

155.14

๑๕๕.๑๔

๑๕๕

การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

อารมณี มัตตะเดช

๑๕๕.๑๔

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2543
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตรศุกกุล)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ดร.นันทา สุริรักษา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนันทน์ และรองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล และอาจารย์ ดร.นันทา สุรักษา ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องหมายเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ให้ความสนใจและให้คำแนะนำที่ดี ซึ่งส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้มองเห็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน ครู อาจารย์ และขอขอบคุณนักเรียนในโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณคุณคุณุญชร เจือดี ที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูล และให้คำแนะนำทางด้านสถิติในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ให้กำลังใจ และมีส่วนช่วยในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทุกอย่าง และเป็นกำลังใจที่สำคัญแก่ผู้วิจัยในการศึกษาและการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในครั้งนี้

อารมณี มัตตะเดช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิด.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว.....	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว.....	32
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	34
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน	44
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อกลไกการปรับตัว	
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	45
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและกลไกการปรับตัว	
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นและกลไกการปรับตัว	
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเภทของโรงเรียนและกลไกการปรับตัว	
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน.....	49

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....51
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....51
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....52
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....55
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....57
	สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....57
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....58
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....58
	ผลการศึกษาค้นคว้า.....58
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....74
	บทย่อ.....74
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....74
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....74
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....74
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....75
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....75
	อภิปรายผล.....76
	ข้อเสนอแนะ.....83
	บรรณานุกรม.....85
	ภาคผนวก.....92
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....106

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวน และร้อยละของนักเรียนในการแก้ปัญหา จำแนกตามประเภทของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา (กลไกการปรับตัว).....	3
2 จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทของโรงเรียน โรงเรียนและระดับชั้น.....	56
3 วัน และเวลาที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	56
4 จำนวน และร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน.....	59
5 ผลของการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง.....	60
6 ผลของการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น.....	61
7 ผลของการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน จำแนกตามประเภทของโรงเรียน.....	62
8 ผลของการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง เป็นรายปัญหา.....	63
9 ผลของการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเป็นรายปัญหา จำแนกตามระดับชั้น.....	66
10 ผลของการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเป็นรายปัญหา จำแนกตามประเภทของโรงเรียน.....	70
11 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา จำแนกตามวิธีย่อย.....	105
12 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน จำแนกตามวิธีย่อย.....	105

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ตั้งแต่ปัญหาที่เล็กน้อย จนถึงปัญหาที่ยากที่สุด และถึงแม้คนเราจะมีวิธีต่างๆ มากมายในการแก้ปัญหาก็ตาม แต่คนเรามีแรงผลักดันบางอย่างที่ทำให้เกิดความต้องการ และพยายามจะดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และยิ่งกว่านั้น สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เราต้องพบกับความกดดัน และความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเราได้อย่างง่ายดายเสมอไป

นิภา นิธยาน (2530 : 12) กล่าวว่าปัญหาใหญ่ข้อหนึ่งของคนไทยในปัจจุบันคือ ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวหรือปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี อันมีผลกระทบกระเทือนถึงแบบแผนความเป็นอยู่ตลอดจนชีวิตจิตใจของคนไทยทุกวัยทุกด้าน สังคมไทยทุกวันนี้มีสภาพสับสนวุ่นวาย ขาดความคงตัวและเต็มไปด้วยข้อเรียกร้องและความขัดแย้ง สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้คนเราปรับตัวไม่ทัน อันทำให้เกิดปัญหาและความคับข้องใจนานาประการ จนยังเกิดความสับสนระส่ำระสายทั่วไปหมด ซึ่ง อรรถนิษฐ์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532 : 1) กล่าวว่า ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อม ไม่สามารถปรับตัวพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมาทีหลัง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง และอาจทวีความรุนแรงจนเป็นผลร้ายต่อตนเองและสังคมโดยรวมได้

นิภา นิธยาน (2530 : 89) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญปัญหาและความคับข้องใจ อันก่อให้เกิดภาวะเครียด กัดดันทางจิตมากน้อยแตกต่างกันไปอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ และแทบไม่มีผู้ใดที่จะมีความสามารถหรือคุณสมบัติพร้อมถ้วนที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงให้สำเร็จทะลุปรุโปร่งได้ทุกเรื่อง ฉะนั้นในการดำเนินชีวิตของคนปกติธรรมดา จึงจำเป็นต้องอาศัยวิธีการบางอย่างในการปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ในลักษณะที่จะหลบหลีกวิกฤตการณ์ได้โดยผ่อนคลายความเครียดที่สะสมไว้นานๆ หรือการประนีประนอมความรู้สึกที่ขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คนเราเกิดความสบายใจขึ้น วิธีการที่เป็นทางออกเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงนี้เรียกว่า กลไกป้องกันตนเอง หรือกลไกป้องกันตน (Defense Mechanism) วิธีการนี้คนปกติธรรมดาทั้งหลายก็ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน หากได้เป็นความผิดปกติทางจิตหรือสมุฏฐานของพฤติกรรมที่ผิดปกติไม่ หากคนเราใช้กลไกป้องกันตนแต่พอดี ก็จะ

ไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ แต่กลับมีประโยชน์ในแง่ที่ช่วยให้คนเราหาทางออกด้วยตนเองได้ เป็นการผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้อารมณ์สงบลงได้บ้าง ถึงแม้ว่าการใช้กลไกป้องกันตนจะไม่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรงก็ตาม แต่อันตรายจะเกิดขึ้นได้หากเราใช้กลไกป้องกันตนบางแบบเป็นประจำซ้ำซากในการแก้ปัญหา จนกลายเป็นลักษณะนิสัยประจำตัวส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เช่น บุคคลบางคนไม่ยอมรับว่าตนเองผิดเลย แต่ชอบใช้วิธีกล่าวโทษและขัดทอดบุคคลอื่นหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกครั้งไปเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น ทางออกเช่นว่านี้ทำให้บุคคลนั้นสบายใจ แต่ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง และลักษณะนิสัยนี้จะยิ่งนำไปสู่ปัญหายั่งยืนยากในการปรับตัวได้มากขึ้น

วัยที่มีความสำคัญมากวัยหนึ่งในด้านการปรับตัวคือ “วัยรุ่น” ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา และมีความเครียดทางอารมณ์ (Hurlock. 1967 : 2) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ นิภา นิธยาน (2530 : 17) ที่กล่าวว่า ช่วงวัยที่เกิดวิกฤตการณ์หรือปัญหายั่งยืนยากในการปรับตัวมากที่สุดได้แก่ วัยรุ่นต่อเนื่องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือระหว่างอายุ 15 – 25 ปี ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่คนเราก้าวหน้าไปสู่เพื่อการเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว และพยายามสร้างหลักฐานของชีวิตทุกๆ ด้านเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต ยิ่งกว่านั้นวัยนี้มีความกลัวหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องทางสังคมมากกว่าวัยอื่นๆ ได้แก่ กลัวการเสียหน้าในหมู่เพื่อนร่วมวัย ตัวอย่างเช่น กลัวสอบตก กลัวถูกกล่าวหาว่าเป็นคนขี้ขลาด กลัวถูกหาว่าเป็นลูกแหงของพ่อแม่ กลัวการไม่มีแฟน กลัวเสียแฟนให้เพื่อน กลัวกลุ่มเพื่อนรังเกียจ นอกจากนี้ยังมีการกลัวผู้มีอำนาจ กลัวการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่หรือผู้อื่น กลัวความผิดหวัง และความล้มเหลวในด้านการเรียน การทำงาน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2527 : 22)

วัยรุ่นเป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับสังคมของผู้ใหญ่ ความสับสนของสภาพความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นเหตุสำคัญของความทุกข์กังวลของวัยรุ่น การดิ้นรนในการปรับตัวแบบต่างๆ ของการใช้กลไกป้องกันตนจึงมีมากในวัยรุ่น กลไกป้องกันตนที่วัยรุ่นใช้กันมากได้แก่ กลไกป้องกันตนแบบสู้หรือก้าวร้าว เพราะวัยรุ่นเป็นระยะของความปรารถนาให้ตนได้รับการยอมรับ เขาจะแสดงออกทุกวิถีทางเพื่อต่อสู้กับอุปสรรค โดยจะก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจา กลไกป้องกันตนอีกแบบหนึ่งคือ การเพ้อฝัน เนื่องจากไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เป็นเหตุของความทุกข์กังวล แล้วเก็บไปคิดฝันกลางวันเพื่อเป็นการชดเชยหาความสุขให้กับตนเองชั่วคราวชั่วครู่ ผู้ที่ฝันเพ้อมักเป็นคนที่ไม่ลบล้างสังคม สร้างโลกของตนเอง นับเป็นจุดเริ่มของโรคประสาท โรคจิต (จิวิวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. 2527 : 171)

ในสังคมปัจจุบันมีตัวอย่างปรากฏให้เห็นเป็นจำนวนมากมายในเรื่องของการคิดสั้นขาดเหตุผล ไม่รอบคอบ และใช้อารมณ์หุนหันพลันแล่น เมื่อเขาพบว่าไม่ประทับใจกับสิ่งต่างๆ ที่ตนเองตั้งความมุ่งหวัง หรือมีอุดมการณ์สูง วาดภาพและสร้างจินตนาการไว้อย่างสวยงาม และเมื่อสะสมความล้มเหลวต่างๆ มากขึ้นจนถึงจุดจุดหนึ่งเขาก็อาจลงเอยด้วยการตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2527 : 20 – 21) นายแพทย์ปรีชา อินโท

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า แนวโน้มการฆ่าตัวตายของคนไทยเพิ่มสูงขึ้น และช่วงอายุที่มีการฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ 15 – 25 ปี (สยามรัฐ. 2540 : 1,14)

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 120 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า มีปัญหาใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ้าง นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหาที่เกิดขึ้น และมีวิธีการแก้ปัญหาหรือวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร พบว่ามีผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละของนักเรียนในการแก้ปัญหา จำแนกตามประเภทของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา (กลไกการปรับตัว)

ปัญหาด้าน	วิธีการแก้ปัญหา (กลไกการปรับตัว)	
	พยายามแก้ปัญหา	ใช้กลไกป้องกันตน
1. การเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง เบื่อเรียน ผลการเรียนไม่ดี สอบตก การบ้านมาก จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 50	ตั้งใจเรียนขึ้น ตามอาจารย์ พยายามอ่านหนังสือมากขึ้น ขยันทำแบบฝึกหัดมากขึ้น ปรึกษาเพื่อน เรียนพิเศษ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67	หนีเรียนไปเที่ยวห้าง สรรพสินค้า ไม่สนใจเรียน ดูหนัง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33
2. สัมพันธภาพกับเพื่อน เข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้ เพื่อนชอบแกล้ง เพื่อนไม่ จริงจัง เพื่อนเห็นแก่ตัว เพื่อนคุยเสียงดัง ทะเลาะกับเพื่อน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 31.67	พยายามอธิบาย ปรึกษาเพื่อน อุดหนุน ทำตัวดีๆ ไม่หาเรื่องใคร จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 47.37	เลิกคบ เดินหนี ทำเฉยๆ ย้ายไปนั่งไกลๆ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 52.63

ตาราง 1 (ต่อ)

ปัญหาด้าน	วิธีการแก้ปัญหา (กลไกการปรับตัว)	
	พยายามแก้ปัญหา	ใช้กลไกป้องกันตน
3. ส่วนตัว หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย สุขภาพไม่ดี คิดว่าตนเองรูปร่างหน้าตา ไม่ดี เบื่อง่าย ชี้เกียจ จิตใจไม่หนักแน่น จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 30.83	ขยันมากขึ้น ทำสมาธิ พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามจดจ่อกับสิ่งที่ทำ กินยาตามหมอสั่ง ออกกำลังกาย ปรับปรุงตัว จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 51.35	ระบายกับต้นไม้ อยู่เฉยๆ อยากไปทำศัลยกรรม คิดว่าที่เป็นอยู่นี้ดีแล้ว ฟังเพลง ไปเที่ยว จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 48.65
4. ครอบครัว พ่อแม่ชอบบังคับ ชอบบ่นจู้จี้ พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่แยกทางกัน พี่ชอบใช้ ทะเลาะกับคนในบ้าน ฐานะไม่ดี ไม่มีใครเข้าใจ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5	พยายามอดทน ทำในสิ่งที่ ทำได้ พยายามทำตัวดีๆ พยายามอธิบาย แสดงความคิดเห็น ช่วยพ่อแม่ประหยัด ช่วยทำงานหาเงินเข้าบ้าน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 51.35	หินไปเที่ยว หลบเข้าห้อง เงียบ ทำเป็นไม่ได้ยิน เดินหนี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 54.54

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ด้านส่วนตัว และด้านครอบครัวตามลำดับ วิธีการที่นักเรียนใช้แก้ปัญหาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น สามารถจำแนกได้เป็น 2 วิธี คือ การพยายามแก้ปัญหา และการใช้กลไกป้องกันตน ซึ่งเป็นความพยายามของนักเรียนที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตัวเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ จึงถือว่าเป็นกลไกการปรับตัวนั่นเอง เพราะกลไกการปรับตัวคือ วิธีการที่บุคคลใช้เมื่อประสบกับปัญหาเพื่อพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ กลไกการปรับตัวโดยการพยายามแก้ปัญหาจะเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงประเด็น หากแก้ปัญหาได้จะทำให้ผู้มีปัญหารู้สึกสบายใจอย่างแท้จริง ส่วนกลไกการปรับตัวโดยการใช้กลไกป้องกันตนเป็นเพียงการหาทางออกเพื่อทดแทนการแก้ปัญหา

โดยตรง ช่วยให้ผู้มีปัญหา รู้สึกสบายคลายความเครียดได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว หากใช้เป็นประจำ อาจมีผลทำให้เป็นผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม กลายเป็นโรคประสาท โรคจิตได้

และจากการสัมภาษณ์ครูแนะแนวที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ท่าน ว่าจากการที่ได้ดูแลและสังเกตนักเรียนมา ส่วนใหญ่ นักเรียนมีปัญหาอะไรบ้าง และนักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร พบว่า โดยส่วนใหญ่ นักเรียนมักจะปัญหาทะเลาะกับเพื่อน แต่งกายไม่ถูกระเบียบ ผลการเรียนไม่ดี กังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา มีปัญหาทางบ้าน เป็นต้น สิ่งที่นักเรียนกระทำเมื่อเกิดปัญหา คือ ปรับปรุงตัวเอง ตั้งใจเรียนมากขึ้น เรียนพิเศษ ปรึกษาครู ปลั่งลอยเลตามเลย ไม่สนใจ ขาดโรงเรียน เป็นต้น

ถึงแม้ว่าจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจะพบว่า นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด แต่เนื่องจากว่ามีผู้ทำการวิจัยในด้านการเรียนของนักเรียนเป็นจำนวนมากแล้ว ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญรองลงมา เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก ต้องการเพื่อนมากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะวัยรุ่นเชื่อว่า เพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการได้หลายอย่าง เช่นความรู้สึกอบอุ่นใจ การเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและของสังคม ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตนได้ (ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ. 2527 : 6) วัยรุ่นจะรู้สึกว่ามีเพื่อนมีความจำเป็นจะขาดเสียไม่ได้ ในการประกอบกิจกรรมอะไรก็ตามมักอาศัยเพื่อน เมื่อมีเรื่องก็มักเล่าหรือขอความเห็นจากเพื่อน และปรับทุกข์กับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ของตน (สุชา จันทน์เอม. 2533 : 118) เนื่องจากปัญหาวางปัญหาไม่สามารถที่จะบอกเล่าให้บิดามารดาหรือผู้ใหญ่ทราบได้ เพื่อนช่วยให้มีความรู้สึกเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และมีประสบการณ์ในการเข้าสังคม ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ (บึงอร ชูพงศ์. 2523 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Ringness. 1968 : 271)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร ศึกษาจากนักเรียนในโรงเรียน 3 ประเภท คือ โรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา เพื่อจะได้ทราบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 3 ประเภทใช้กลไกการปรับตัวอย่างไร เมื่อประสบกับปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยศึกษากับตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน เพื่อทราบว่าตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียนที่แตกต่างกันจะมีผลให้นักเรียนใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่ และใช้กลไกการปรับตัววิธีใด ร้อยละเท่าใด เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถเลือกใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนตาม ตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทต่างกัน ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ นักแนะแนว และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบถึงการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จะได้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถเลือกใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมกับตนเองต่อไป และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2542 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 98,711 คน

3. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2542 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 945 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ

4.1.1 เพศ ได้แก่

4.1.1.1 ชาย

4.1.1.2 หญิง

4.1.2 ระดับชั้น ได้แก่

4.1.2.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

4.1.2.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

4.1.2.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

4.1.3 ประเภทของโรงเรียน ได้แก่

4.1.3.1 โรงเรียนชาย

4.1.3.2 โรงเรียนหญิง

4.1.3.3 โรงเรียนสหศึกษา

4.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งมีอยู่ 2 วิธี คือ

4.2.1 กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา

4.2.2 กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2. ประเภทของโรงเรียน หมายถึง ประเภทของการรับนักเรียนเข้าศึกษาในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 โรงเรียนชาย หมายถึง โรงเรียนที่รับเฉพาะนักเรียนเพศชายเข้าศึกษา

2.2 โรงเรียนหญิง หมายถึง โรงเรียนที่รับเฉพาะนักเรียนเพศหญิงเข้าศึกษา

2.3 โรงเรียนสหศึกษา หมายถึง โรงเรียนที่รับทั้งนักเรียนเพศชายและเพศหญิงเข้าศึกษา

3. กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง วิธีการที่นักเรียนแสดงออกเมื่อประสบกับปัญหาอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น จำแนกได้เป็น 2 วิธี คือ

3.1 กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา หมายถึง วิธีการที่นักเรียนแสดงออกเมื่อประสบกับปัญหาอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ด้วยการพยายามใช้กำลังความสามารถที่ตนมีอยู่ลงมือกระทำกรอันใดอันหนึ่งอย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับสถานการณ์ เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและสบายใจขึ้น แบ่งออกเป็น 4 แบบ ได้แก่

3.1.1 การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่ขอคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเพื่อพัฒนาความสามารถของตนจนสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

3.1.2 การเพิ่มความพยายาม หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่มุ่งมั่น ตั้งใจ หรืออดทนในการกระทำกิจกรรมให้มากขึ้น เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

3.1.3 การพิจารณาอย่างรอบคอบ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่ใช้ความคิดทบทวน ไตร่ตรอง พยายามที่จะเข้าใจในเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น พิจารณาข้อดี ข้อเสีย เหตุและผลของเหตุการณ์ที่มีต่อตนเอง

3.1.4 การพูดแสดงความคิดเห็น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่ใช้คำพูดเพื่อบอกให้ทราบถึงความคิดเห็น หรือเพื่ออธิบายเหตุผลในการกระทำสิ่งต่างๆ

3.2 กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน หมายถึง วิธีการที่นักเรียนแสดงออกเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง เพื่อลดความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ เมื่อประสบกับปัญหาอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยตนเองไม่ได้ตระหนักว่าเกิดขึ้น จึงไม่สามารถควบคุมได้ แบ่งออกเป็น 5 แบบ ได้แก่

3.2.1 กลไกป้องกันตนแบบปฏิเสธ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่เก็บกดความต้องการที่ไม่ได้รับการยอมรับ หรือขจัดความคับข้องใจที่ไม่มีทางแก้ไขได้ หรือสภาพการณ์ที่ทำให้เสียใจ ไม่สบายใจอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนให้ออกไปจากความทรงจำด้วยการลืม หรือการไม่คิดคำนึงถึง การไม่ใส่ใจ การไม่ยอมรับ

3.2.2 กลไกป้องกันตนแบบบิดเบือนความจริง หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่กลบเกลื่อนการกระทำ หรือความรู้สึกที่แท้จริงอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งได้สร้างความผิดหวังให้กับตนเองมากเกินไปกว่าที่จะยอมรับได้ ด้วยการ

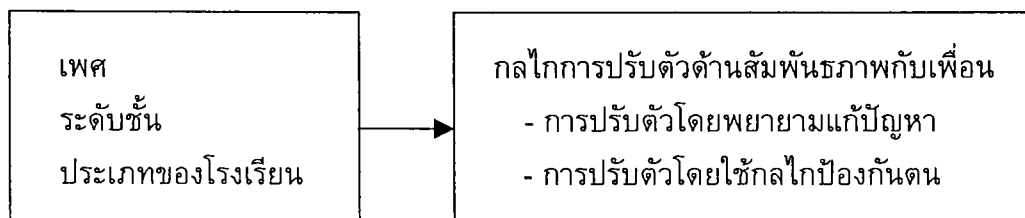
กล่าวโทษบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การพูดและการกระทำที่ตรงข้ามกับความรู้สึก หรือการกระทำเพื่ออวดผู้อื่น

