื่อเพื่อนในกลุ่มสามารถยุติความขัดแย้งลงได้ ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้แต่ละบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน	8.818	คัดเลือกไว้
	ด้านการทำงานร่วมกัน		
1	ข้าพเจ้าชอบทำงานร่วมกับเพื่อน	17.204	คัดเลือกไว้
2	ข้าพเจ้าเต็มใจที่ทำกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนร่วมกับเพื่อนๆ	13.778	คัดเลือกไว้
3	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานที่เวลาทำงานกับเพื่อน	17.204	คัดเลือกไว้
4	ข้าพเจ้ายินดีที่จะเป็นหัวหน้ากลุ่ม	17.204	คัดเลือกไว้
5	ถ้าข้าพเจ้าเห็นเพื่อนในกลุ่มทำงานหนัก ข้าพเจ้าจะรีบไปช่วยเหลือ	17.826	คัดเลือกไว้
6	ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมกับเพื่อนเสมอ	17.204	คัดเลือกไว้
7	เมื่อมีการประชุมหรืออภิปรายในกลุ่ม ข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยความสบายใจ	17.204	คัดเลือกไว้
8	เมื่อมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไม่เข้าใจเรื่องงาน ข้าพเจ้าจะอธิบายให้ฟังอย่างเต็มใจ	36.873	คัดเลือกไว้
9	เวลาทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ข้าพเจ้าพร้อมที่ปฏิบัติตามมติของกลุ่ม	36.873	คัดเลือกไว้
10	ถ้าเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายยังไม่เสร็จข้าพเจ้าจะถามเหตุผลมากกว่าแสดงความไม่พอใจ	36.873	คัดเลือกไว้
11	ข้าพเจ้าช่วยเหลืองานของเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนขอร้องหรือต้องการความช่วยเหลือ	36.873	คัดเลือกไว้
12	ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงของกลุ่ม	5.943	คัดเลือกไว้
	ด้านการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข		
1	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจในการอยู่ร่วมกับเพื่อน	36.873	คัดเลือกไว้
2	ข้าพเจ้ามีความสุขทุกครั้งเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน	18.436	คัดเลือกไว้
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน	36.873	คัดเลือกไว้
4	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อน	3.636	คัดเลือกไว้
5	ข้าพเจ้ายินดีรับฟังปัญหาของเพื่อน	21.922	คัดเลือกไว้

ข้อ	ข้อความ	ค่า t-value	
6	เวลาเพื่อนไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพูดคุยเพื่อให้เพื่อนสบายใจขึ้น	17.204	คัดเลือกไว้
7	แม้ว่าข้าพเจ้าจะรู้ว่าเพื่อนพูดไม่จริง ข้าพเจ้าก็รับฟังได้	13.778	คัดเลือกไว้
8	เมื่อเพื่อนมีเรื่องเดือดร้อนและต้องการความช่วยเหลือข้าพเจ้ายินดีที่จะให้ความช่วยเหลือ	17.204	คัดเลือกไว้
9	วันไหนที่ข้าพเจ้าไม่ได้เจอเพื่อนในกลุ่ม ข้าพเจ้ามักคิดถึงเพื่อน	36.873	คัดเลือกไว้
10.	หากเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าไม่สบายใจ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะให้อภัยให้เพื่อน จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	4.215	คัดเลือกไว้
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกสุขใจที่ทุกคนในกลุ่มต่างมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน	8.711	คัดเลือกไว้
12.	ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยในสิ่งที่ผิดพลาดเล็กๆน้อยๆของเพื่อนได้	20.648	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ
หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย
ประวัติย่อผู้วิจัย

รายชื่อของผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจคุณภาพเครื่องมือ

ดร. พาสนา จุลรัตน์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ สมกิจ กิจพูนวงศ์	อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/4471

วันที่ 19 เมษายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายสาธิต ใจตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี รองศาสตราจารย์คมเพชร ฉัตรสุภากุล และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการศึกษา การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้ นายสาธิต ใจตรง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพรณี หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731,5618

ที่ ศธ 0519.12/44๗๒

วันที่ 1๙ เมษายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

เนื่องด้วย นายสาธิต ใจตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี รองศาสตราจารย์คมเพชร ฉัตรสุภกุล และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สมกิจ กิจพูนวงษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้ นายสาธิต ใจตรง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/7.393



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๘ กรกฎาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายสาธิต ใจตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาการปรับตัวทางสังคม” โดยมี รองศาสตราจารย์คมเพชร ฉัตรสุภกุล และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 15 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาการปรับตัวทางสังคม ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายสาธิต ใจตรง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญาโท ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-6878210



ที่ ศธ 0519.12/๙/4

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

4 มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายสาทร ใจตรง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลเพชร ฉัตรสุกกุล และ ศาสตราจารย์ห้องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาานิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 500 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนวัยรุ่น และแบบสัมภาษณ์สาเหตุการปรับตัวทางสังคม ในระหว่างเดือนมกราคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายสาทร ใจตรง ได้เก็บข้อมูลในการทำ ปริญญาานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 02-3180102 ต่อ 538

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสาธิต ใจตรง
วัน เดือน ปีเกิด	6 พฤษภาคม 2522
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	1 หมู่ 1 ค่ายศรีโสธร ตำบลโสธร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2543	กศ.บ. (วิชาเอกการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2548	กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