3.2.3 กลไกป้องกันตนแบบหลีกเลี่ยงความจริง หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือหนีไปจากสิ่งที่ไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย หรือการหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ

3.2.4 กลไกป้องกันตนแบบก้าวร้าว หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่ทำให้บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นได้รับความเดือดร้อนในทางกายหรือทางใจ หรือเสียหาย เมื่อพบกับปัญหาอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ด้วยการใช้คำพูดในลักษณะ ประชดประชัน ดูถูก ตำหนิ หรือการทำร้ายร่างกาย ทำลายสิ่งของ หรือการลักขโมย

3.2.5 กลไกป้องกันตนแบบประนีประนอม หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความยืดหยุ่นระหว่างความรู้สึกอยากก้าวร้าว และอยากบิดเบือนความจริงเมื่อต้องพบกับปัญหาอันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ด้วยการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่เด่นกว่าเพื่อเอาชนะหรือเพื่อปกปิดข้อบกพร่องของตน หรือการเลียนแบบลักษณะที่เด่นของบุคคลอื่น หรือการกล่าวอ้างถึงผู้ที่ตนเลียนแบบเพื่อให้ตนได้รับการยอมรับ

กรอบแนวคิด

ตัวแปรอิสระตัวแปรตาม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว
 - 1.1.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 1.1.2 แบบแผนของการปรับตัว
 - 1.1.3 กระบวนการปรับตัว
 - 1.1.4 สาเหตุของการปรับตัว
 - 1.1.5 กลไกการปรับตัว
 - 1.1.6 การปรับตัวโดยพยายามแก้ปัญหา
 - 1.1.7 การปรับตัวโดยใช้กลไกป้องกันตน
 - 1.1.8 ความเป็นจริงของกลไกป้องกันตนและการปรับตัว
 - 1.1.9 ลักษณะของกลไกป้องกันตน
 - 1.1.10 สาเหตุของการสร้างกลไกป้องกันตน
 - 1.1.11 การจำแนกกลไกป้องกันตน
 - 1.1.12 ประโยชน์ของกลไกป้องกันตน
 - 1.1.13 อุปสรรคของกลไกป้องกันตนต่อการปรับตัว
 - 1.1.14 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี
 - 1.1.15 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน
 - 2.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพกับเพื่อน
 - 2.1.2 หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
 - 2.1.3 ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.1.4 ภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมาย
 - 2.1.5 วัยรุ่นกับการคบเพื่อน
 - 2.1.6 สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น

- 2.1.7 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่น
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

โคลแมนและแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen, 1974 : 535) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ และสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 180) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคมหรือในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

สุดใจน มีริยะเกิด. (2530 : 80) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามแก้ไขความคับข้องใจของตนเอง หรือการที่บุคคลพยายามทำตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่ หรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี และมีความสุข ซึ่งความพยายามนี้มีทั้งที่อยู่ในจิตสำนึก (Conscious Mind) และจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind)

จากความหมายของการปรับตัวดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึก และไร้สำนึก ในการปรับสภาพปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

1.1.2 แบบแผนของการปรับตัว

ฟร็องซัวส์ เกิดพิทักษ์ (2530 : 69-70) กล่าวว่า เนื่องด้วยชีวิตทุกชีวิตต้องมีการปรับ เพื่อเป้าประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อการมีชีวิตอยู่ เพื่อความสำเร็จในงาน เพื่อเอาชนะตนเอง หรืออุปสรรคต่างๆ ตลอดทั้งเพื่อการอยู่รอดอย่างมีความสุขในสังคม เป็นต้น ดังนั้น แต่ละบุคคลต่างมีแบบแผนของการปรับตัวนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะ เป็นการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ จะเป็นแบบสู้หรือแบบถอย คือ เมื่อบุคคลใดเกิดความคับข้องใจแล้ว เขาจะสู้ แต่หากสู้ไม่ได้ เขาจะถอยหนี
2. การปรับตัวที่มีการปรับตัวให้เหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหาหรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะปรับหรือแก้ไขปัญหาลดลงทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และ/หรือให้สอดคล้องกับสถานการณ์

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะพบว่า แบบแผนของการปรับตัวมีทั้งแบบสู้ แบบถอย และแบบที่มีการปรับให้เหมาะสมสอดคล้องกับปัญหา ซึ่งบุคคลจะเลือกใช้แบบแผนการปรับตัวแบบใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของตน

1.1.3 กระบวนการปรับตัว

ฟร็องซัวส์ เกิดพิทักษ์ (2530 : 69-70) กล่าวว่า กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถทำได้ 2 ทาง ได้แก่

- 1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

- 1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ เขาก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) ในการปรับตัวนั้น เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาเหล่านั้นไม่ได้ก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตน (Self-Defense Mechanism) การใช้กลไก

ดังกล่าวนี้นั้น บุคคลจะใช้รักษาหรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้นๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวล เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ นั้น และกระบวนการปรับตัว ยังสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ แล้ว สามารถแก้ไขได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว จะทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจเหลืออยู่เลย

2. การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non - integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้ แต่เขาก็มีวิธีที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจ หรือความกระวนกระวายใจลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตน

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กระบวนการปรับตัวของบุคคลมี 2 ระดับ คือ ระดับที่รู้ตัวและระดับที่ไม่รู้ตัว ในระดับที่รู้ตัวนั้นจะมีการเพิ่มความพยายามและการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายใหม่ ซึ่งการกระทำเช่นนั้นจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายจึงไม่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งคล้ายกับการปรับตัวที่สมบูรณ์ที่บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้จึงไม่มีความคับข้องใจหลงเหลืออยู่ ส่วนในระดับที่ไม่รู้ตัวนั้นบุคคลจะอาศัยกลไกป้องกันตนในการปรับตัวเพื่อลดความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ ซึ่งคล้ายกับการปรับตัวที่ไม่รู้ตัวที่ต้องอาศัยกลไกป้องกันตนในการปรับตัวเช่นเดียวกัน

1.1.4 สาเหตุของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 71 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974 : 93 – 94) กล่าวว่าไว้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเองหรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจค่อยๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไปไปในที่สุด อย่างไรก็ตาม บุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น สภาวะความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่มีความสุขก็จะยังคงมีอยู่ต่อไป และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลย์ในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ ชีรดากร (2522 : 159 – 160) อธิบายสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่มาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจและความคับข้องใจตามมา

นักจิตวิทยาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้หลายอย่างด้วยกัน โดยเฉพาะมาสโลว์ (Maslow) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้นดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย
2. ความต้องการความปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนเข้าร่วมเป็นสมาชิกของหมู่คณะ
4. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือตัวเอง และการยอมรับจากสังคม
5. ความต้องการสัจจการแห่งตน ได้แก่ ต้องการความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการ และมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวยหรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่ต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดี๋ย ความขัดแย้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียวนั้นสิ่งที่ตัวเองชอบเท่าๆ กันตั้งแต่สองถึงสามอย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ต้องใช้เวลา ถึงเลือกแล้วยังเสียดายที่ไม่สามารถจะเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่สองถึงสามอย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบ แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางลบและทางบวก เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่างๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้นถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่าๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 297 – 304) กล่าวว่า ปัญหาของการปรับตัวนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และความกดดัน

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจ เมื่อบุคคลไม่สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ อาจเกิดจากการพบอุปสรรค ไม่สามารถไปยังเป้าหมายได้ หรือหาเป้าหมายที่พึงปรารถนาไม่ได้

2. ความขัดแย้งในใจ เนื่องจากบุคคลมีเป้าหมายในการเลือกเป็นจำนวนมาก และจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกเป้าหมาย หรือเลือกวิถีทางที่จะไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้องเหมาะสม เมื่อมีเป้าหมายอย่างน้อยสองอย่างที่มีความขัดแย้งกัน ถ้าเลือกอย่างหนึ่งแล้วจะไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง สถานการณ์เช่นนั้นทำให้บุคคลมีความขัดแย้งในใจ

3. ความกดดัน ความกดดันเกิดจากการที่บุคคลมีความนึกคิดเกี่ยวกับตน และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่ตรงตามความเป็นจริง มีความคาดหวังที่เป็นไปไม่ได้

นอกจากนี้ สิริชัย ประทีปฉาย (2533 : 181 – 182) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ

1. แรงขับและความต้องการในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทางอย่างรวดเร็ว หรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่นการแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม การปรับตัวแบบนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่า อันสืบเนื่องมาจากสิ่งนั้นตรงกับความต้องการภายในของบุคคลนั้น ตรงกับค่านิยมของเขา ตรงกับความต้องการของเขา พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปโดยกระบวนการนี้จะสอดคล้องกับค่านิยมที่เขา มีอยู่เดิม

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ปัญหาการปรับตัวของคนเรานั้น มีสาเหตุมาจากตัวเราเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะสนองความต้องการเบื้องต้นที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม

1.1.5 กลไกการปรับตัว

เมื่อบุคคลประสบปัญหาใดๆ แล้วเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ บุคคลนั้นก็จะพยายามแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อตอบโต้ต่อความตึงเครียดทางอารมณ์ หรือเพื่อลดความไม่สบายใจนั้นๆ ลง โดยการใช้กลไกต่างๆ ในการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2531 : 304; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974) ได้แบ่งกลไกในการปรับตัวหรือแบบของการตอบโต้ต่อความตึงเครียดทางอารมณ์ของบุคคลออกเป็น 3 แบบตามความแตกต่างของการแสดงออก คือ

1. การสร้างพลังเพื่อเผชิญปัญหา ("Built in" coping and damage repair mechanism) ลักษณะการตอบโต้แบบนี้ช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลและช่วยเสริมความ สมดุลย์ทางจิตใจ มักแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

1.1 การร้องไห้ เป็นกลไกที่สามารถลดความตึงเครียด และความเจ็บปวดทางอารมณ์ของบุคคลได้ นอกจากนั้นการร้องไ้ยังอาจได้รับความเห็นใจจากผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้ร่วมความทุกข์ และเข้าใจในความทุกข์ของตน

1.2 การพูดระบายความรู้สึก เป็นกลไกที่ใช้กันมาก เพราะการพูดระบายความรู้สึก อาจช่วยให้บุคคลได้มองเห็นสภาพการณ์ของตนชัดเจนขึ้น อาจเกิดแนวคิดใหม่ หรือมองเห็นปัญหาในแง่ใหม่ มองเห็นวิธีการแก้ปัญหา

1.3 การหัวเราะ การพยายามมองปัญหาด้วยอารมณ์ขันช่วยให้มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เป็นการยอมรับความสะเทือนใจ ไม่เอาเป็นเอาตายกับชีวิตมากเกินไป

1.4 การคิดทบทวน หลังจากที่ได้พบความสะเทือนใจ บุคคลบางคนต้องการที่จะอยู่คนเดียวเพื่อที่จะคิดเจียบๆ ลำดับเหตุการณ์ ซึ่งอาจช่วยให้มองเห็นเหตุการณ์ที่แจ่มชัดขึ้น สามารถประเมินถูกต้องยิ่งขึ้น อาจช่วยให้ยอมรับมากขึ้น นำไปสู่การลดความตึงเครียดได้

1.5 การแสวงหาที่พึ่งพิงทางใจ เมื่อพบความตึงเครียดบุคคลมักต้องการความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น เพื่อเป็นที่พึ่งพิงทางใจจนกว่าจะสร้างความสมดุลย์ทางใจได้ การแสวงหาที่พึ่งทางใจ ถ้าเป็นไปในรูป "การถือตนตามแบบ" ใครคนใดคนหนึ่งที่ดินนิยาก็จัดว่าเป็นการใช้กลไกในการป้องกันตัว แต่ถ้าเป็นไปในรูปของความพยายามที่จะแก้ปัญหา หรือไปใช้บริการให้คำปรึกษาและแนะแนวก็จัดว่าเป็นการใช้ความพยายามที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อแก้ปัญหา

1.6 การหลบและการผัน การหลบและการผันจะช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ได้ เมื่อบุคคลได้ผันถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของตนบ่อยครั้งเข้าเขาก็จะคุ้นเคยกับเหตุการณ์ ไม่กลัวหรือวิตกกังวลอีกต่อไป

2. ความพยายามที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญปัญหา (Task-oriented reactions) เป็นความพยายามที่จะเผชิญปัญหาอย่างแท้จริง มีแนวโน้มที่จะประเมินสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ และเป็นความพยายามในระดับ

จิตสำนึก ซึ่งการกระทำจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในตนเองหรือสิ่งแวดล้อม หรือทั้งตนเอง และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ สามารถแบ่งออกได้เป็น

2.1 การตอบโต้ในรูปของการต่อสู้ เมื่อมีความคับข้องใจหรือขัดแย้งในใจ บุคคลจะพยายามลดความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจนั้นลงด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งสามารถสรุปการ แสดงออกที่ตอบโต้กับความตึงเครียดทางอารมณ์โดยการต่อสู้ได้ดังนี้

2.1.1 การรวบรวมกำลังความสามารถที่ตนมีอยู่ เพิ่มความพยายามยิ่งขึ้นและลงมือกระทำอันใดอันหนึ่งเพื่อแก้ปัญหา

2.1.2 การเลือกการกระทำอันใดอันหนึ่งที่เหมาะสมที่สุด เพื่อดำเนินการแต่ยังคงความยืดหยุ่นพร้อมที่จะเปลี่ยนวิธีการ ถ้าวิธีที่เลือกเอาไว้ใช้ไม่ได้ผลหรือพบวิธีการใหม่ที่ดีกว่า พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข เลี่ยงความคิดที่แคบและตายตัว พยายามดำเนินการอย่างมีเหตุผลแม้ว่าจะถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ

2.1.3 การหาแหล่งเพื่อเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น คือพยายามเพิ่มแหล่งมาช่วยในการเผชิญปัญหา โดยการหาข้อมูลใหม่ พัฒนาความสามารถของตนใหม่ และการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเมื่อมีความจำเป็น

2.1.4 การทำงานเป็นกลุ่ม การร่วมมือกันทำงานเป็นการใช้ทรัพยากรของกลุ่มช่วยในการเผชิญปัญหา

2.2 การตอบโต้ในรูปของการหลีกเลี่ยง มีเหตุการณ์หลายเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ก็มีเหตุการณ์บางอย่างที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อการปรับตัวที่ดีกว่า เช่น การทำงานที่ไม่ตรงกับความสามารถ การแสดงออกที่ตอบโต้กับความตึงเครียดทางอารมณ์โดยการหลีกเลี่ยงนั้นสามารถสรุปได้ดังนี้

2.2.1 การยอมรับความพ่ายแพ้ โดยที่ยอมรับว่าสถานการณ์นั้นๆ ยากเกินไป หรือได้เลือกเป้าหมายที่ไม่เหมาะสม จึงไม่ต้องการที่จะไปยังเป้าหมายนั้นต่อไปแล้ว

2.2.2 การหนีจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด อาจทำได้โดยไม่นำตัวเองเข้าไปยุ่งเกี่ยวอยู่ในสถานการณ์นั้น หรือไม่ใส่ใจกับสภาพการณ์นั้น

2.2.3 การพยายามดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่เหมาะสมกว่าแทนที่จะดำเนินชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย

จะเห็นได้ว่าการต่อสู้และการหลีกเลี่ยงเป็นวิธีการพื้นฐานที่สัตว์ทั้งหลายใช้กัน การต่อสู้เป็นรูปแบบที่สิ่งมีชีวิตใช้ในการเอาชนะอุปสรรค ให้บรรลุเป้าหมาย ในขณะที่การหลีกเลี่ยงช่วยให้สิ่งมีชีวิตรอดพ้นจากสถานการณ์ที่คุกคามที่ตนไม่สามารถเอาชนะได้

2.3 การตอบโต้ในรูปของการรวมขอม การแก้ปัญหาโดยใช้ความพยายามที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญปัญหา ส่วนใหญ่จะไม่ใช้การตอบโต้ในรูปของการต่อสู้หรือการหลีกเลี่ยงโดยแท้จริงทั้งหมด แต่จะเป็นการรวมขอม ผสมผสานรูปแบบการตอบโต้ทั้งสองประการดังกล่าวเข้าด้วยกัน เป็นการเรียนรู้การให้และการรับ เป็นการปรับตัวเข้าหากัน ลักษณะที่สำคัญ

ของการรวมขอมคือการหาสิ่งทดแทน การอะลุ่มอล่วยปรองดอง สามารถสรุปการแสดงออกที่ตอบโต้กับความตึงเครียดทางอารมณ์ในรูปของการรวมขอมได้ดังนี้

2.3.1 การยอมรับเป้าหมายใหม่ที่ใช้แทนกัน เมื่อพบว่าตนไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ก็อาจหาเป้าหมายใหม่มาแทนที่ซึ่งอาจรวมถึงการประเมินความสามารถของตนเสียใหม่ และลดระดับความคาดหวัง

2.3.2 การยอมรับวิธีการใหม่ที่ใช้แทน เมื่อไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งก็จะพยายามใช้กับวิธีการอื่นๆ ทั้งนี้ต้องไม่เป็นวิธีการที่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

2.3.3 การพิจารณาถึงความจำเป็น ถ้าไม่สามารถได้ในสิ่งที่หวังทั้งหมดควรจะพิจารณาให้ถ่องแท้ว่าสิ่งที่จำเป็นจะขาดเสียมิได้คืออะไร ถ้าขาดแล้วจะเกิดอะไรขึ้น

2.3.4 การใช้เวลาในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ เมื่อยังไม่แน่ใจในการตัดสินใจและมีเวลาเพียงพอ การยืดเวลาในการตัดสินใจจะดีกว่าการตัดสินใจอย่างรีบร้อนแล้วมาเสียใจในภายหลัง

3. การตอบโต้โดยใช้กลไกในการป้องกันตัว (Defense - oriented reactions) เป็นการตอบโต้ในระดับจิตไร้สำนึก ถึงแม้ว่าความคับข้องใจส่วนมากเราสามารถแก้ไขได้ในระดับจิตสำนึก โดยเพิ่มความพยายามในการเอาชนะอุปสรรค ลดระดับของเป้าหมาย หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ หรือประเมินสภาพการณ์ที่มีความคับข้องใจเสียใหม่ โดยพิจารณาข้อเท็จจริงอย่างถ่องแท้ อย่างไรก็ตามมีความคับข้องใจบางอย่างที่ลึกซึ้งมากไม่สามารถแก้ไขได้ในระดับจิตสำนึก จึงนำไปสู่ความพยายามที่จะแก้ไขในระดับจิตไร้สำนึก ในบางกรณีการปรับตัวในระดับจิตสำนึกอาจมีแบบแผนวิธีการคล้ายกับการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก แต่ "กลไกการป้องกันตัว" อย่างแท้จริงเกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึกเสมอ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แบบของการตอบโต้ต่อความตึงเครียดทางอารมณ์ หรือกลไกการปรับตัวเมื่อพบกับความตึงเครียดทางอารมณ์ที่สำคัญมีอยู่ 3 แบบซึ่งแตกต่างกันตามลักษณะของการแสดงออก โดยการสร้างพลังเพื่อเผชิญปัญหานั้นเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดพลังในการต่อสู้กับปัญหา ส่วนความพยายามที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญปัญหานั้นเป็นความพยายามที่จะจัดการกับปัญหาอย่างแท้จริง โดยจะกระทำการอย่างมีเหตุผลเป็นไปในทางสร้างสรรค์ และเป็นความพยายามในระดับสำนึก อีกแบบหนึ่งคือ กลไกในการป้องกันตัวหรือกลไกป้องกันตน ซึ่งจะเป็นการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก จะเกิดขึ้นเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาในระดับจิตสำนึกได้ กลไกป้องกันตนจะช่วยให้บุคคลป้องกันตนเองจากความวิตกกังวลอย่างสูงได้

1.1.6 การปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหา

ในชีวิตประจำวันของคนเรา ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ นิภา นิษยาน (2530 : 20) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีมิใช่ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหา อุปสรรค และความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติ และไม่หวาดหวั่น

เดโซ สวานนัท (2503 : 188 – 189) กล่าวว่า การปรับตัวที่ดีที่สุด คือ การปรับตัวที่เป็นไปในรูปพฤติกรรมที่เป็นปกติ หรือพฤติกรรมที่เป็นบูรณาการ (integrative) การปรับตัวที่มีบูรณาการ หรือมีความสมบูรณ์ยิ่ง จะต้องเป็นการปรับตัวที่จะให้ผลในด้านความพอใจอย่างเต็มเปี่ยมแก่เรา ไม่เหลือรอยข้อใจ หรือข้อข้องใจอย่างใดเอาไว้ การปรับตัวแบบบูรณาการนั้น จะต้องมีการผ่านการกลั่นกรอง พิจารณาอย่างรอบคอบ

ในการปรับตัวที่ดีนั้นเราต้องปรับให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและตัวของเราเองด้วย ดังที่ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 69 – 70) กล่าวว่า การปรับตัวที่มีการปรับให้เหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) คือ การที่บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา จะปรับหรือแก้ไขปัญหาลดทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และ/หรือให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และการปรับตัวที่รู้ตัว หรือการปรับตัวอย่างมีสตินั้น สามารถกำหนดได้ด้วยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้นเพื่อเอาชนะอุปสรรค และโดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในระดับที่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้

นอกจากนี้ อกิลเลอรา และเมสสิก (พยอม วงษ์พราม. 2536 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Aguilera and Messick. 1974) กล่าวว่า วิธีหนึ่งที่ช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลย์ทางอารมณ์ คือ การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน หรือได้รับคำปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาสามารถเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น

ดังนั้นการปรับตัวโดยการพยายามแก้ปัญหาในที่นี้ หมายถึง วิธีการของบุคคลที่ใช้ในการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ หรือปัญหาด้านความต้องการ ด้วยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น การเปลี่ยนระดับของเป้าหมาย หรือการเปลี่ยนเป้าหมายใหม่เพื่อความเหมาะสม รวมทั้งการหาแหล่งให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ซึ่งเป็นการกระทำที่มีเหตุผล สอดคล้องกับสภาพปัญหาและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และไม่ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

1.1.7 การปรับตัวแบบกลไกป้องกันตน

มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญปัญหาด้วยความคับข้องใจ อันก่อให้เกิดความเครียด และกดดันทางจิตใจมากน้อยต่างกันไปอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ และไม่มีผู้ใดเลยที่จะมีความสามารถหรือคุณสมบัติพร้อมถ้วนที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงให้สำเร็จได้ทุกเรื่อง ฉะนั้นในการดำเนินชีวิตของคนปกติธรรมดา จึงจำเป็นต้องอาศัยวิธีการบางอย่างในการปรับตัว เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง โดยจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด หรือประนีประนอมความขัดแย้งในใจ ทำให้คนเราเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้น วิธีการที่ใช้เป็นทางออกเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงนี้ เรียกว่า กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) (นิภา นิธยานน. 2530 : 90)

นิภา นิธยานน (2530 : 89) กล่าวว่า กลไกป้องกันตนเอง คือ วิธีการปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ในลักษณะที่จะช่วยให้หลบหลีกวิกฤตการณ์ได้ โดยผ่อนคลายความเครียดที่สะสมไว้ในใจ หรือที่จะช่วยประนีประนอมความรู้สึกขัดแย้งในใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 85) ให้ความหมายของกลไกป้องกันตน (Defense Mechanism) ว่า หมายถึง วิธีการหรือศิลปะการลดความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ เพื่อการปรับตัว หรือปกป้อง หรือป้องกันตนเอง เพื่อให้ชีวิตรอดและอยู่ได้ด้วยความสุข

สุรางค์ โค้วตระกูล (2537 : 25) กล่าวว่า กลไกป้องกันตน เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ เพื่อช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหานั้นได้

จากความหมายของกลไกป้องกันตน ดังกล่าวสรุปได้ว่า กลไกป้องกันตน หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ซึ่งเป็นความพยายามในการปรับสภาพปัญหา เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข

1.1.8 ลักษณะของกลไกป้องกันตน

กฤษฎณา ศักดิ์ศรี (2530 : 368) อธิบายลักษณะของกลไกป้องกันตนเองไว้ดังนี้

1. เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามคุ้มครอง “ศักดิ์ศรี” ของตน และป้องกันตนเองจากความกังวลใจอย่างสูง เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ ที่ประดังเข้ามาไม่หยุดหย่อน
2. มีทั้งแง่บวกและลบ พิจารณาในแง่บวก จะเห็นว่าเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามสร้างสมดุลย์ในจิตใจ คงไว้ซึ่ง “ศักดิ์ศรี” ของตน ในแง่ลบจะเห็นว่าเป็นวิธีการหลีกเลี่ยง หรือป้องกันตัวจากความกังวลใจ

3. กลไกในการป้องกันตนทุกชนิด จะมีลักษณะร่วมกันคือ การหลอกตนเอง (Self – deception) ซึ่งแสดงออกในรูปการปฏิเสธ (Denial) ความต้องการ ความรู้สึก เรื่องราวต่างๆ ตลอดจนการกระทำต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล การเสียหน้า และการแสดงออกในรูปการปลอมแปลง (Disguise) ความต้องการและแรงจูงใจ เป็นการทดแทนหรือทำตรงกันข้ามกับความต้องการที่แท้จริงในรูปที่สังคมยอมรับ

4. ในชีวิตประจำวัน บุคคลปกติใช้กลไกป้องกันตนด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าใช้พอสมควรจะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ช่วยให้อารมณ์ดีได้ แต่ถ้าใช้ในการแก้ปัญหาเป็นส่วนใหญ่ ก็จะทำให้เห็นการปรับตัวทางบุคลิกภาพที่ผิดปกติ

5. การแบ่งกลไกในการป้องกันตนออกเป็นชนิดต่างๆ นั้น เพื่อแยกการศึกษาเท่านั้น เพราะกลไกในการป้องกันตนแต่ละชนิดต่างก็มีลักษณะร่วมเกี่ยวพันเชื่อมโยงกันอยู่ ยากที่จะแบ่งออกมาเป็นลักษณะเฉพาะอย่างใดโดยเด็ดขาด โดยทั่วๆ ไป การกระทำที่ตอบโต้ต่อความคับข้องใจของมนุษย์แต่ละครั้ง มักจะประกอบด้วยกลไกในการป้องกันตนถึงสองหรือสามชนิด

6. การให้ชื่อกลไกในการป้องกันตนชนิดต่าง ๆ นั้นเป็นการบรรยายลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกเท่านั้น การเข้าใจเพิ่มเติมถึงความต้องการที่ทำให้บุคคลใช้กลไกในการป้องกันตนชนิดต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา จึงจะช่วยให้เราได้เข้าใจถึงพฤติกรรมทั้งหมดของเขาอย่างแท้จริง

7. กลไกในการป้องกันตนที่มนุษย์ใช้นั้นไม่ได้ใช้เพื่อช่วยแก้ปัญหา หรือแก้ความขัดแย้งให้หมดสิ้นไป แต่หากช่วยแก้ความวิตกกังวลที่มาจากการเกิดความขัดแย้งเท่านั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530:85) กล่าวว่า กลไกป้องกันตนจะเกี่ยวข้องและขึ้นกับการเรียนรู้ และหากแต่ละบุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับกลไกป้องกันตนเหล่านี้แล้ว บุคคลนั้นๆ จะสามารถนำไปใช้ได้ หรือบางคนอาจจะนำไปใช้จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย หากคนเราใช้กลไกป้องกันตนแต่พอดี ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด แต่กลับจะเป็นคุณประโยชน์ด้วยซ้ำไปในแง่ที่ช่วยให้คนเราหาทางออกด้วยตนเองได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการผ่อนคลายความเคร่งเครียด และช่วยทำให้อารมณ์สงบลงได้บ้าง ถึงแม้ว่าการใช้กลไกป้องกันตนจะไม่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรงก็ตาม แต่ก็มีข้อสำคัญที่ไม่ควรลืมก็คือ อันตรายจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราใช้กลไกป้องกันตนบางแบบเป็นประจำซ้ำซากในการแก้ปัญหา จนกลายเป็นนิสัยประจำส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เช่น บุคคลบางคนไม่ยอมรับว่าตนเองผิดเลย แต่ชอบใช้วิธีกล่าวโทษ และขัดทอดไปยังบุคคลอื่น หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องทุกครั้งไป เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นทางออกเช่นนี้ทำให้บุคคลนั้นสบายใจ แต่หาวิธีแก้ปัญหาก็ถูกจุดไม่ และลักษณะนิสัยที่อยู่ตัวเช่นนี้ ยิงจะนำไปสู่ปัญหายิ่งยากในการปรับตัวได้มากยิ่งขึ้น (นิภา นิธยาน. 2530:89)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่ากลไกป้องกันตนเป็นวิธีการที่บุคคลทั่วไปใช้เพื่อ “คุ้มครอง” และป้องกันตนเองจากความวิตกกังวลใจเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจเท่านั้น

ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาโดยตรง หากใช้แต่พอดีจะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แต่หากใช้มากเกินไปจะนำไปสู่ปัญหายุ้งยากในการปรับตัวได้

1.1.9 ความเป็นจริงของกลไกป้องกันตนและการปรับตัว

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิ์วัฒน์ และคนอื่นๆ (2518 : 407) กล่าวว่า ความเป็นจริงนั้นคนเรามีความสามารถที่จะใช้เหตุผลแก้ปัญหา ถ้าเขาเผชิญกับปัญหาอย่างตรงไปตรงมา มองหาเส้นทางว่าจะมีทางแก้ไขเป็นอย่างอื่นได้บ้างหรือไม่ ถ้าแก้ไขอย่างนั้นแล้วจะมีผลเป็นอย่างไร และเมื่อใคร่ครวญดีแล้วก็ลงมือทำ แต่จากการศึกษากลไกป้องกันตนจะพบว่าพฤติกรรมหลายอย่างที่เรากำทำไปโดยคิดว่าใช้เหตุผลอย่างเต็มสำนึกแล้วนั้น แท้จริงแล้วพลังผลักดันคือพลังจิตใจสำนึก แต่ในปัญหาส่วนตานั้นบางอย่างเราไม่สามารถแก้ไขได้อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งมีเหตุผลสำคัญอยู่ 2 ประการว่าทำไมเราจึงไม่สามารถแก้ปัญหาที่ตรงไปตรงมาคือ

1. พลังจิตใจและอารมณ์ของบุคคลเข้ามาเกี่ยวพันกับปัญหาอย่างมากมาย จนกระทั่งข้อเท็จจริงต่างๆ และแม้แต่ตัวปัญหาเองก็ถูกบิดเบือน เป็นเหตุให้บุคคลหมดความสามารถที่จะแก้ปัญหาได้อย่างตรงไปตรงมา เช่น นักศึกษาแพทย์ หรือวิศวกรที่พบว่าการศึกษาของตนแย่มากจะยอมรับไม่ได้เลยว่าระดับเขาวินิจฉัยของตนไม่เฉียบแหลม เขาจำเป็นต้องหาข้ออ้างมาแก้ตัวแทนที่จะหันเข้าแก้ปัญหาเรื่องการเล่าเรียนให้ตรงจุด ถ้าเขาเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาเขาจะยกปัญหาสุขภาพมาลบปัญหาการเรียน เมื่อใดที่กลไกป้องกันตนเข้ามาเกี่ยวข้อง บุคคลก็จะหาข้ออ้างต่างๆ มาขวางกั้นโอกาสที่จะแก้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมา

2. บางครั้งก็มีตัวไม่รู้อีกมากมายที่พัวพันอยู่ในปัญหานั้น โลกที่เราอยู่มิได้ถูกจัดระเบียบไว้อย่างมีกฎเกณฑ์มากพอที่เราจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างตรงไปตรงมา บุคคลจะต้องเสี่ยงทั้งๆ ที่ประมาณการเอาไว้แล้ว บางครั้งเขาประมาณการความสำเร็จไว้ใกล้เคียงความเป็นจริงแล้วแต่มันไม่ถึงใจ เขาจึงต้องแก้ไขความวิตกกังวลของเขาโดยวิธีเสี่ยงบุญเสี่ยงกรรม หรือวิธีเวทมนต์

ด้วยข้อจำกัดดังกล่าวทั้งพลังผลักดันจากภายในและข้อเท็จจริงในสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งก็คือสภาพอารมณ์ และความไม่รู้ซึ่งในสิ่งต่างๆ จึงทำให้มนุษย์ต้องถลำลงไปในโลกวิธานป้องกันตัวต่างๆ ที่มันไร้เหตุผล

1.1.10 สาเหตุของการสร้างกลไกป้องกันตน

ซาฮาเคียน (ประวิทย์ หลักบุญ. 2528 : 20; อ้างอิงมาจาก Sahakian. 1975) กล่าวว่า บุคคลจะสร้างกลไกป้องกันตนขึ้นมา เกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. มีความวิตกกังวลสูงมากในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และ ส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรม (Ego) หาวิธีลดหรือแก้ไขไม่ได้ด้วยวิธีที่มีเหตุผล

2. ส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรม (Ego) ไม่สามารถประนีประนอมแรงขับเคลื่อนความต้องการพื้นฐาน (Id) และแรงหักห้ามของมโนธรรม (Super Ego) ได้ ในสถานการณ์เช่นนี้ ถ้า Ego ยังเผชิญกับเหตุการณ์ต่อไป ย่อมเป็นสาเหตุให้ระบบ Ego สลาย และจะกลายเป็นความวิตกกังวลที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (trauma) ซึ่งอาจเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ ดังนั้น Ego จึงจำเป็นที่จะต้องหาวิธีการลดความตึงเครียดโดยหันไปใช้วิธีการที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง หมายความว่า เป็นวิธีการที่ไม่ได้สนองความต้องการเดิมที่เกิดขึ้น โดยวิธีนี้ Ego จะสามารถรักษาความสมดุลทางจิตใจของบุคคลไว้ได้

1.1.11 การจำแนกกลไกป้องกันตน

กลไกในการป้องกันตนมีมากมายหลายแบบด้วยกัน บางแบบก็เป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายมากกว่าแบบอื่นเพราะให้ผลดีกว่า การจะเลือกใช้แบบใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคลิกภาพของผู้ใช้ด้วย เช่น บางคนมีลักษณะโน้มเอียงที่จะใช้กำลังปะทะ บางคนชอบหลบเลี่ยงเหตุการณ์ บางคนชอบกล่าวโทษคนอื่นว่าร้าย หรือบางคนชอบหาสิ่งชดเชย เป็นต้น

นักจิตวิทยาได้เรียกชื่อกลไกป้องกันตนต่างๆ กันไป และการจัดหมวดหมู่ของกลไกป้องกันตนตามลักษณะธรรมชาติของมันก็แตกต่างกันไปด้วยตามแต่ทัศนะของนักจิตวิทยาแต่ละคน ที่เป็นอย่างนี้เพราะว่ากลไกป้องกันตนที่ใช้ทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนของมนุษย์ ฉะนั้นการจัดหมวดหมู่หรือประเภทจึงขึ้นอยู่กับทัศนะและวินิจฉัยของนักจิตวิทยาแต่ละคน

สวานา พรพจน์กุล (2522 : 162 - 172) ได้อธิบายกลไกป้องกันตนในรูปของพฤติกรรมการปรับตัวพื้นฐานเป็น 3 ประเภทได้แก่

1. ปฏิกริยาก้าวร้าว (Aggressive Reactions)
2. ปฏิกริยาถอยหรือหนี (Flight or Withdrawal Reactions)
3. ปฏิกริยาประนีประนอมหรือทดแทน (Compromise or Substitute Reactions)

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 86 - 93; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974 : 137 - 149) จำแนกกลไกป้องกันตนออกเป็น 18 ประเภทดังนี้

1. การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality) เป็นกลไกป้องกันตนแบบปฏิเสธไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมเข้าใจ หรือไม่ยอมเผชิญต่อสภาพความจริงที่ทำให้ไม่พึงพอใจ โดยการไม่สนใจหรือปฏิเสธเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ตลอดทั้งปฏิเสธที่จะวิจารณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้น

2. การอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะพิสูจน์ว่า พฤติกรรมของเขานั้นมีเหตุผล โดยพยายามอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือพยายามหาเหตุผลข้างๆ เคียงๆ เพื่อประกอบการกระทำของตนเอง แม้ว่าเหตุผลนั้นๆ จะขัดแย้งกับเหตุผลที่แท้จริงภายในจิตใจของบุคคลนั้น

การอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเองนั้น แบ่งเป็น 2 แบบใหญ่ๆ คือ แบบ “อู้งนเปรี๊ยะ” และแบบ “มะนาวหวาน” แบบอู้งนเปรี๊ยะ เป็นการอ้างว่าของบางสิ่งนั้นไม่ดี เนื่องจากความไม่สมหวังในสิ่งนั้น ส่วนแบบมะนาวหวานนั้น เป็นการอ้างว่าของบางสิ่งที่ดีมีอยู่นั้นดีเลิศ ทั้งๆ ที่ไม่ชอบหรือไม่อยากได้

นอกจากนี้ เขาอาจจะใช้เหตุผลแบบหน่วงเหนี่ยว หรือผลัดวันประกันพรุ่ง หรือใช้เหตุผลที่เป็นความจำเป็นขึ้นมาพูดแก้ตัว หรือใช้เหตุผลเปรียบเทียบเข้ากับบุคคลอื่น

3. การโทษบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น หรือการตำหนิบุคคลอื่น (Projection) เป็นการย้ายหรือโยนความผิด ความไม่ดีงามของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากผลของการกระทำของตน หรือผลจากความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนไปให้บุคคลอื่น เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่ไม่ยอมรับความผิดของตนเอง

4. การถอดแบบ หรือการเลียนแบบบุคคลอื่นเพื่อให้เด่น (Identification) เป็นการนำเอาลักษณะที่เด่นของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง และมักจะชอบอ้างถึงผู้ที่จะเลียนแบบ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ เพื่อเพิ่มความรู้สึกว่ามีค่าให้กับตนเอง

5. การทดแทน (Substitution) เป็นการกระทำเพื่อแก้ปัญหาบางอย่างที่สังคมไม่ยอมรับ โดยการเปลี่ยนไปแสดงออกด้วยวิธีการต่างๆ ต่อไปนี้

ก. การชดเชยโดยการสร้างปมเด่นใหม่เพื่อแทนปมด้อยเดิม (Compensation) เป็นการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อชดเชยจุดอ่อนด้านใดด้านหนึ่งของตนเอง

ข. การชดเชยปมด้อยเดิมด้วยการสร้างปมเด่นบนฐานของปมด้อย หรือพฤติกรรมเบี่ยง (Sublimation)

6. การก้าวร้าวด้วยการทำลายเพื่อลดความเครียด (Aggression) แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

ก. การก้าวร้าวด้วยการทำลายโดยตรง (Direct Aggression) เป็นการสู้ตรงๆ เมื่อถูกขัดขวางความต้องการ ด้วยการทุบตี ด้วยการใช้กำลังหรือใช้เสียง

ข. การก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect Aggression) หรือบางที่เรียกว่า การย้ายความโกรธ ความไม่พอใจของเราไปยังสิ่งที่เราคิดว่าเป็นภัยแก่ตัวเราน้อยกว่า ทั้งนี้เพราะว่า เราจะตอบโต้แรงๆ ไม่ได้ (Displacement) หรือเป็นการหาแพะรับบาปที่มารองรับอารมณ์ที่ไม่พอใจของเรา หรือการหันกลับมาลงโทษตนเอง

7. การสำนึกผิด หรือไถ่บาป (undoing) เป็นกลไกที่เกิดจากความคับข้องใจในการกระทำผิดที่ผ่านๆ มา โดยการหันมาสนใจในสิ่งตรงข้ามเพื่อไถ่บาป เพราะเกิดความรู้สึกผิดหรือเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการทำผิดแล้วสารภาพผิด ด้วยการขอโทษ การยอมรับโทษ

8. การแสดงความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น (Empathy) เป็นการกระทำเพื่อตัวของเขาเองแต่แสดงออกให้ปรากฏเสมือนว่าแสดงความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

9. การชอบอ้างว่าตนฉลาดรอบรู้ มีหลักทฤษฎีประกอบต่างๆ ที่ด้อยสมรรถภาพในทางนั้นๆ หรือไม่พึงประสงค์ที่จะกระทำการสิ่งนั้นๆ (Intellectualization) โดยพูดให้สอดคล้องกับทฤษฎีหรือสังคม หรือสถานการณ์ที่แวดล้อม

10. การลดความเครียดด้วยการแสดงออกในแบบที่ตรงกันข้ามที่สุด (Reaction Formation) เป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง โดยการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง อาจจะใช้ปฏิกิริยากลบเกลื่อนความรู้สึกภายใน เพื่อเป็นเกราะป้องกันความรู้สึกผิด หรือเจตคติหรือความคิดเห็นที่เป็นอันตราย หรือไม่เป็นที่ปรารถนาต่อบุคคลอื่น

11. การเก็บกด (Repression) เป็นกลไกที่บุคคลต้องการจะขจัดความคับข้องใจที่ไม่มีทางแก้ไขได้ หรือสิ่งที่คุกคามต่อเขา หรือประสบการณ์ที่ปวดร้าวที่ได้รับ หรือความต้องการที่ไม่ได้รับการยอมรับ หรือสถานการณ์บางอย่างที่ทำให้เขาสะเทือนใจหรือไม่สบายใจ ให้ออกไปจากความทรงจำของเขา ด้วยการลืมนอกจากความทรงจำของเขา เข้าไปอยู่ในจิตไร้สำนึก

12. การถดถอย (Regression) เป็นกลไกป้องกันตนที่เกิดจากการที่บุคคลประสบกับสิ่งที่ทำให้วิตกกังวล และบุคคลนั้นไม่สามารถจะขจัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นได้ บุคคลนั้นจึงมีพฤติกรรมต่อต้านต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ โดยมีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พฤติกรรมในระยะแรกของชีวิต หรือมีพฤติกรรมที่ย้อนหลังกลับไปสู่สภาพก่อนที่จะต้องเผชิญกับสภาพที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือความผิดหวัง เป็นพฤติกรรมที่ไม่สมกับวัยในขณะนั้น

13. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นกลไกป้องกันตน เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือหนีไปจากสิ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ

14. การฝันกลางวัน (Day dreaming) หรือการนั่งเหม่อ ใจลอย เป็นอาการที่แสดงถึงความคับข้องใจ ความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่พึงประสงค์ จึงหนีไปสู่โลกแห่งความฝัน

15. การยอมรับค่านิยม เจตคติ หรือความเชื่อต่างๆ ของบุคคลอื่นที่เราไม่สามารถจะต่อสู้ได้มาเป็นของเราเอง ทั้งๆ ที่แต่เดิมนั้น ค่านิยม เจตคติ หรือความเชื่อนั้นๆ ไม่สอดคล้องกับของเรา แต่เพื่อความปลอดภัยจึงจำเป็นต้องยอมรับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น (Introjection)

16. การลดระดับของอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คาดหวังอย่างมากลงจนกระทั่งไม่ยินดียินร้าย (Emotional Insulation) เนื่องจากบุคคลประสบกับความไม่สมหวัง เขาอาจจะผิดหวังจนสิ้นความหวังที่จะหวังต่อไป

17. การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เพื่อแสวงหาความบันเทิงอื่นๆ หรือ หลีกหนีจากสิ่งที่ไม่สบายใจ ไปแสวงหาความสุขอื่น (Compulsive Fun-Seeking)

18. การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยการทุ่มเทกำลังใจกำลังกายให้ ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง (Work or Perfectionism) เพื่อให้จิตใจและความคิดไม่ต้องพะวง หรือ คิดถึงในสิ่งที่ไม่สบายใจ

ลูเอลล่า โคล (นิภา นิธยาน. 2530 : 90; อ้างอิงมาจาก Luella Cole. 1956) ได้จัดหมวดหมู่ของกลไกป้องกันตนไว้ 5 ประเภท ได้แก่

1. กลไกป้องกันตนประเภทปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับความจริง
 - Repression
2. กลไกป้องกันตนประเภทบิดเบือนความจริง หรือหลอกกลวงตนเอง
 - Rationalization
 - Projection
 - Segregation
 - Sour Grapes
 - Displacement
 - Reaction Formation
3. กลไกป้องกันตนประเภทหลบหนีความจริง
 - Regression
 - Isolation
 - Fantasy
 - Negativism
 - Conversion
4. กลไกป้องกันตนประเภทปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว
 - Aggression
5. กลไกป้องกันตนประเภทประนีประนอมกับสถานการณ์
 - Compensation
 - Sublimation
 - Identification

ฟรอยด์ และแอนนา ฟรอยด์ (สุรางค์ โคว์ตระกูล. 2537 : 23 - 25) ได้จำแนกกลไกป้องกันตนออกเป็น 9 ประเภท ได้แก่

1. การเก็บกด (Repression)
2. การย้ายความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection)
3. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)

4. การถดถอย (Regression)
5. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation)
6. การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy)
7. การแยกตัว (Isolation)
8. การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement)
9. การเลียนแบบ (Identification)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะพบว่านักจิตวิทยาได้เรียกกลไกป้องกันตนเองต่าง ๆ กันไป และจำแนกประเภทของกลไกป้องกันตนเองแตกต่างกันไปด้วยตามแต่ละบุคลิก ไม่มีแนวคิดใดที่ผิดไป เนื่องจากกลไกป้องกันตนเองเป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนของมนุษย์

1.1.12 ประโยชน์ของกลไกป้องกันตนเอง

· อัจฉรา สุขารมณ (2527 : 60 - 61) กล่าวว่า กลไกป้องกันตนเองอาจช่วยในการปรับตัว ดังนี้

1. ช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหาให้แก่บุคคล ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยไม่ให้ปัญหาท่วมท้นจนหาทางแก้ไม่ได้ แทนที่เขาจะรู้สึกหมดหวัง เห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่า การหาทางออกต่าง ๆ จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจนกว่าจะหาวิธีแก้ปัญหาอย่างแท้จริงได้ บุคคลจะไม่ต้องการใช้กลไกป้องกันตนเองถ้าเขาได้พบวิธีที่จะแก้ปัญหอย่างแท้จริง
2. อาจจะช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์ใหม่ อาจสอนให้พบวิธีการปรับตัวในแนวใหม่ได้ แม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมในแนวใหม่ตามเหตุผลที่ผิด

1.1.13 อุปสรรคของกลไกป้องกันตนเองต่อการปรับตัว

การใช้กลไกป้องกันตนเอง ถ้าใช้ไม่ถูกต้องจะเป็นโทษอย่างยิ่ง บุคคลที่ใช้วิธีนี้เป็นเกราะป้องกันตัวเองจะไม่สามารถเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมตรงกับความเป็นจริง นำไปสู่การหลีกเลี่ยงจากสังคม อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีการริเริ่มสร้างสรรค์ กลไกป้องกันตนเองทุกชนิดไม่สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ทั้งหมด ไม่สามารถนำไปสู่เป้าหมายได้ แรงขับยังคงอยู่ (สุภาพรพรรณ โคตรจรัส. 2531 : 320) เนื่องจากกลไกป้องกันตนเองเป็นเพียงวิธีการปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงในลักษณะที่จะช่วยให้หลบหลีกวิกฤติการณ์ได้ โดยผ่อนคลายความเครียดที่สะสมไว้ในใจ หรือที่จะช่วยประนีประนอมความรู้สึกขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้คนเราเกิดความสบายใจขึ้นเท่านั้น (นิภา นิธยาน. 2530 : 89) ถ้าบุคคลไม่

พยายามที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญปัญหาอย่างแท้จริง ก็อาจจะยึดติดอยู่กับการใช้กลไกในการป้องกันตัวในการแก้ปัญหาเป็นส่วนใหญ่ และนำไปสู่การปรับตัวที่ผิดปกติได้ในที่สุด (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2531 : 321)

1.1.14 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี

ทินดอลล์ (Tindall, 1959) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการ ดังนี้คือ

1. รักษาบูรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสภาพแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามปทัสถาน (Norm) ของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคง

5. มีวุฒิภาวะ

6. ควบคุมอารมณ์ได้

ลาซารัส (Lazarus, 1969) ได้แบ่งองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ดีไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง และทำงานละเอียด จริงจัง

2. มีทักษะทางสังคม (Socialability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม

3. มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ (Stability) เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัว หรือความวิตกกังวลจนมากเกินไป สามารถผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน

4. มีความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้ง่ายในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่มีความรู้สึกต่ำต้อย และพึงพอใจต่อรูปร่างของตน

5. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธ มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป

6. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่อง และเข้าใจจากทางบ้าน

เฮอร์ลอค (Hurlock, 1978) กล่าวถึงการปรับตัว และการปรับตัวทางสังคมว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะการยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สนใจผู้อื่น เพราะบุคคลที่มีลักษณะเป็นผู้นำนั้นจะปฏิบัติตามความต้องการของกลุ่ม โดยลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดีในทัศนะของ เฮอร์ลอค ประกอบด้วย

1. การแสดงออก ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการแล้ว ก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

2. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม

3. มีเจตคติที่ดีต่อคนอื่น

4. มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่

โรเจอร์ส (Rogers. 1974 : 358) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้คือ บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self - Understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจและเจตคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งแสดงถึงการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

รัตนา ยัญทิพย์ (2522 : 32 - 33) ได้กล่าวว่า การปรับตัวได้ดีนั้น จะมีการแสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัวตำแหน่งหน้าที่หรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน

2. ยอมรับความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุร้ายบางขณะก็ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมองบุคคลในแง่ดี ปราศจากอคติใดๆ

4. ไม่มีปฏิกิริยาต่อสังคม หมายความว่า ไม่เป็นผู้ที่มีแต่ความเบื่อหน่าย ไม่ทะเลาะวิวาทบ่อยๆ และยุติธรรมต่อบุคคลอื่น

5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน่า เป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเก็บตัว

6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น

7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพ

8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่น และปมด้อยของตนเอง

9. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม นั่นคือ ทำตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม

10. มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่รู้สึกว่าตนถูกบังคับ

เมื่อพิจารณาลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีดังกล่าว สรุปได้ว่าลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีต้องเป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง รู้จักผู้อื่น มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีอารมณ์มั่นคง กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.1.15 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

คาเพลน (Kaplan, 1959) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวไม่ดี มี 6 ประเภทด้วยกัน คือ

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขาหรือบัสสวาระบ่อยๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง
3. พวกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวงสงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ดำเนินคดียื่น พูดยาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น
5. พวกที่พูดยาหยาบคาย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขึ้นคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุมาจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

โรเจอร์ (Roger, 1962) ได้แบ่งลักษณะของเด็กที่ปรับตัวไม่ดี 3 พวก คือ

1. พวกที่ไม่ค่อยยินดีที่จะอยู่ร่วมในกลุ่ม เช่น เด็กที่มีวุฒิภาวะเร็วไม่ค่อยสนใจทำกิจกรรมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนจะรู้สึกกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน จึงทำให้ต้องหลีกหนีไปเสีย บางคนรู้สึกว่าได้รับความชิงชังจากเพื่อนเมื่อตอนเป็นเด็ก จึงไม่รู้ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้อย่างไร และมักจะขัดเคืองความเปล่าเปลี่ยวโดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่ตนกระทำ เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพโดดเดี่ยวของตนเอง มีความทุกข์ทรมานในการขาดความเป็นหนึ่งของกลุ่ม
2. พวกที่สังคมเฉยเมย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นที่จะทำให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การเข้าสังคมอาจเพิ่มขึ้นถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็กๆ ให้มีตำแหน่งเล็กๆ น้อยๆ ในการรับผิดชอบ

งาน และให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ค่อยๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. พวกที่สังคมชิงชัง พวกนี้จัดการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ก็ถูกขัดขวาง ไม่ทราบวิธีที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็น หรือขาดทักษะทางสังคมที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

จากการพิจารณาลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ สามารถสรุปได้ว่าบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีการแสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ การกระพริบตาบ่อยๆ เลียริมฝีปาก กัดเล็บ เป็นต้น นอกจากนั้นยังมักจะหมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป ชอบฟังพาดูคนอื่น ก้าวร้าว จึงทำให้บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว

งานวิจัยต่างประเทศ

สแตรง (Strang. 1959 : 14 – 15) กล่าวถึงการศึกษาที่ทำกับนักศึกษากลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี และกลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

โควิลล์ และคนอื่นๆ (Coville and Others. 1960 : 120 – 129) ทำการศึกษาถึงสาเหตุที่เด็กมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม พบว่า มีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์กับบิดามารดา กล่าวคือ เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ถูกตามใจมากเกินไป จะมีลักษณะคล้ายทารกเลี้ยงไม่รู้จักโต ไม่รู้จักยับยั้งความต้องการ เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมและก้าวร้าว

แรดค์ (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. 2532 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Radke. 1964 : 11 - 12) ศึกษาพบว่าพ่อแม่ที่เคร่งครัดในระเบียบวินัยจะทำให้บุตรมีความมั่นคงทางอารมณ์น้อย ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในบ้าน และชอบทะเลาะเบาะแว้ง

ริงเนสส์ (นิภาวรรณ โสมนะพันธ์. 2525 : 25 ; อ้างอิงมาจาก Ringness. 1968 : 270) ได้ศึกษาสุขภาพจิตในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำมีแนวโน้มที่จะขาดความอบอุ่น มีอาการทางประสาท มีความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ ปรับตัวเข้ากับสังคมลำบากกว่าเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และฐานะทางเศรษฐกิจสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเดลฟี (วจิราภรณ์ ไชยรัตน์. 2539 : 36 ; อ้างอิงมาจาก Delph. 1971 : 5029A) ซึ่งได้ศึกษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับการปรับตัวทางสังคม พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจนมีการปรับตัวไม่ดี

งานวิจัยในประเทศ

สมคิด ไชยยันบุรณ์ (2520 : 26 – 27) ได้ศึกษาบุคลิกภาพบางด้านที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความสามารถในการเรียนสูงมีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถบังคับตนเอง และปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

พวงสร้อย วรกุล (2522 : 65 - 67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา พบว่านักเรียนมีปัญหาในด้านการปรับตัว บรรยากาศด้านการเรียนการสอน และสภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนและครูมากที่สุด

สาโรช คำรัตน์ (2522 : 102 – 103) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของผู้อยู่ในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนร้อยละ 35 มีแนวโน้มเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมาก มีความวิตกกังวลสูง เมื่อมีปัญหาทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือสะท้อนอารมณ์ จะแก้ปัญหาโดยการเก็บความรู้สึกไม่สบายใจไว้แต่เพียงผู้เดียว

ประวิทย์ หลักบุญ (2528 : 67 – 71) ได้ศึกษาอิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการใช้กลไกป้องกันตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีการใช้กลไกป้องกันตนแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และแบบเข้มงวดกวดขัน และแบบประชาธิปไตย จะมีการใช้กลไกป้องกันตนแบบก้าวร้าว และแบบประนีประนอมแตกต่างกัน แต่ใช้กลไกป้องกันตนแบบถอยหนีไม่แตกต่างกันและนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจะมีความสัมพันธ์ทางบวกค่อนข้างสูงกับการใช้กลไกป้องกันตนแบบก้าวร้าว ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความสัมพันธ์ทางบวกค่อนข้างสูงกับการใช้กลไกป้องกันตนแบบประนีประนอม

ศุภลักษณ์ พุทธาพงศ์สิทธิ์ (2534 : 167) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างกันมีพฤติกรรมชอบแกล้งเพื่อนมากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้หย่าร้างกัน และนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกันมีมนุษยสัมพันธ์น้อยกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้หย่าร้างกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพกับเพื่อน

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกันของบุคคล รวมทั้งความสัมพันธ์ทางสังคมอันจะนำมาซึ่งการพัฒนารูปแบบของการมีส่วนร่วมต่อความคาดหวัง ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม (พิสิทธิ์ ปทุมบาล. 2532 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Philip and The Merrian. 1966 : 125)

ชิกเกอร์ริง (Chickering. 1969 : 94) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้แก่ การสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีใจกว้าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกันได้แก่ การไว้วางใจกัน การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับ

ชัยพร วิชชาวุธ (2530 : 69) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์โต้ตอบระหว่างบุคคล เนื่องจากมนุษย์อยู่เป็นสังคม การกระทำของมนุษย์แต่ละคนจึงสัมพันธ์กับการกระทำของคนอื่นๆ ในสังคม ซึ่งเกิดขึ้นทันทีเมื่อการกระทำของคนหนึ่งมีผลกระทบต่อผลกรรมที่อีกคนหนึ่งจะได้รับ

จากความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโต้ตอบของบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง ในลักษณะที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักการให้และการรับ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนเมื่อบุคคลอื่นต้องการความช่วยเหลือ

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโต้ตอบของบุคคลกับเพื่อน ในลักษณะที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพในสิทธิของเพื่อน รู้จักการให้และการรับ ให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ

2.1.2 หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ

ความสามารถในการผูกมิตรขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งเกี่ยวกับเรื่อง

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลนี้โคลแมน และแฮมเมน (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2527 : 287 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen.1974) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญได้แก่

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน

สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สัมพันธภาพนั้นไม่อาจคงอยู่ได้ ดังนั้นการมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกันจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล

สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้าวลงได้ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิและไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทกันอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติต่อกันแบบประชาธิปไตยด้วยความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของกันและกันจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะยอมรับและเห็นด้วยกับความคิดเห็นหรือความเชื่อของเขา

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพทางสังคมโดยทั่วไปมักมีโครงสร้างและลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องต้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน บิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้นๆ เป็นรายๆ ไปเป็นส่วนใหญ่ โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้นอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย สัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่ทั้งสองฝ่ายได้รับ

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร

องค์ประกอบในการติดต่อสื่อสารซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกัน เช่น ผู้มีระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจเดียวกันมักมีภาษาที่สื่อความหมายระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้ โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอนทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมดซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ ปัจจัยในสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น ความไม่มั่นใจ ความกลัว หรือความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในข้อความต่างๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ อาจทำให้รับรู้และตีความผิดพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง ได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริงซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตามความเป็นจริงย่อมนำไปสู่การยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริงซึ่งสัมพันธภาพจะยืนยาวได้ถ้าสนองความต้องการและก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้นจึงต้องพยายามจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น

อาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือแสดงความซาบซึ้ง แสดงความขอบคุณในคุณความดีที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตน แสดงความชื่นชมในคุณความดีที่ผู้อื่นมียอมเป็นการเสริมแรงคุณลักษณะเช่นนั้น และช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

การเป็นตัวของตัวเองและซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรมีความเชื่อด้วยว่าผู้อื่นก็ยอมกล้าเผชิญความจริงและหาทางแก้ปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความห่วงใย เป็นมิตรอย่างจริงใจ ด้วยความหวังดี จึงเป็นความจริงที่นุ่มนวลไม่ก้าวร้าว ถ้าเพื่อนถามว่าชอบทรงผมใหม่ของเขาไหม ถ้าเราไม่ชอบ เห็นว่าไม่สวย การตอบว่าดูไม่คุ้นหน้า ทรงนั้นท่าจะรับหน้ามากกว่า คงจะสร้างสรรค์กว่าการตอบว่าดูไม่ได้เลย หรือน่าเกลียดมาก หรืออะไรทำนองนี้เป็นต้น

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพนั้น องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสารก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ของผู้อื่นอาจทำให้การรับรู้และการตีความผิดพลาด สัมพันธภาพที่ดีก็จะไม่เกิดขึ้น

2.1.3 ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ชไนเดอร์ (สงวน สิทธิลิขสิทธิ์. 2529 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Schneider. 1976) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้คือ

1. ความพอใจร่วมกัน (Mutuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความรู้สึก และความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายต่างก็พอใจที่จะคบหาสมาคมกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างก็ไม่พอใจที่จะรู้จักหรือคบหาสมาคมกันแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็肯定不会ยืดยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้วต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม จะหาโอกาสสนทนากันแล้ววิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้นๆ มีทัศนคติหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะทำให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตนเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคย หรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจกันสนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นได้แก่ ปทัสถานส่วนตัวของแต่ละบุคคลยึดมั่น และแสดงออกอันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่นการแสดงกริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอส่วนตัว และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดีก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้างความสัมพันธ์หรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self Investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ความร่ำรวย และความสุขใจ ส่วนขาดทุน หมายถึง ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอาย และความกระวนกระวายใจ คำว่าต้นทุน หมายถึง ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง โอกาส และเวลาที่เสียไปด้วย ดังนั้นการที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้อย่างถี่ถ้วน และยอมลงทุนโดยเสียบางส่วนเพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

คาร์คัฟ และเบเรนสัน (Carkhuff and Berenson. 1977 : 203 - 207) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพแบบเปิด การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดี และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

2. มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น

3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมิณบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่พยายามทำความเข้าใจโดยไม่ประเมิณบุคคลอื่น แต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองเกี่ยวกับสัมพันธภาพนั้น บุคคลจะต้องเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่น

2.1.4 ภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมาย

ในการพบและได้พูดคุยกันนั้น ถือว่าเป็นการติดต่อสื่อความหมายซึ่งกันและกัน การสื่อความหมายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์และเข้าใจกัน ซึ่งสงวนสิทธิเลสเตอร์ (2529 : 40 - 41) ได้แบ่งภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมายเป็น 2 ประเภท คือ

1. การสื่อความหมายด้วยภาษาพูด (Verbal Communication) เป็นการสื่อความหมายโดยใช้ถ้อยคำเป็นภาษาพูดและภาษาเขียน เช่น การพูดคุยกัน การปรึกษาหารือ การสนทนา การทักทาย เป็นต้น ซึ่งในการใช้ภาษาพูด การสื่อความหมายจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ทางสังคมและอาจก่อให้เกิดผลในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ จึงควรพิจารณาในเรื่องนี้

1.1 ความชัดเจนของถ้อยคำ ถ้าบุคคลใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่ชัดเจน ไม่กำกวม ไม่เป็นสองแง่สองมุม และไม่เป็นคำผวน ก็จะช่วยให้เกิดการรับรู้ทางสังคมที่ดีได้

1.2 ความนุ่มนวลของถ้อยคำ ถ้าบุคคลใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่นุ่มนวลและมีหางเสียงยอมเป็นเสน่ห์แก่ผู้สื่อความหมาย ใครๆ ก็อยากจะพูดอยากจะติดต่อ และอยากจะคบหาสมาคมด้วย

1.3 ความมีชีวิตชีวา ถ้าบุคคลรู้จักเลือกใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่มีชีวิตชีวา ทำให้ผู้ฟังหรือผู้อ่านมองเห็นภาพพจน์ และจินตนาการประหนึ่งว่าได้สัมผัสด้วยตนเอง เช่น เสื้อของเธอสีสวยสดใสจัง โบหน้าเธอดูสดชื่นจังเลย เป็นต้น

2. การสื่อความหมายด้วยภาษาท่าทาง (Non – Verbal Communication) เป็นการสื่อความหมายโดยใช้สัญลักษณ์และพฤติกรรมกระทำที่ไม่ใช่ถ้อยคำ แต่ทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจกันได้ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ลักษณะ คือ

2.1 เสียง ได้แก่ ความค่อยและความดังของเสียง จากผลการวิจัยยืนยันว่าการพูดเสียงดัง และกระแทกเสียงแสดงถึงความก้าวร้าว การต่อต้าน การขัดแย้ง และการไม่มีสัมมาคารวะ นอกจากนั้นความค่อย ความดัง และจังหวะ ตลอดจนลีลาในการพูดยังแสดงถึงระดับอารมณ์ของผู้พูดด้วย เช่น เมื่อโกรธอาจจะพูดเสียงดังหรือพูดด้วยเสียงที่เบา และแสดงอาการนิ่งเฉยชั่วขณะ เป็นต้น

2.2 สายตา ได้แก่ การมอง การสบตา การหลบสายตา หรือการจ้องมองเพราะว่าดวงตาหรือสายตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของหัวใจ เมื่อบุคคลมีความรู้สึกสนใจอะไรก็ตามจะส่งผลกระทบไปที่สายตาโดยการมองหรือจ้องมอง หรือสบตา หรือหลบสายตา หรืออาจจะทำ

ดาเขียวหรือทำดาวางก็ได้ โดยปกติถ้าบุคคลจะเป็นมิตรต่อกัน มักจะมองตากันหรือสบตากัน แต่ถ้าเป็นศัตรูกันหรืออาจมีความผิดปกติเกิดขึ้น มักจะไม่มองตากันหรือไม่ยอมสบตากัน

2.3 การแสดงสีหน้า ได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้าและอริยาบถบนใบหน้าของบุคคล อันแสดงถึงประเภทและระดับของอารมณ์ของบุคคลว่าเป็นอารมณ์ประเภทใด และมีระดับอารมณ์รุนแรงขนาดไหน อาจจะเป็นอารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์ดีใจ อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์เศร้า อารมณ์บูด อารมณ์ขี้ะแหยง อารมณ์อิจฉา อารมณ์เกลียด และอารมณ์ตื่นเต้นก็ได้

2.4 การแสดงอากัปกิริยาท่าทาง ได้แก่ การใช้ส่วนของอวัยวะในร่างกายเคลื่อนไหวในลักษณะที่มีเจตนาก่อให้เกิดความหมายขึ้นระหว่างผู้ส่งกับผู้รับ เช่น การวางตัว การยืน การเดิน การนั่ง การพยักหน้า การสั่นศีรษะ การแลบลิ้นปลิ้นตา การยกคิ้ว ทำหน้าย่น การยกเอว ยกไหล่ การกวักมือ การวางมือ การเก็บมือ เป็นต้น

2.5 ช่องว่างระหว่างบุคคล ได้แก่ การรักษาระยะห่างจากจุดที่ตนเองยืนหรือนั่งคุยกับบุคคลอื่น เช่น ถ้าบุคคลรักกันหรือชอบกันหรือสนิทสนมกันก็ชอบที่จะยืนหรือนั่งใกล้กันให้มากที่สุด ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่ชอบกันก็จะพยายามหลีกเลี่ยงให้ไกล

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการสร้างสัมพันธภาพนั้นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือ การสื่อสารซึ่งจะมีทั้งการสื่อสารด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง การสื่อสารจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของกันและกัน

2.1.5 วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา มีความเครียดทางอารมณ์ จิตสิ้นใจรวดเร็วและรุนแรง (Hurlock. 1967 : 2) และเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ และยังขาดความเข้าใจ ความอบอุ่นใจ จึงหันหน้าเข้าหาเพื่อนวัยรุ่นด้วยกันเองแล้วสร้างสังคมของตนเองขึ้น (ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. 2527 : 174) วัยรุ่นมีความต้องการค่อนข้างสูงที่จะรวมพวกพ้องเป็นกลุ่มก้อน เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กวัยรุ่นได้รับการตอบสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ ได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 162)

จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ (2524 : 394 – 395) กล่าวว่า วัยรุ่นเริ่มเห็นความสำคัญของเพื่อน และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมากขึ้น วัยรุ่นพยายามตีตนออกห่างจากพ่อแม่ คุณค่าหรือคำสั่งสอนที่พ่อแม่มอบให้เริ่มลดความสำคัญลงเรื่อยๆ ในขณะที่ความคิดเห็น เจตคติของเพื่อนๆ กลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างจริงจัง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กวัยรุ่นจะเป็นทั้งความรัก ความระส่ำระสายและการโต้แย้ง ขัดอกขัดใจกัน แต่ในมิตรภาพของเด็ก

วัยรุ่นนั้นเต็มไปด้วยความรู้สึกแบบเพื่อน การมีความสัมพันธ์แบบเคียงบ่าเคียงไหล่กัน การใกล้ชิดในลักษณะที่จะช่วยให้เขาสามารถมองเห็นลักษณะความเป็นตัวของตัวเองได้ และนอกจากนั้น วัยรุ่นยังเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้น ต้องการเป็นอิสระสู่สังคมภายนอก โดยวัยรุ่นจะศึกษาประสบการณ์ชีวิตสังคมภายนอกด้วยการคบเพื่อนวัยเดียวกับเขา (ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. 2527 : 112) ดังนั้นเพื่อนจึงมีความสำคัญ และมีความหมายต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นจะรู้สึกว่าเพื่อนมีความจำเป็นจะขาดเสียไม่ได้ ในการประกอบกิจอะไรก็ตามมักจะอาศัยเพื่อน เมื่อมีเรื่องก็มักจะเล่าเรื่องหรือขอความเห็นจากเพื่อน และปรับตัวเข้ากับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ของตน

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535 : 80) กล่าวว่า การคบเพื่อนเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการพึ่งพาและได้รับการประคับประคองด้านจิตใจ ต้องการให้เพื่อนเข้าใจและยอมรับ การกลัวเพื่อนทอดทิ้งและไม่ให้ร่วมกลุ่มจะทำให้วัยรุ่นพยายามปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับ ทำให้ยอมทำตามเพื่อนและเลียนแบบเพื่อนทั้งทาง การแต่งกาย วิธีพูด ความคิด และค่านิยมต่างๆ ความสนใจเพื่อนต่างเพศจะช่วยผลักดันให้วัยรุ่นกระทำตามค่านิยมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อจะได้สามารถร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม และรักษาความสัมพันธ์อันใกล้ชิดไว้ได้

2.1.6 สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น

กิติกร มีทรัพย์ (2527 : 370 - 372) กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นต้องการเพื่อนด้วยเหตุผลผลักดันหลายอย่าง ซึ่งสาเหตุสำคัญๆ พอจะประมวลได้ 7 ประการ ดังนี้

1. ต้องการความเชื่อมั่น หรือช่วยเสริมความมั่นใจของเขาให้มากขึ้น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีบทบาทใหม่แบบผู้ใหญ่ จะต้องดำเนินการและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาที่สูงขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ปัญหาอุปสรรคในหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน วัยรุ่นตกอยู่ในความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มั่นใจ เพื่อนและกลุ่มสามารถช่วยเหลือได้ อย่างน้อยก็รับรู้ปัญหาและช่วยผ่อนคลายข้อกังวลใจได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ในกรณีที่วัยรุ่นบางรายมีความมั่นใจอยู่บ้างในบางเรื่องเขาก็อาจยังต้องการเพื่อนเพื่อเสริมความมั่นใจให้มากขึ้น หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้กว้างขวางออกไปด้วย

2. ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง การอยู่ในแวดวงของครอบครัว พ่อแม่ พี่น้องหรือญาติ เขารู้สึกว่าเขาจะต้องพึ่งพาและอยู่ในกรอบกฎเกณฑ์ต่างๆ ของบ้าน เขารู้สึกว่าพ่อแม่ยังเห็นเขาเป็นเด็กอย่างที่เคยเห็นมา แต่เขาคิดว่าเขาได้เป็นเด็กอีกต่อไปแล้ว เขาเป็นอิสระในการคิด ตัดสินใจ หรือแสดงความคิดเห็นใดๆ บ้าง แต่ภายในบ้าน โอกาสเช่นนี้มีไม่มากนัก เขาจึงต้องการสถานที่ใหม่ พบคนใหม่ๆ ที่จะทำให้เขาเป็นอิสระแก่ตัวเองตามสมควร ในความรู้สึกของวัยรุ่นเพื่อนและกลุ่มคือบ้านใหม่ของเขานั้นเอง วัยรุ่นที่มีความรู้สึกว่าไร้อิสระเมื่ออยู่กับ

ครอบครัว เขาก็จะติดเพื่อนและกลุ่ม ซึ่งมักจะพบอยู่เสมอในครอบครัวที่ค่อนข้างเผด็จการ เคร่งครัดเกินไป หรือในครอบครัวที่ละเลยไม่ค่อยสนใจ เด็กจะถูกจำกัดความคิดเห็น รู้สึกถูกควบคุมบังคับ และวิตกกังวล หรือรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว่ ขาดความอบอุ่น การคบหาเพื่อนช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความกังวล การติดเพื่อนจึงมักมีลักษณะเป็นการพึ่งพามากกว่าการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือสร้างสรรค์กิจกรรมสังคมเท่าที่ควร ถ้าหากได้กลุ่มเพื่อนหรือผู้นำกลุ่มที่ไม่ดีนัก อาจถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย

3. ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน วัยรุ่นอยู่ในสภาพที่เรียกว่าโตเกินไปที่จะเล่นของเล่นของเด็กๆ แต่ก็ยังเด็กเกินไปที่จะรับผิดชอบงานต่างๆ แบบผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงแสวงหาความสนุกสนานเพื่อหลีกเลี่ยงสภาพการณดังกล่าวในบางโอกาส โดยเฉพาะช่วงที่ต้องรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือถูกคาดหวังที่จะต้องทำเช่นนั้น วัยรุ่นมักจะเกิดความตึงเครียดเกินไป จึงหันเข้ากลุ่มซึ่งมีโอกาสผ่อนคลายและสนุกสนานมากกว่า

4. ต้องการมีประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ในกลุ่มเพื่อนวัยรุ่นมีโอกาสมากกว่าที่จะได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ว่าเขาจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่อย่างไร การเรียนรู้เช่นนี้จะช่วยในการปรับปรุงตัวเองในสังคมได้กว้างขวางและได้ประสบการณ์ที่แก้ไขตนเองให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น

5. ต้องการความช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความสามารถ ความอดทน และความเข้าใจในเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าเรื่องการเรียนรู้ การงาน และเรื่องทั่วไป ซึ่งจะได้จากการสนทนา ถกเถียงในเรื่องราว หรือปัญหาต่างๆ กับกลุ่มเพื่อน ทั้งที่มีภูมิหลังและพื้นฐานครอบครัวที่คล้ายๆ กัน หรือแตกต่างกัน

6. ต้องการโอกาสที่จะได้พัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะทางสังคมของวัยรุ่นเน้นความสามารถและเทคนิคการสนทนา การแสดงมารยาทที่พึงามในการเข้ากลุ่ม และความสามารถในเชิงยืดหยุ่น ประนีประนอม

7. ต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นต้องการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศโดยธรรมชาติ ซึ่งในเรื่องนี้วัยรุ่นไม่ได้รับการตอบสนองในบ้านของตน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศนั้น วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่อาจกระทำได้โดยตรง แต่จะอาศัยการผ่านกลุ่มต่างๆ เป็นสื่อกลาง โดยเริ่มพัฒนาจากการเป็นเพื่อนธรรมดา ขึ้นสู่ความเป็นคนรักโดยลำดับ ในขั้นแรกที่วัยรุ่นเริ่มปรารถนาที่จะมีเพื่อนต่างเพศ หรือพึงพอใจเป็นพิเศษ จะมีความรู้สึกตื่นตันทันที กังวลใจ ซึ่งบางครั้งต้องการเพื่อนเพื่อรับรู้ ปลอบประโลมใจตามสมควร และอาจต้องการคนปรึกษาหารือเพื่อให้สมปรารถนาของตนในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะพบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นต้องการเข้ากลุ่มเพื่อนก็คือ วัยรุ่นต้องการความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน ต้องการความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ภายใต้กรอบของครอบครัว ต้องการสนุกสนานและผ่อนคลาย ต้องการมีประสบการณ์ในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการความช่วยเหลือเพื่อการพัฒนาในด้านต่างๆ

รวมถึงการพัฒนาทักษะทางสังคม และต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้วัยรุ่นเข้าหาเพื่อนและกลุ่มเพื่อน เพราะว่าเพื่อนและกลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ของวัยรุ่นได้

2.1.7 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่น

เพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในชีวิตวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้เพื่อนยอมรับนับถือ วัยรุ่นมีความเข้าใจดีว่าเพื่อนมีความรู้สึกต่อตนอย่างไร ถ้าวัยรุ่นได้รับความนิยมนกย่องจากเพื่อนฝูงมากเพียงใด ย่อมทำให้เขาเป็นคนที่มึลัษณะเป็นมิตรน่าคบ กล้าแสดงออก วางตัวในการเข้าสังคมเป็น และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเพียงนั้น ซึ่งลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ย่อมจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับความนิยมนกย่องจากกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่ดีด้วย (นิภา นิธยาน. 2530 : 141) วัยรุ่นที่มีการปฏิบัติตนในการเข้าสังคมกับเพื่อนไม่ดีและไม่เป็นที่นิยมนกย่องของเพื่อนฝูง มักจะสร้างเจตคติต่อตนเองในแง่ไม่ดีขึ้นมา โดยเฉพาะจะมีความรู้สึกแค้นเคือง และบางครั้งหวาดหวั่นใจ วัยรุ่นจะพยายามที่จะยอมรับและคล้อยตามความคิดเห็น การกระทำทุกอย่างของเพื่อน ผู้ที่เป็นที่รัก และนิยมนกย่องของกลุ่ม ทั้งๆ ที่บางครั้งอาจรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม และบางครั้งจะพยายามแสดงตัวโอ้อวดเพื่อให้เพื่อนประทับใจในความสามารถของตน (สุพัตรา สุภาพ. 2529 : 71)

การที่วัยรุ่นได้รับการยกย่อง และยอมรับนับถือจากกลุ่มไม่เพียงแต่จะมีอิทธิพลต่อการสร้างความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลอย่างยิ่งในการปรุงแต่งพฤติกรรมและลักษณะทางบุคลิกภาพทางสังคมอีกด้วย เนื่องจากความปรารถนาที่จะเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนนี้ วัยรุ่นจึงพยายามปรับปรุงความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มที่ตนปรารถนาจะเข้าร่วมด้วย (สมชาย ธีธฤณกุล. 2526 : 101) ถึงแม้ว่าการคบเพื่อนร่วมวัยจะเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ซึ่งแะสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ในมุมกลับกันเพื่อนก็อาจจะชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย ฉะนั้นการรู้จักคบเพื่อนที่ดีที่จะชักจูงเขาไปในทางที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 387)

ไรส์แมน (สุพัตรา สุภาพ. 2529 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Riesman. 1977 : 81) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญมากที่สุดสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นมักจะยึดเอาแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนเป็นแนวทางในการปฏิบัติ โดยกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลดังนี้

1. สอนให้วัยรุ่นรู้จักอำนาจที่ไม่ใช่เป็นแบบส่วนตัวในกลุ่มเพื่อนเล่น วัยรุ่นจะเรียนรู้กฎเกณฑ์ต่างๆ จากการมีส่วนร่วมเล่นด้วย เช่น การเล่นฟุตบอล ถ้าฝ่าฝืนก็จะถูกกีดกันออกจากกลุ่ม ซึ่งในที่สุดบุคคลนั้นก็กลายเป็นคนรักสุขภาพเหมือนคนอื่นๆ

2. กลุ่มเพื่อนช่วยให้วัยรุ่นได้ทดลองข้อกำหนด หรือกฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่ ตามปกติของวัยรุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่มมักจะกล้าทำอะไรที่ขัดแย้งหรือลองดีผู้ใหญ่มากกว่าทำโดยลำพังคนเดียว แต่ในขณะเดียวกันก็จะทดสอบว่ากลุ่มจะขัดแย้งหรือดื้อดั่งกับผู้ใหญ่ได้แค่ไหน และพอจะเชื่อถือฟังพาได้แค่ไหนซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกำลังใจ

3. กลุ่มเพื่อนอาจจะถ่ายทอดระเบียบวิธีและคุณค่าที่ผู้ใหญ่ต้องการ หรืออาจเป็นไปในรูปตรงข้าม ซึ่งโดยทั่วไปกลุ่มเพื่อนจะเป็นตัวแทนถ่ายทอดที่มีคุณค่าที่ผู้ใหญ่ต้องการอย่างได้ผลดีที่สุด หากกลุ่มสนับสนุนระเบียบและค่านั้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า เพื่อนและกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก เนื่องจากเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นได้หันมามองตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าที่เพื่อนมองตนเองอย่างไร ได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียนรู้กฎเกณฑ์ต่างๆ ของกลุ่ม ทำให้สามารถพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเจตคติที่มีต่อตนเอง รวมทั้งพัฒนาบุคลิกภาพซึ่งมีผลให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

งานวิจัยต่างประเทศ

เกลสส์ (Glasse. 1966 : 113 A) ได้ศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตหญิงที่อยู่หอพัก พบว่า นิสิตที่ได้รับการใช้โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น

เฟอร์แมน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 64; อ้างอิงมาจาก Fuhrmann. 1990) ได้ศึกษารายงานการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น พบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นจะเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าเพื่อนสนิทของคนเรามักจะเป็นเพื่อนในช่วงวัยรุ่น

งานวิจัยในประเทศ

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส (2530 : 62) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

วิมล หนองหงษ์ (2538 : 49) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ จังหวัดนครนายก พบว่า นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

วรรณพร โรจน์สัญญกุล (2538 : 50) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

งานวิจัยต่างประเทศ

กรอนแลนด์ (สุรัชย์ โกศิตะกุล. 2526 : 32 ; อ้างอิงมาจาก Grounlund. 1959) ได้ศึกษาปัญหาในการปรับตัวของวัยรุ่นที่ประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและสภาพแวดล้อม พบว่าวัยรุ่นที่มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความขัดแย้งในกลุ่ม เป็นเหตุให้การเรียนไม่มีประสิทธิภาพ เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ และไม่มีความสุข

งานวิจัยในประเทศ

มาลีณี อยู่โพธิ์ (2525 : 61) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอินทาราม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาการปรับตัวของกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จิราภรณ์ หุ่นตระกูล (2528 : 51) ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้บทบาทสมมติมีการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530 : 46) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวต่อเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

อารีย์ ลิลา (2535 : 62) ได้ศึกษาผลของการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยา จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก มีการปฏิบัติกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น

ชมนุช บุญสิทธิ์ (2541 : 113) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

4.1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเพศและกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

เนื่องจากเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน เช่น สภาพทางสรีระ การถูกอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ การปฏิบัติที่ได้รับจากสังคมรอบข้าง ทำให้ตัวแปรเพศมีอิทธิพลต่อลักษณะการแสดงออก ศักยภาพ และพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือ เพศมีอิทธิพลต่อลักษณะการปรับตัวนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของโจนส์ (กาญจนา ควรสุภา. 2516 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Jones. 1959 : 781) ที่กล่าวว่า สังคมมิได้มุ่งหวังให้เด็กหญิงและเด็กชายมีรูปแบบ พฤติกรรมเหมือนกัน ดังนั้นการฝึกอบรมเด็กแต่ละเพศจึงแตกต่างกัน เนื่องจากการยอมรับหรือการปฏิเสธจากสังคมยังมีความหมายต่อเด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย และสังคมมักจะเข้มงวดกับความประพฤติของเด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย ด้วยเหตุนี้อาจทำให้เด็กชายมีความประพฤติที่ไม่เหมาะสมหรือกระทำผิดมากกว่าเด็กหญิง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของศรีธรรมธนะภูมิ (2535 : 13) ที่กล่าวว่า เด็กหญิงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชาย

นอกจากนั้นคาเพลน (Kaplan. 1959 : 293) ยังได้กล่าวว่า เด็กหญิงมีปัญหาคับข้องใจและการปรับตัวมากกว่าเด็กชาย เนื่องจากเด็กหญิงได้รับการปกป้องมาก มีอิสระน้อยกว่า ต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่อย่างใกล้ชิด และนอกจากนี้ยังมีความขัดแย้งอยู่ภายในมาก ซ้ำร้าย จะเก็บกดความวิตกกังวลและความก้าวร้าวไว้ จึงทำให้เกิดความคับข้องใจได้ ส่วนเด็กชายนั้นมีอิสระในการที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ หรือการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่า และแสดงความก้าวร้าวออกมาได้มาก ได้รับคำสอน คำแนะนำ และการรู้จักจากผู้ใหญ่น้อยกว่า

ดังจะเห็นได้ว่ามีข้อมูลของคนไข้ที่รักษาอยู่ในโรงพยาบาลจิตเวช มีผู้หญิงเข้ารับการรักษามากกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะปัญหาต่าง ๆ ของผู้หญิงที่ถูกเก็บกดไว้จะเพิ่มความกังวลขึ้นจนแสดงออกมาในรูปของการปรับตัวไม่ได้

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า มีทั้งผู้ที่เชื่อว่าเพศหญิงปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย และผู้ที่เชื่อว่าเพศชายปรับตัวได้ดีกว่าเพศหญิง จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่านักเรียนเพศชายและนักเรียนเพศหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

4.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

งานวิจัยต่างประเทศ

แมนกัส และวูดเวิร์ด (Oberteuffer. 1954 : 292 ; citing Mangus and Woodward. 1949 : 154) ศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิตใจและภาวะทางอารมณ์ของเด็ก จำนวน 805 คน โดยใช้ California Mental Health Analysis พบว่าเด็กชายมีความแตกต่างจากเด็กหญิงในด้านความคงที่ของอารมณ์

ฟาร์แรก (นิภา พงศ์วิรัตน์. 2520 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Farreag. 1960 : 137) ได้ทำการเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักเรียนอเมริกันกับนักเรียนอียิปต์ ที่ศึกษาในระดับเกรด 10, 11 และ 12 โดยใช้แบบสอบถามเป็นภาษาอังกฤษและได้แปลแบบสอบถามชุดเดียวกันนี้เป็นภาษาไทยสำหรับนักเรียนอียิปต์ ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนอเมริกันมีปัญหาน้อยกว่านักเรียนอียิปต์ และนักเรียนหญิงอียิปต์มีปัญหาต่อนักเรียนชายอียิปต์

ฮามาเช็ค และโมรี (สมศรี บุญอรุณรักษา. 2539 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Hamacheck and Mori. 1964 : 158 – 162) ได้สำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียนฝึกหัดครูชายและหญิงของมหาวิทยาลัยมิชิแกน จำนวน 246 คน เป็นนักเรียนฝึกหัดครูหญิงสาขาการประถมศึกษา จำนวน 77 คน สาขาการมัธยมศึกษา จำนวน 70 คน และนักเรียนฝึกหัดครูชาย จำนวน 99 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนฝึกหัดครูชายมีปัญหาด้านความเข้าใจตนเองและผู้อื่นสูงกว่านักเรียนหญิง ส่วนนักเรียนหญิงนั้น ทั้งสาขาการประถมศึกษาและสาขาการมัธยมศึกษา มีปัญหาด้านการผูกมิตรกับผู้อื่น และต้องการความช่วยเหลือต่อนักเรียนชาย

เคคคาร์ (Kakkar. 1968 : 706) ได้ศึกษาการปรับตัวกับการยอมรับตนเองระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชาย พบว่าเด็กหญิงมีการปรับตัวและการยอมรับตนเองดีกว่าเด็กชาย

คอนเกอร์ (สมศรี บุญอรุณรักษา. 2539 : 21; อ้างอิงมาจาก Conger. 1973 : 468 – 469) ได้ศึกษาพบว่า เด็กหญิงมักจะกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายมากกว่าเด็กชาย

เพราะเด็กหญิงส่วนใหญ่ต้องการการยกย่อง ต้องการการยอมรับในเรื่องรูปร่างมากกว่าความต้องการความสำเร็จ ซึ่งต่างจากเด็กชายที่ต้องการการยอมรับหรือยกย่องในเรื่องความสำเร็จมากกว่าอย่างอื่น

ปอร์เทียส (Porteous, 1985 : 465 – 478) ได้สำรวจปัญหาในเด็กวัยรุ่น เปรียบเทียบวัยรุ่นในอังกฤษและวัยรุ่นในไอร์แลนด์ พบว่า วัยรุ่นชายมีคุณภาพน้อยกว่าวัยรุ่นหญิงเมื่อประสบกับปัญหาเดียวกัน และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและอารมณ์ ทั้งสองเพศกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระ และความรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเทียบกับอายุแล้ววัยรุ่นในอังกฤษมีปัญหาทางด้านคุณภาพน้อยกว่าวัยรุ่นในไอร์แลนด์ แต่มีความวิตกกังวลเหมือนกัน

งานวิจัยในประเทศ

ไพบูลย์ อินทริวิชา (2511 : 181 – 183) ได้ศึกษาวิจัยถึงความต้องการและปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมสาธิตวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร จำนวน 490 คน ชาย 250 คน หญิง 240 คน จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีปัญหาด้านการปรับตัวพอๆ กัน แต่นักเรียนชายมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนหญิง ส่วนนักเรียนหญิงมีปัญหาการคบเพื่อนมากกว่านักเรียนชาย

ปราชญ์ ปิ่น กัณเฑาะ (2515 : 186 – 187) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ความเกรงใจ และการปรับตัวของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 กลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างในต่างจังหวัดที่เป็นชายปรับตัวได้ดีกว่าหญิง

ดวงมัลย์ เริกสำราญ (2519 : 97 – 116) ศึกษาความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 12 – 17 ปี พบว่า ปัญหาที่นักเรียนสนใจที่สุดคือ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนทุกระดับชั้นมีความอยากรู้เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

พวงสร้อย วรกุล (2522 : 86) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา พบว่าโดยรวมแล้วนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีปัญหาในด้านการปรับตัวกับเพื่อน มากกว่านักเรียนชาย

กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ (2526 : 58) ได้ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย พบว่า วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2532 : 55) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงและชายมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นิมนวล อันทะชัย (2532 : 61) ได้ศึกษาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนหญิง

วรารัตน์ ประสิทธิธัญกิจ (2537 : 89) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่แตกต่างกัน

สมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือคาทอลิก พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

พยอม ธีธูรส (2540 : 100) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านการเรียน

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นโดยส่วนใหญ่จะพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน และยังมีงานวิจัยบางฉบับรายงานว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรเพศกับการใช้กลไกการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นและกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

งานวิจัยในประเทศ

ดวงมัลย์ เริกสำราญ (2519 : 97 – 116) ศึกษาความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 12 – 17 ปี พบว่า ปัญหาที่นักเรียนสนใจที่สุดคือ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนทุกระดับชั้นมีความอยากรู้เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ (2526 : 58) ได้ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย พบว่า วัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียน

ต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการปรับตัวสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นปีที่ 5

จิตริยา ไชยศรีพรหม (2527 : 84) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา (ม.1 – ม. 6) ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนต่างระดับชั้นกัน มีบุคลิกภาพการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีบุคลิกภาพการปรับตัวน้อยที่สุด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีบุคลิกภาพการปรับตัวมากที่สุด

นิมนวล อันทะชัย (2532 : 61) ได้ศึกษาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

สมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือคาทอลิก พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นโดยส่วนใหญ่ จะพบว่า นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน แต่มีบางงานวิจัยที่พบว่า นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรระดับชั้นกับการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเภทของโรงเรียนและกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

งานวิจัยในประเทศ

สิริวรรณ คำเข้ม (2520 : 68) ศึกษาการปรับตัวในด้านการคบเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ที่จบจากโรงเรียนสตรีและโรงเรียนสหศึกษา พบว่า นักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรีมีการปรับตัวแตกต่างจากนักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสหศึกษา โดยนักเรียนที่จบจากโรงเรียนสตรีมีเพื่อนต่างเพศน้อย ชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน มีความวิตกต่อการคุ้นเคยใกล้ชิดกับเพื่อนเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาที่จบจากโรงเรียนสหศึกษามีเพื่อนต่างเพศมาก และชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ มีความเชื่อมั่นในตนเองในการคบเพื่อนต่างเพศ และทั้งสองกลุ่มนี้ต่างสนใจในเรื่องเพื่อนต่างเพศและมีความเห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่จะคบเพื่อนต่างเพศ

นิมมวล อันทะชัย (2532 : 64) ได้ศึกษาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษามีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างประเทศแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษามีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างประเทศดีที่สุด รองลงมาคือนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง ตามลำดับ

สมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือคาทอลิก พบว่า นักเรียนชายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษากับโรงเรียนชายล้วนมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และนักเรียนหญิงที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษากับโรงเรียนหญิงล้วนมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ จะพบว่า เพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน ว่าตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียนส่งผลให้นักเรียนมีการใช้กลไกการปรับตัวในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่ และใช้กลไกการปรับตัววิธีใด ร้อยละเท่าใด ซึ่งผู้วิจัยจำแนกกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนออกเป็น 2 วิธี คือ กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา และกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน โดยศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนอยู่ในโรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2542 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 98,711 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2542 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 945 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 99 (ประคอง กรรณสูตร. 2538 : 356; อ้างอิงมาจาก Yamane. 1967) จากตารางได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 892 คน

2. จำแนกประชากรตามประเภทของโรงเรียนซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภทได้แก่ โรงเรียนชาย โรงเรียนหญิง และโรงเรียนสหศึกษา

3. สุ่มโรงเรียนในแต่ละประเภทมาประเภทละ 3 โรงเรียน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้รวมทั้งสิ้น 9 โรงเรียน

4. เนื่องจากเพื่อความเหมาะสม และเพื่อความสมดุลของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน และชั้นเรียน ผู้วิจัยจึงสุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากโรงเรียนในข้อ 3 มาชั้นละ 35 คน รวมโรงเรียนละ 105 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 945 คน ซึ่งมากกว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางเล็กน้อย ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของโรงเรียน โรงเรียน และระดับชั้น

ประเภทของโรงเรียน	โรงเรียน	ม. 4	ม. 5	ม. 6	รวม
ชาย	วัดมกุฏกษัตริย์	35	35	35	105
	วัดบวรนิเวศ	35	35	35	105
	วัดราชบพิธ	35	35	35	105
หญิง	สตรีวิทยา	35	35	35	105
	สาธิตน้ำผึ้ง	35	35	35	105
	เบญจมราชาลัย	35	35	35	105
สหศึกษา	เทพศิรินทร์	35	35	35	105
	วชิรธรรมสาริต	35	35	35	105
	สุวรรณารามวิทยาคม	35	35	35	105
รวม	9	315	315	315	945

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

วิธีการสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน เป็น

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนจากตำราและเอกสารต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ โดยเน้นศึกษาแนวคิดกลไกการปรับตัวของโคลแมน และแฮมเมน (Coleman and Hammen) และแนวคิดของลูเอลล่า โคล (Luella Cole) และศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชไนเดอร์ (Schneider)

2. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

3. ใช้เทคนิค CIT (Critical Incident Technique) โดยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเขียนตอบคำถามปลายเปิดจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

1. ขณะที่นักเรียนอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเคยประสบปัญหาใดบ้างจากการคบเพื่อน
2. จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในข้อ 1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร
3. นักเรียนทำอะไรเมื่อเกิดปัญหาดังที่กล่าวในข้อ 1
4. สร้างข้อคำถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนจากข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

5. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล และ อาจารย์ ดร.นันทาสุริक्षा . เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้ โดยปรับปรุงภาษาถ้อยคำ และลักษณะของแบบสอบถามให้มีความชัดเจน และเหมาะสมมากขึ้น

ลักษณะแบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

แบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน มีลักษณะเป็นสถานการณ์สั้นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจ หรือความไม่สบายใจ โดยจะมีคำตอบให้นักเรียนเลือกตอบเกี่ยวกับการกระทำหรือการปฏิบัติตนเมื่อต้องประสบกับความไม่สบายใจเหล่านั้น

ตัวอย่างแบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

(0) ฐานะทางบ้านของนิตยาจน นิดจึงได้รับการดูแลจากโอฬารซึ่งมีฐานะทางบ้านร่ำรวยกว่า จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นนิต นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ต่ำกลับไป
- ข. ไม่คบกับโอฬาร
- ค. ยอมรับความเป็นจริง
- ง. บอกว่าฐานะไม่ใช่สิ่งสำคัญ
- จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

00) สมชายได้รับแต่งตั้งจากครูให้เป็นหัวหน้าห้อง แต่เพื่อน ๆ ในห้องต้องการให้เกียรติเป็นหัวหน้า เพื่อน ๆ จึงไม่ให้ความสำคัญและไม่สนใจในสิ่งที่สมชายพูดหรือกระทำจากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ปรึกษาครู
- ข. ด่าหนีเพื่อน
- ค. ลาออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง
- ง. หาจุดบกพร่องของตนเพื่อแก้ไข
- จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

เกณฑ์การพิจารณา

พิจารณาจากคำตอบที่ว่านักเรียนจะอย่างไร หากนักเรียนตอบข้อ ก. – ง. ให้ดูจากเกณฑ์การพิจารณาในภาคผนวก แต่หากนักเรียนตอบในข้อ จ. ให้นำคำตอบที่ได้ไปพิจารณาควบคู่กับนิยามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 วิธีคือ

1. กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา ซึ่งมี 4 แบบ ได้แก่

- 1.1 การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ
- 1.2 การเพิ่มความพยายาม
- 1.3 การพิจารณาอย่างรอบคอบ
- 1.4 การพูดแสดงความคิดเห็น

2. กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน ซึ่งมี 5 แบบ ได้แก่

- 2.1 กลไกป้องกันตนแบบปฏิเสธ
- 2.2 กลไกป้องกันตนแบบบิดเบือนความจริง
- 2.3 กลไกป้องกันตนแบบหลีกเลี่ยงความจริง
- 2.4 กลไกป้องกันตนแบบก้าวร้าว
- 2.5 กลไกป้องกันตนแบบประนีประนอม

เพื่อดูว่านักเรียนใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนวิธีใด และมีจำนวนเท่าใด จากนั้นนำจำนวนของผู้ที่ปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหา และปรับตัวแบบกลไกป้องกันตนมาหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ และนำค่าความถี่ที่ได้ไปหาค่าไคสแควร์ เพื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอวัน เวลาที่จะนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากนักเรียน

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากนักเรียนในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยการขอความร่วมมือจากเด็กนักเรียนในการตอบแบบสอบถามในห้องเรียน และเพื่อให้นักเรียนตอบแบบสอบถามได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ และอธิบายถึงความสำคัญของการตอบแบบสอบถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันก่อนที่จะลงมือตอบ โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 22 กรกฎาคม ถึง 25 สิงหาคม 2542 รวมเวลาที่ใช้เก็บข้อมูลประมาณ 1 เดือนเศษ โรงเรียนกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 9 โรงเรียน ใช้นักเรียนโรงเรียนละ 105 คน ห้องละ 35 คน รวมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 945 คน โดยรายละเอียดแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 วัน และเวลาที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	ระดับชั้น	วัน เดือน ปี	เวลา
1. เทพลีลา	ม.4	22 กรกฎาคม 2542	10.50 น. – 11.40 น.
	ม.5	23 กรกฎาคม 2542	13.30 น. – 14.20 น.
	ม.6	23 กรกฎาคม 2542	15.10 น. – 16.00 น.
2. สายน้ำผึ้ง	ม.4	29 กรกฎาคม 2542	08.10 น. – 09.00 น.
	ม.5	29 กรกฎาคม 2542	09.00 น. – 09.50 น.
	ม.6	29 กรกฎาคม 2542	10.40 น. – 11.30 น.
3. สตรีวิทยา	ม.4	30 กรกฎาคม 2542	11.30 น. – 12.20 น.
	ม.5	30 กรกฎาคม 2542	13.10 น. – 14.00 น.
	ม.6	30 กรกฎาคม 2542	14.00 น. – 14.50 น.
4. วัดมกุฏกษัตริย์	ม.4	2 สิงหาคม 2542	08.10 น. – 09.00 น.
	ม.5	2 สิงหาคม 2542	09.50 น. – 10.40 น.
	ม.6	2 สิงหาคม 2542	11.30 น. – 12.20 น.
5. วัดบวรนิเวศ	ม.4	3 สิงหาคม 2542	09.00 น. – 09.50 น.
	ม.5	3 สิงหาคม 2542	11.30 น. – 12.20 น.
	ม.6	3 สิงหาคม 2542	13.10 น. – 14.00 น.
6. เบญจมราชาลัย	ม.4	5 สิงหาคม 2542	13.10 น. – 14.00 น.
	ม.5	5 สิงหาคม 2542	14.00 น. – 14.50 น.
	ม.6	5 สิงหาคม 2542	14.50 น. – 15.40 น.
7. วัดราชบพิธ	ม.4	6 สิงหาคม 2542	09.00 น. – 09.50 น.
	ม.5	6 สิงหาคม 2542	10.40 น. – 11.30 น.
	ม.6	6 สิงหาคม 2542	11.30 น. – 12.20 น.
8. วชิรธรรมสาริต	ม.4	10 สิงหาคม 2542	08.10 น. – 09.00 น.
	ม.5	10 สิงหาคม 2542	09.00 น. – 09.50 น.
	ม.6	10 สิงหาคม 2542	13.10 น. – 12.20 น.
9. สุวรรณารามวิทยาคม	ม.4	25 สิงหาคม 2542	09.00 น. – 09.50 น.
	ม.5	25 สิงหาคม 2542	10.40 น. – 11.30 น.
	ม.6	25 สิงหาคม 2542	11.30 น. – 12.20 น.

3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ของนักเรียนมาตรวจพิจารณาแล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป ได้แบบสอบถามสมบูรณ์ 945 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์ความแตกต่างของการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi – Square test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
วิเคราะห์ความแตกต่างของการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi – Square test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายและเพื่อความสะดวกในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงขอเสนอสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

χ^2 แทน ค่าไคสแควร์
* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นรายปัญหา จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ
ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
<u>เพศ</u>		
ชาย	439	46.46
หญิง	506	53.54
รวม	945	100
<u>ระดับชั้น</u>		
ม.4	315	33.33
ม.5	315	33.33
ม.6	315	33.33
รวม	945	100
<u>ประเภทของโรงเรียน</u>		
ชาย	315	33.33
หญิง	315	33.33
สหศึกษา	315	33.33
รวม	945	100

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง (ร้อยละ 53.54) นอกนั้นเป็นนักเรียนชาย (ร้อยละ 46.46) เมื่อจำแนกตามระดับชั้น และประเภทของโรงเรียนพบว่านักเรียนจำนวนเท่าๆ กัน (ร้อยละ 33.33)

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน ดังแสดงในตาราง 5 - 7

2.1 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนจำแนกตามตัวแปรเพศ

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

เพศ	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
	พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ชาย	391	89.07	48	10.93	5.839*
หญิง	473	93.48	33	6.52	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 89.07 และ 93.48 ตามลำดับ) มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 10.93 และ 6.52 ตามลำดับ)

เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนจำแนกตามตัวแปรระดับชั้น

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
	พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ม.4	286	90.79	29	9.21	4.213
ม.5	296	93.97	19	6.03	
ม.6	282	89.52	33	10.48	

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 90.79, 93.97 และ 89.52 ตามลำดับ) มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 9.21, 6.03 และ 10.48 ตามลำดับ)

เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน จำแนกตามตัวแปรประเภทของโรงเรียน

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
จำแนกตามประเภทของโรงเรียน

ประเภทของ โรงเรียน	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
	พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ชาย	280	88.89	35	11.11	3.889
หญิง	292	92.70	23	7.30	
สหศึกษา	292	92.70	23	7.30	

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 88.89, 92.70 และ 92.70 ตามลำดับ) มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 11.11, 7.30 และ 7.30 ตามลำดับ)

เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นรายปัญหา จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน ดังแสดงในตาราง 8 - 10

3.1 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเป็นรายปัญหา จำแนกตามตัวแปรเพศ

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง เป็นรายปัญหา

ปัญหา	เพศ	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1.เพื่อนดูถูกเรื่องฐานะ	ชาย	335	76.31	104	23.69	6.331*
	หญิง	349	68.97	157	31.03	
2.เพื่อนไม่ให้ความสำคัญและไม่สนใจ	ชาย	334	76.08	105	23.92	.254
	หญิง	392	77.47	114	22.53	
3.เพื่อนไม่เต็มใจช่วยเหลือเมื่อขอร้อง	ชาย	372	84.74	67	15.26	1.345
	หญิง	442	87.35	64	12.65	
4.เพื่อนไม่สนใจช่วยทำงาน	ชาย	342	77.90	97	22.10	.334
	หญิง	402	79.45	104	20.55	
5.เพื่อนดูถูกว่าเป็นคนต่างจังหวัด	ชาย	354	80.64	85	19.36	3.098
	หญิง	384	75.89	122	24.11	
6.เพื่อนพูดกระทบเรื่องได้คะแนนมากกว่าเพื่อน	ชาย	331	75.40	108	24.60	1.971
	หญิง	361	71.34	145	28.66	
7.เพื่อนพูดตำหนิเรื่องหยิบบของใช้โดยไม่ขออนุญาต	ชาย	367	83.60	72	16.40	.520
	หญิง	414	81.82	92	18.18	
8.เพื่อนพูดแซวว่าอ้วน	ชาย	349	79.50	90	20.50	9.146*
	หญิง	359	70.95	147	29.05	
9.เพื่อนไม่ช่วยติววิชาเรียนให้	ชาย	406	92.48	33	7.52	8.108*
	หญิง	489	96.64	17	3.36	
10.เพื่อนชอบล้อเลียนเรื่องคิดช้า ทำอะไรช้า	ชาย	368	83.83	71	16.17	7.219*
	หญิง	454	89.72	52	10.28	
11.เพื่อนฟ้องครูว่าไม่ช่วยทำงานกลุ่ม	ชาย	388	88.38	51	11.62	11.356*
	หญิง	478	94.47	28	5.53	
12.เพื่อนมองเพราะคิดว่าเป็นคนผายลม	ชาย	300	68.34	139	31.66	2.609
	หญิง	370	73.12	136	26.88	
13.เพื่อนตั้งฉายาที่เป็นปมด้อยให้	ชาย	308	70.16	131	29.84	3.267
	หญิง	327	64.62	179	35.38	
14.เพื่อนที่ขัดแย้งกันบอกที่ไม่อยากให้ไปเที่ยวด้วย	ชาย	280	63.78	159	36.22	.425
	หญิง	333	65.81	173	34.19	

ตาราง 8 (ต่อ)

ปัญหา	เพศ	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
15.เพื่อนไม่ให้ลอกการบ้าน และตำหนิด้วย	ชาย	365	83.14	74	16.86	4.043*
	หญิง	444	87.75	62	12.25	
16.เพื่อนพูดขัด	ชาย	355	80.87	84	19.13	16.538*
	หญิง	456	90.12	50	9.88	
17.เพื่อนพูดทักท้วง	ชาย	362	82.46	77	17.54	26.549*
	หญิง	472	93.28	34	6.72	
18.เพื่อนแสดงท่าทางดูถูก และไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม	ชาย	113	25.74	326	74.26	12.466*
	หญิง	83	16.40	423	83.60	
19.เพื่อนว่าเป็นคนโกหก	ชาย	238	54.21	201	45.79	.050
	หญิง	278	54.94	228	45.06	
20.เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่	ชาย	175	39.86	264	60.14	5.078*
	หญิง	166	32.81	340	67.19	
21.เพื่อนยืมเงินไปแล้วไม่ใช่ และยังถูกต่อว่าด้วย	ชาย	251	57.18	188	42.82	12.684*
	หญิง	346	68.38	160	31.62	
22.เพื่อนมองและหัวเราะ เมื่อตกบันได	ชาย	284	64.69	155	35.31	2.503
	หญิง	302	59.68	204	40.32	
23.เพื่อนพูดประชดประชัน เรื่องเรียนไม่เก่ง	ชาย	307	69.93	132	30.07	1.668
	หญิง	373	73.72	133	26.28	
24.เพื่อนหัวเราะและพูด แซวเมื่อหลับในห้องเรียน และตอบคำถามครูไม่ได้	ชาย	376	85.65	63	14.35	6.917*
	หญิง	461	91.11	45	8.89	
25.เพื่อนวิจารณ์ว่าทรงผม ไม่เหมาะกับรูปหน้า	ชาย	314	71.53	125	28.47	.923
	หญิง	376	74.31	130	25.69	
26.เพื่อนพูดตำหนิว่า ฟุ่มเฟือย	ชาย	318	72.44	121	27.56	15.342*
	หญิง	420	83.00	86	17.00	
27.เพื่อนได้รับคำชมและ คะแนนวาดภาพมากกว่า	ชาย	385	87.70	54	12.30	31.995*
	หญิง	492	97.23	14	2.77	
28.เพื่อนพูดต่อว่าว่าประจบ ครู	ชาย	156	35.53	283	64.47	.779
	หญิง	166	32.81	340	67.19	

ตาราง 8 (ต่อ)

ปัญหา	เพศ	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
29.เพื่อนชวนคุยในห้องเรียนแต่ไม่ถูกครูตำหนิด้วย	ชาย	278	63.33	161	36.67	.001
	หญิง	321	63.44	185	36.56	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มากกว่าใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนในทุกปัญหา ยกเว้นในปัญหาที่เพื่อนแสดงท่าทางดูถูกและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม, เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่ และเพื่อนพูดต่อว่าว่าประจบครู ที่พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศพบว่า ในปัญหาที่เพื่อนดูถูกเรื่องฐานะ, เพื่อนพูดแซวว่าอ้วน, เพื่อนไม่ช่วยติววิชาเรียนให้, เพื่อนชอบล้อเลียนเรื่องคิดช้า ทำอะไรช้า, เพื่อนฟ้องครูว่าไม่ช่วยทำงานกลุ่ม, เพื่อนไม่ให้ลอกการบ้านและตำหนิด้วย, เพื่อนพูดขัด, เพื่อนพูดทักท้วง, เพื่อนแสดงท่าทางดูถูกและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม, เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่, เพื่อนยืมเงินแล้วไม่ใช่ และยังถูกต่อว่าด้วย, เพื่อนหัวเราะและแซวเมื่อนั่งหลับในห้องเรียนและตอบคำถามครูไม่ได้, เพื่อนพูดตำหนิว่าฟุ่มเฟือย และเพื่อนได้รับคำชมและคะแนนवादภาพมากกว่านั้น นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในปัญหาอื่นๆ นั้น พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ

3.2 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเป็นรายปัญหา จำแนกตามตัวแปรระดับชั้น

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
เป็นรายปัญหา จำแนกตามระดับชั้น

ปัญหา	ระดับชั้น	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1.เพื่อนดูถูกเรื่องฐานะ	ม.4	224	71.11	91	28.89	1.937
	ม.5	223	70.79	92	29.21	
	ม.6	237	75.24	78	24.76	
2.เพื่อนไม่ให้ความสำคัญและไม่สนใจ	ม.4	234	74.29	81	25.71	1.854
	ม.5	244	77.46	71	22.54	
	ม.6	248	78.73	67	22.27	
3.เพื่อนไม่เต็มใจช่วยเหลือเมื่อขอร้อง	ม.4	263	83.49	52	16.51	2.783
	ม.5	275	87.30	40	12.70	
	ม.6	276	87.62	39	12.38	
4.เพื่อนไม่สนใจช่วยทำงาน	ม.4	248	78.73	67	21.27	.152
	ม.5	250	79.37	65	20.63	
	ม.6	246	78.10	69	21.90	
5.เพื่อนดูถูกว่าเป็นคนต่างจังหวัด	ม.4	243	77.14	72	22.87	1.819
	ม.5	254	80.63	61	19.37	
	ม.6	241	76.51	74	23.49	
6.เพื่อนพูดกระทบเรื่องได้คะแนนมากกว่าเพื่อน	ม.4	222	70.48	93	29.52	9.111*
	ม.5	220	69.84	95	30.16	
	ม.6	250	79.37	65	20.63	
7.เพื่อนพูดตำหนิเรื่องหยิบบของใช้โดยไม่ขออนุญาต	ม.4	262	83.17	53	16.83	3.291
	ม.5	268	85.08	47	14.92	
	ม.6	251	79.68	64	20.32	
8.เพื่อนพูดแซวว่าอ้วน	ม.4	227	72.06	88	27.94	13.618*
	ม.5	259	82.22	56	17.78	
	ม.6	222	70.48	93	29.52	
9.เพื่อนไม่ช่วยติววิชาเรียนให้	ม.4	298	94.60	17	5.40	3.843
	ม.5	304	96.51	11	3.49	
	ม.6	293	93.02	22	6.98	

ตาราง 9 (ต่อ)

ปัญหา	ระดับชั้น	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
10.เพื่อนชอบล้อเลียนเรื่อง คิดช้า ทำอะไรช้า	ม.4	267	84.76	48	15.24	3.197
	ม.5	282	89.52	33	10.48	
	ม.6	273	86.67	42	13.33	
11.เพื่อนฟ้องครูว่าไม่ช่วย ทำงานกลุ่ม	ม.4	284	90.16	31	9.84	5.415
	ม.5	298	94.60	17	5.40	
	ม.6	284	90.16	31	9.84	
12.เพื่อนมองเพราะคิดว่า เป็นคนผายลม	ม.4	212	67.30	103	32.70	5.457
	ม.5	138	43.81	77	24.44	
	ม.6	220	69.84	95	30.16	
13.เพื่อนตั้งฉายาที่เป็น ปมด้อยให้	ม.4	203	64.44	112	35.56	12.021*
	ม.5	235	74.60	80	25.40	
	ม.6	197	62.54	118	37.46	
14.เพื่อนที่ขัดแย้งกันบอก ว่าไม่อยากให้ไปเที่ยวด้วย	ม.4	185	58.73	130	41.27	8.507*
	ม.5	219	69.52	96	30.48	
	ม.6	209	66.35	106	33.65	
15.เพื่อนไม่ให้ลอกการบ้าน และตำหนิด้วย	ม.4	268	85.08	47	14.92	.120
	ม.5	271	86.03	44	13.97	
	ม.6	270	85.71	45	14.29	
16.เพื่อนพูดขัด	ม.4	270	85.71	45	14.29	3.774
	ม.5	279	88.57	36	11.43	
	ม.6	262	83.17	53	16.83	
17.เพื่อนพูดทักท้วง	ม.4	277	87.94	38	12.06	2.634
	ม.5	285	90.48	30	9.52	
	ม.6	272	86.35	43	13.65	
18.เพื่อนแสดงท่าทางดูถูก และไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม	ม.4	61	19.37	254	80.63	1.017
	ม.5	71	22.54	244	77.46	
	ม.6	64	20.32	251	79.68	
19.เพื่อนว่าเป็นคนโกหก	ม.4	150	47.62	165	52.38	10.553*
	ม.5	176	55.87	139	44.13	
	ม.6	190	60.32	125	39.68	

ตาราง 9 (ต่อ)

ปัญหา	ระดับชั้น	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
20.เพื่อนว่าเป็นกะเทย ทั้งๆ ที่ไม่ใช่	ม.4	109	34.60	206	65.40	6.644*
	ม.5	131	41.59	184	58.41	
	ม.6	101	32.06	214	67.94	
21.เพื่อนยืมเงินไปแล้วไม่ ใช้และยังถูกต่อว่าด้วย	ม.4	197	62.54	118	37.46	.327
	ม.5	203	64.44	112	35.56	
	ม.6	197	62.54	118	37.46	
22.เพื่อนมองและหัวเราะ เมื่อตกบันได	ม.4	190	60.32	125	39.68	1.249
	ม.5	193	61.27	122	38.73	
	ม.6	203	64.44	112	35.56	
23.เพื่อนพูดประชดประชัน เรื่องเรียนไม่เก่ง	ม.4	211	66.98	104	33.02	5.800
	ม.5	234	74.29	81	25.71	
	ม.6	235	74.60	80	25.40	
24.เพื่อนหัวเราะและพูด แซวเมื่อหลับในห้องเรียน และตอบคำถามครูไม่ได้	ม.4	273	86.67	42	13.33	5.708
	ม.5	290	92.06	25	7.94	
	ม.6	274	86.98	41	13.02	
25.เพื่อนวิจารณ์ว่าทรงผม ไม่เหมาะกับรูปหน้า	ม.4	223	70.79	92	29.21	2.997
	ม.5	241	76.51	74	23.49	
	ม.6	226	71.75	89	28.25	
26.เพื่อนพูดตำหนิว่า ฟุ่มเฟือย	ม.4	247	78.41	68	21.59	.260
	ม.5	248	78.73	67	21.27	
	ม.6	243	77.14	72	22.86	
27.เพื่อนได้รับคำชมและ คะแนนวาดภาพมากกว่า	ม.4	298	94.60	17	5.40	7.638*
	ม.5	297	94.29	18	5.71	
	ม.6	282	89.52	33	10.48	
28.เพื่อนพูดต่อว่าว่า ประจบครู	ม.4	102	32.38	213	67.62	.857
	ม.5	107	33.97	208	66.03	
	ม.6	113	35.87	202	64.13	

ตาราง 9 (ต่อ)

ปัญหา	ระดับชั้น	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
29.เพื่อนชวนคุยในห้องเรียนแต่ไม่ถูกครูดำหนดด้วย	ม.4	201	63.81	114	36.19	.476
	ม.5	195	61.90	120	38.10	
	ม.6	203	64.44	112	35.56	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน ทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน ยกเว้นในปัญหาที่เพื่อนแสดงท่าทางดูถูกและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม, เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่ และเพื่อนพูดต่อว่าว่าประจบครู ที่พบว่าทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า ในปัญหาที่เพื่อนพูดกระทบเรื่องได้คะแนนดีกว่าเพื่อน, เพื่อนพูดแซวว่าอ้วน, เพื่อนตั้งฉายาที่เป็นปมด้อยให้, เพื่อนที่ขัดแย้งกันบอกว่าไม่ยากให้ไปเที่ยวด้วย, เพื่อนว่าเป็นคนโกหก, เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่ และเพื่อนได้รับคำชมและคะแนนวาดภาพมากกว่านั้น นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในปัญหาอื่นๆ นั้น พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกันมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเป็นรายปัญหา จำแนกตามตัวแปรประเภทของโรงเรียน

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเป็นรายปัญหา จำแนกตามประเภทของโรงเรียน

ปัญหา	ประเภทของ โรงเรียน	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1.เพื่อนดูถูกเรื่องฐานะ	ชาย	243	79.14	72	22.86	17.436*
	หญิง	201	63.81	114	36.19	
	สหศึกษา	240	76.19	75	23.81	
2.เพื่อนไม่ให้ความสำคัญและไม่สนใจ	ชาย	240	76.19	75	23.81	2.389
	หญิง	235	74.60	80	25.40	
	สหศึกษา	251	79.68	64	20.32	
3.เพื่อนไม่เต็มใจช่วยเหลือเมื่อขอร้อง	ชาย	268	85.08	47	14.92	2.357
	หญิง	279	88.57	36	11.43	
	สหศึกษา	267	84.76	48	15.24	
4.เพื่อนไม่สนใจช่วยทำงาน	ชาย	242	76.83	73	23.17	4.095
	หญิง	242	76.83	73	23.17	
	สหศึกษา	260	82.54	55	17.46	
5.เพื่อนดูถูกว่าเป็นคนต่างจังหวัด	ชาย	254	80.63	61	19.37	11.283*
	หญิง	226	71.75	89	28.25	
	สหศึกษา	258	81.90	57	18.10	
6.เพื่อนพูดกระทบเรื่องได้คะแนนมากกว่าเพื่อน	ชาย	238	75.56	77	24.44	11.799*
	หญิง	209	66.35	106	33.65	
	สหศึกษา	245	77.78	70	22.22	
7.เพื่อนพูดตำหนิเรื่องหยิบของใช้โดยไม่ขออนุญาต	ชาย	260	82.54	55	17.46	.103
	หญิง	259	82.22	56	17.78	
	สหศึกษา	262	83.17	53	16.83	
8.เพื่อนพูดแซวว่าอ้วน	ชาย	247	78.41	68	21.59	3.143
	หญิง	229	72.70	86	27.30	
	สหศึกษา	232	73.65	83	26.35	
9.เพื่อนไม่ช่วยติววิชาเรียนให้	ชาย	292	92.70	23	7.30	3.843
	หญิง	302	95.87	13	4.13	
	สหศึกษา	301	95.56	14	4.44	

ตาราง 10 (ต่อ)

ปัญหา	ประเภทของ โรงเรียน	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
10.เพื่อนชอบล้อเลียนเรื่อง คิดช้า ทำอะไรช้า	ชาย	268	85.08	47	14.92	6.057*
	หญิง	286	90.79	29	9.21	
	สหศึกษา	268	85.08	47	14.92	
11.เพื่อนฟ้องครูว่าไม่ช่วย ทำงานกลุ่ม	ชาย	282	89.52	33	10.92	11.050*
	หญิง	302	95.87	13	4.13	
	สหศึกษา	282	89.52	33	10.48	
12.เพื่อนมองเพราะคิดว่า เป็นคนผายลม	ชาย	218	69.21	97	30.79	2.164
	หญิง	233	73.97	82	26.03	
	สหศึกษา	219	69.52	96	30.48	
13.เพื่อนตั้งฉายาที่เป็น ปมด้อยให้	ชาย	223	70.79	92	29.21	2.775
	หญิง	206	65.40	109	34.60	
	สหศึกษา	206	65.40	109	34.60	
14.เพื่อนที่ขัดแย้งกันบอก ว่าไม่อยากให้ไปเที่ยวด้วย	ชาย	205	65.08	110	34.92	.455
	หญิง	200	63.49	115	36.51	
	สหศึกษา	208	66.03	107	33.97	
15.เพื่อนไม่ให้ลอกการ บ้านและตำหนิด้วย	ชาย	266	84.44	49	15.56	.842
	หญิง	269	85.40	46	14.60	
	สหศึกษา	274	86.98	41	13.02	
16.เพื่อนพูดขี้ด	ชาย	257	81.59	58	18.41	10.296*
	หญิง	285	90.48	30	9.52	
	สหศึกษา	269	85.40	46	14.60	
17.เพื่อนพูดทักท้วง	ชาย	258	81.90	57	18.10	19.354*
	หญิง	292	92.70	23	7.30	
	สหศึกษา	284	90.16	31	9.84	
18.เพื่อนแสดงท่าทางดูถูก และไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม	ชาย	85	26.98	230	73.02	18.243*
	หญิง	42	13.33	273	86.67	
	สหศึกษา	69	21.90	246	78.10	
19.เพื่อนว่าเป็นคนโกหก	ชาย	173	54.92	142	45.08	1.870
	หญิง	180	57.14	135	42.86	
	สหศึกษา	163	51.75	152	48.25	

ตาราง 10 (ต่อ)

ปัญหา	ประเภทของ โรงเรียน	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
20.เพื่อนว่าเป็นกะเทย ทั้งๆ ที่ไม่ใช่	ชาย	128	40.63	187	59.37	4.414
	หญิง	104	33.02	211	66.98	
	สหศึกษา	109	34.60	206	65.40	
21.เพื่อนยืมเงินไปแล้วไม่ ใช้และยังถูกต่อว่าด้วย	ชาย	178	56.51	137	43.49	9.086*
	หญิง	211	66.98	104	33.02	
	สหศึกษา	208	66.03	107	33.97	
22.เพื่อนมองและหัวเราะ เมื่อตกบันได	ชาย	201	63.81	114	36.19	5.561
	หญิง	179	56.83	136	43.17	
	สหศึกษา	206	65.40	109	34.60	
23.เพื่อนพูดประชดประชัน เรื่องเรียนไม่เก่ง	ชาย	212	67.30	103	32.70	8.223*
	หญิง	224	71.11	91	28.89	
	สหศึกษา	244	77.46	71	22.54	
24.เพื่อนหัวเราะและพูด แซวเมื่อหลับในห้องเรียน และตอบคำถามครูไม่ได้	ชาย	269	85.40	46	14.60	5.269
	หญิง	281	89.21	34	10.79	
	สหศึกษา	287	91.11	28	8.89	
25.เพื่อนวิจารณ์ว่าทรงผม ไม่เหมาะกับรูปหน้า	ชาย	231	73.33	84	26.67	.226
	หญิง	232	73.65	83	26.35	
	สหศึกษา	227	72.06	88	27.94	
26.เพื่อนพูดตำหนิว่า พุ่มเฟิอย	ชาย	228	72.38	87	27.62	10.838*
	หญิง	262	83.17	53	16.83	
	สหศึกษา	248	78.73	67	21.27	
27.เพื่อนได้รับคำชมและ คะแนนวาดภาพมากกว่า	ชาย	274	86.98	41	13.02	24.562*
	หญิง	304	96.51	11	3.49	
	สหศึกษา	299	94.92	16	5.08	
28.เพื่อนพูดต่อว่าว่า ประจบครู	ชาย	109	34.60	206	65.40	.631
	หญิง	111	35.24	204	64.78	
	สหศึกษา	102	32.38	213	67.76	

ตาราง 10 (ต่อ)

ปัญหา	ประเภทของ โรงเรียน	กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				χ^2
		พยายามแก้ปัญหา		กลไกป้องกันตน		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
29.เพื่อนชวนคุยในห้องเรียนแต่ไม่ถูกครูตำหนิด้วย	ชาย	208	66.03	107	33.97	3.894
	หญิง	186	59.05	129	40.95	
	สหศึกษา	205	65.08	110	34.92	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน ทั้งนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน ยกเว้นในปัญหาที่เพื่อนแสดงท่าทางดูถูกและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม, เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่ และเพื่อนพูดต่อว่าว่าประจบครู ที่พบว่าทั้งนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า ในปัญหาที่เพื่อนดูถูกเรื่องฐานะ, เพื่อนดูถูกว่าเป็นคนต่างจังหวัด, เพื่อนพูดกระทบเรื่องได้คะแนนดีกว่าเพื่อน, เพื่อนชอบล้อเลียนว่าคิดช้า ทำอะไรช้า, เพื่อนฟ้องครูว่าไม่ช่วยทำงานกลุ่ม, เพื่อนพูดขัด, เพื่อนพูดทักท้วง, เพื่อนแสดงท่าทางดูถูกและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม, เพื่อนยืมเงินแล้วไม่ใช้แล้วยังถูกต่อว่าด้วย, เพื่อนพูดประชดเรื่องเรียนไม่เก่ง, เพื่อนพูดตำหนิว่าฟุ่มเฟือยและเพื่อนได้รับคำชมและคะแนนวาดภาพดีกว่านั้น นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในปัญหาอื่นๆ นั้นพบว่า นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทต่างกัน ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2542 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอวัน เวลาที่จะนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากนักเรียน

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากนักเรียนในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยการขอความร่วมมือจากเด็กนักเรียนในการตอบแบบสอบถามในห้องเรียน และเพื่อให้นักเรียนตอบแบบสอบถามได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ และอธิบายถึงความสำคัญของการตอบแบบสอบถาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันก่อนที่จะลงมือตอบ โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 22 กรกฎาคม ถึง 25 สิงหาคม 2542 รวมเวลาที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 เดือนเศษ โรงเรียนกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 9 โรงเรียน ใช้นักเรียนโรงเรียนละ 105 คน ห้องละ 35 คน รวมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 945 คน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ของนักเรียนมาตรวจพิจารณา แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป ได้แบบสอบถามสมบูรณ์จำนวน 945 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวน และร้อยละของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นรายปัญหา จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. เมื่อศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียนพบว่า

1.1 นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน

1.2 นักเรียนที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน

1.3 นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย, นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน

2. เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน พบว่า

2.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหามากกว่านักเรียนชาย และนักเรียนชายมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนมากกว่านักเรียนหญิง

2.2 นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. เมื่อศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า

1.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 89.07 และ 93.48 ตามลำดับ) มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 10.93 และ 6.52 ตามลำดับ) โดยนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหามากกว่านักเรียนชาย ส่วนนักเรียนชายมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนมากกว่านักเรียนหญิง

1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 90.79, 93.97 และ 89.52 ตามลำดับ) มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 9.21, 6.03 และ 10.48 ตามลำดับ)

1.3 นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 88.89, 92.70 และ 92.70 ตามลำดับ) มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการ

พ.ศ. ๒๕๖๓ ๗๗

ปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 11.11, 7.30 และ 7.30 ตามลำดับ)

ผลการศึกษาที่พบไม่ว่าจะพิจารณาตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียนก็ปรากฏผลเช่นเดียวกันคือ นักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา (ร้อยละ 91.43) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไร หรือแก้ปัญหาด้วยวิธีใดจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง และไม่ทำให้เกิดความคับข้องใจตามมา หรือเกิดความคับข้องใจน้อยที่สุดเนื่องจากนักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงของการเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา มีความสามารถที่จะคิด พิจารณาหาเหตุผลเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวของ วัฒนา พัทธราวิช (2534 : 61) ที่กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นทั่วๆ ไปจะมีความสามารถพิเศษ รู้จักคิด พิจารณา มีเหตุผล พัฒนาการทางสติปัญญาจะไปสู่ภาวะสมองจะเพิ่มสมรรถภาพไปสู่ขีดสูงสุด เด็กจะมีความสามารถหลายๆ ด้าน สามารถช่วยเหลือตนเองออกความคิดเห็นแก้ไขปัญหามากมายได้อย่างดี

นอกจากนั้นนักเรียนอาจเกิดการเรียนรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้ภาพพจน์ของตนดูดี หรือได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น โดยสิ่งที่นักเรียนตอบอาจจะไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความต้องการที่แท้จริงของตน ดังที่สุพัตรา สุภาพ (2529 : 71) กล่าวว่า วัยรุ่นจะรู้สึกเครียด หวาดหวั่นใจหากการเข้าสังคมกับกลุ่ม หรือกับคนอื่น ๆ ไม่ดี วัยรุ่นจะพยายามที่จะยอมรับ และคล้อยตามความคิดเห็น และการกระทำทุกอย่างของกลุ่ม ผู้ที่เป็นที่รัก และนิยมยกย่องของกลุ่ม ทั้งๆ ที่บางครั้งอาจจะรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม

อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหามากกว่าแบบกลไกป้องกันตน คือ อาจเนื่องมาจากสภาพการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่เอื้อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา หรือหลีกเลี่ยงตนเองเมื่อประสบกับปัญหา โดยพ่อแม่ที่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ลูกอย่างเพียงพอ ใช้เหตุผลในการเลี้ยงดู มีการฝึกสอนให้ลูกรู้จักการค้นหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา ย่อมเป็นการปลูกฝังคุณลักษณะการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลให้กับลูก ซึ่งการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลเป็นลักษณะหนึ่งของการใช้กลไกการปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหา สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลจะช่วยให้วัยรุ่นเป็นผู้มีเหตุผลสามารถมองเห็นเหตุ และผลของการกระทำ หรือเหตุการณ์ได้ และมักจะเป็นผู้ตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง และยังเข้าใจถึงผลของการกระทำนั้นด้วย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2527 : 29 – 30)

นอกจากนั้นยังอาจเป็นผลมาจากบุคลิกภาพของนักเรียนด้วย โดยนักเรียนอาจจะมีความบุคลิกภาพที่มุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความพยายามที่จะแก้ปัญหา ไม่ชอบการหลีกเลี่ยงปัญหา หรือการหลีกเลี่ยงตนเอง เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัว หรือ

การกระทำของบุคคล ดังที่ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 447) กล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นแบบแห่งลักษณะของบุคคล และวิธีการแสดงออก ซึ่งกำหนดการปรับตัวตามแบบฉบับของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับภุชญา ศักดิ์ศรี (2530 : 353) ที่กล่าวว่า การปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น บางคนเมื่อพบกับปัญหาก็จะหันหน้าสู่ และจัดการกับปัญหาให้ได้ บางคนมีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว บางคนหาทางออกด้วยการคิดเพื่อฝัน จินตนาการ บางคนหาสิ่งทดแทน เป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์ในรายละเอียดของการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหาพบว่า นักเรียนใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหาในแบบเพิ่มความพยายามมากที่สุด (ร้อยละ 25.45) รองลงมาคือ แบบพูดแสดงความคิดเห็น แบบพิจารณาอย่างรอบคอบ และแบบแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ ตามลำดับ (ร้อยละ 25.42, 25.04 และ 24.10 ตามลำดับ) ซึ่งจะพบว่ามีปริมาณที่ใกล้เคียงกันมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลไกการปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหาทั้ง 4 แบบนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดต่อเนื่องกัน โดยเริ่มจากการรับรู้ และประเมิน สถานการณ์ต่างๆ ว่ามีผลกระทบและก่อให้เกิดความเครียดต่อตนเองอย่างไร โดยมีกระบวนการคิดเป็นหลัก จากนั้นบุคคลก็จะมีการใช้วิธีการปรับตัว หรือกลไกการปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย หรือเพื่อให้ตนเองสบายใจ

และอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมในการปรับตัวทั้ง 4 แบบนี้มีลักษณะที่ดีที่ต้องผ่านการพิจารณา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เมื่อกระทำในแบบใดก็ตาม หากสามารถแก้ปัญหาได้ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพอใจ หรือสบายใจ เพราะการปรับตัวทั้ง 4 แบบนี้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับเดโซ สวานานท์ (2530 : 188 – 189) ที่กล่าวว่า การปรับตัวที่ดีที่สุดคือ การปรับตัวที่เป็นไปในรูปพฤติกรรมที่ปกติ เป็นการปรับตัวที่ให้ผลในด้านความพอใจอย่างเต็มเปี่ยมแก่เรา ไม่เหลือร่องรอยซ่อนง่อนใจอย่างใดเอาไว้ การปรับตัวแบบนี้ต้องมีการผ่านการกลั่นกรอง พินิจพิจารณาอย่างรอบคอบ

การที่นักเรียนใช้กลไกการปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหามากนี้ แสดงว่าในขณะที่นักเรียนตอบแบบสอบถามนั้น นักเรียนมีการพิจารณาไตร่ตรองแล้วว่าตนจะสามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไรจึงจะเหมาะสม และดีที่สุด เพราะโดยปกติเมื่อคนเราประสบกับปัญหาก็มักจะใช้วิธีการสู้ หรือหนีปัญหา ถ้ารู้ว่าตนเองสามารถที่จะแก้ปัญหานั้นเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ก็มักจะสู้ด้วยวิธีการต่างๆ สอดคล้องกับสุภาพรรณ โคตรจรัส (2531 : 306 – 307) ที่กล่าวว่า โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจเพราะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ บุคคลจะพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค และนำตนไปสู่เป้าหมายให้ได้ โดยการเพิ่มความพยายาม หรือเพิ่มกิจกรรมขึ้น หรือหาวิธีการไปให้ถึงเป้าหมายอีกหลายๆ วิธี ได้แก่ การเลือกกระทำการอันใดอันหนึ่งที่เหมาะที่สุด หรือการหาแหล่งข้อมูลใหม่มาพัฒนาความสามารถของตนใหม่ หรือการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

มีนักเรียนบางส่วนที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน (ร้อยละ 8.57) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสภาพแวดล้อม และยังขาดความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น การตัดสินใจและพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกจึงมักจะรวดเร็วรุนแรง ดังที่ วัฒนา พัทธราวิช (2534 : 57) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ความกังวลใจในการปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมและสภาพแวดล้อม หรือการเข้าร่วมกลุ่มไม่ได้ จะทำให้วัยรุ่นว่าวุ่นใจอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความเครียดและแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา ดังนั้นวัยรุ่นจึงอาจแสดงกริยาก้าวร้าว ตีรัน หรืออาจจะหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการเพ้อฝัน จินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้ตนมีความสุขสบายใจ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบคิดเพ้อฝัน มีจินตนาการสูง ดังที่ วัฒนา พัทธราวิช (2534 : 17) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ช่างคิด ชอบคิดฟุ้งซ่าน มีการวาดมโนภาพหรือการสร้างความหวังของชีวิตที่เลื่อนลอย ชอบจินตนาการไปต่างๆ นานา ซึ่งบางครั้งก็เกินความสามารถของตนเองที่จะไปถึงได้

เมื่อวิเคราะห์ในรายละเอียดของการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนพบว่า นักเรียนใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนในแบบประนีประนอมมากที่สุด (ร้อยละ 25.74) รองลงมาคือ แบบปฏิเสธ แบบบิดเบือนความจริง แบบหลีกเลี่ยงความจริง และแบบก้าวร้าว ตามลำดับ (ร้อยละ 24.73, 18.57, 17.75 และ 13.21 ตามลำดับ)

การที่นักเรียนใช้กลไกการปรับตัวแบบกลไกป้องกันตนในแบบประนีประนอมมากที่สุดนั้น อาจเนื่องมาจากการที่กลไกป้องกันตนแบบประนีประนอมมีความยืดหยุ่น อะลุ่มอล่วยกับสถานการณ์มากที่สุด ดังที่ นิภา นิธยาณ (2530: 100) กล่าวว่า การปรับตัวแบบประนีประนอมเป็นกลไกป้องกันตนที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพจิต เพราะการปรับตัวแบบนี้ไม่ใช้การบิดเบือนความจริงเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิด และความรู้สึกมีปมด้อย ไม่ใช้การหลอกลวงความรู้สึกของตนเอง หรือเป็นการทำลายสถานการณ์ด้วยการก้าวร้าว แต่เป็นการประนีประนอมอะลุ่มอล่วยกับสถานการณ์ด้วยการเปลี่ยนแปลงการกระทำ และจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดผลดีถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์ หรือตรงตามความปรารถนาเดิมก็ตาม

ส่วนการที่นักเรียนใช้กลไกป้องกันตนแบบก้าวร้าวน้อยที่สุดนั้น อาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนซึ่งยังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น มีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่นเป็นอย่างมาก จึงพยายามที่จะควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้อง หรือคล้ายตามกลุ่มเพื่อน หรือบุคคลอื่น ดังที่ สุพัตรา สุภาพ (2529 : 71) กล่าวว่า วัยรุ่นจะรู้สึกแค้นเคือง หวาดหวั่นใจหากการเข้าสังคมกับกลุ่ม หรือกับคนอื่น ๆ ไม่ดี วัยรุ่นจะพยายามที่จะยอมรับ และคล้ายตามความคิดเห็น และการกระทำทุกอย่างของกลุ่ม ผู้ที่เป็นที่รัก และนิยมยกย่องของกลุ่ม ทั้งๆ ที่บางครั้งอาจจะรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม

และเมื่อพิจารณาผลการศึกษาเป็นรายปัญหาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน ยกเว้นในปัญหาที่เพื่อนแสดงท่าทาง ดุถูกและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม, เพื่อนว่าเป็นกะเทยทั้งๆ ที่ไม่ใช่ และเพื่อนพูดต่อว่าว่าประจบครู ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วัยรุ่นต้องการให้คนอื่นมองตนเองว่ามีบุคลิกลักษณะที่เหมาะสมกับเพศของตน ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 162) กล่าวว่า ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือวัยรุ่นหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับบุคลิกของตนสมตามเพศของตนทั้งสิ้น มีความต้องการประพฤติดนให้สมตามบทบาททางเพศของตน ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง “ไม่สมเป็นชายชาติศรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง และเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างมาก จะรู้สึกไม่มั่นใจหากเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ ดังคำกล่าวของนิภา นิธยาน (2530 : 141) ที่กล่าวว่า เพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งในวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้เพื่อนยอมรับนับถือ

จากปัญหาดังกล่าวแสดงถึงความขัดแย้ง และการไม่ยอมรับจากเพื่อน ซึ่งได้สร้างความความอับอายและความไม่พอใจให้กับนักเรียน จนกลายมาเป็นความวิตกกังวลที่กระทบจิตใจอย่างรุนแรง จึงทำให้นักเรียนต้องหาวิธีลดความตึงเครียด โดยหันไปใช้วิธีการที่ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความต้องการที่แท้จริงของตน นั่นก็คือการหันไปใช้กลไกป้องกันตนนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของซาฮาเคียน (ประวิทย์ หลักบุญ, 2528 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Sahakian, 1975) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลสูงมากในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรม (Ego) หาวิธีลดหรือแก้ไขไม่ได้ด้วยวิธีที่มีเหตุผล ในสถานการณ์เช่นนี้ถ้า Ego ยังเผชิญต่อเหตุการณ์ต่อไปย่อมนำมาซึ่งความวิตกกังวลที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (trauma) ซึ่งอาจทำให้กลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ ดังนั้น Ego จึงจำเป็นที่จะต้องหาวิธีการลดความตึงเครียดโดยหันไปใช้วิธีการที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถสนองความต้องการเดิมที่เกิดขึ้นได้ แต่สามารถรักษาความสมดุลทางจิตใจของบุคคลไว้ได้

2. เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน พบว่า

2.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหามากกว่านักเรียนชาย และนักเรียนชายมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนมากกว่านักเรียนหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของฟาร์แรก (นิภา พงษ์วิรัตน์, 2520

: 11 ; อ้างอิงมาจาก Farreag. 1960 : 137) ที่ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชาวอียิปต์ พบว่า นักเรียนหญิงมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ แคคคาร์ (Kakkar. 1968 : 706) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวกับการยอมรับตนเองระหว่างเด็กหญิงกับ เด็กชาย พบว่า เด็กหญิงมีการปรับตัวและการยอมรับตนเองดีกว่าเด็กชาย สอดคล้องกับงาน วิจัยของพวงสร้อย วรกุล (2522 : 86) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการ ปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา พบว่า โดย ส่วนรวมแล้วนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวแตกต่างกัน โดย นักเรียนหญิงมีปัญหาในด้านการปรับตัวกับเพื่อน และกับสภาพภายในครอบครัวมากกว่า นักเรียนชาย

ผลจากงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของประวิทย์ หลักบุญ (2528 : 68 – 69) ที่ได้ ศึกษาอิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อการใช้กลไกป้องกันตน พบว่า นักเรียนชายและ นักเรียนหญิงมีการใช้กลไกป้องกันตนแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ได้รับการ อบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และแบบเข้มงวดกวดขัน มีการใช้กลไกป้องกันตน แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีการ ใช้กลไกป้องกันตนไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิ่มนวล อันทะชัย (2532 : 61) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษา แบบสหศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีการปรับตัวด้าน สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับ เพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนหญิง

แต่ผลจากงานวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวรรณ วิทยาวงศุจิ (2526 : 58) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ไม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของอรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณี (2532 : 55) ที่ได้ศึกษา องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงและชายมี ความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเครือคาทอลิก พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากเพศชายและ เพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน เช่น สภาพทางสรีระ การอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ และการปฏิบัติที่ได้รับจากสังคมรอบข้าง โดยเฉพาะในสังคมไทยจะพบว่าผู้ชายมีบทบาทใน สังคมมากกว่าผู้หญิง ทั้งการคิด การตัดสินใจ รวมทั้งผู้ชายสามารถที่จะแสดงออกทางอารมณ์ ได้มากกว่า ส่วนผู้หญิงจะถูกคาดหวังจากครอบครัว และสังคมให้เป็นกุลสตรีที่เรียบร้อย ทำให้ ต้องเก็บกดอารมณ์มากกว่าผู้ชาย พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อประสบกับปัญหาจึงแตกต่างกัน ซึ่ง สอดคล้องกับคำกล่าวของโจนส์ (กาญจนา ควรสุภา. 2516 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Jones. 1959 :

781) ที่กล่าวว่า สังคมมิได้มุ่งหวังให้เด็กหญิงและเด็กชายมีรูปแบบพฤติกรรมเหมือนกัน ดังนั้น การฝึกอบรมเด็กแต่ละเพศจึงแตกต่างกัน โดยสังคมมักจะเข้มงวดกับความประพฤติของเด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย ด้วยเหตุนี้อาจทำให้เด็กชายมีความประพฤติที่ไม่เหมาะสมหรือกระทำผิดมากกว่าเด็กหญิง

2.2 นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 6 เพียงเล็กน้อย ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 เพียงเล็กน้อยเช่นกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวรรณ วิทาวงศรุจิ (2526 : 58) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีระดับชั้นต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการปรับตัวสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 5 และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจิตริยา ไชยศรีพรหม (2527 : 84) ที่พบว่าเด็กนักเรียนต่างระดับชั้นกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีบุคลิกภาพการปรับตัวน้อยที่สุด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีบุคลิกภาพการปรับตัวมากที่สุด แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของสมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ที่พบว่านักเรียนที่เรียนในระดับชั้นที่ต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุใกล้เคียงกัน คือวัยรุ่นตอนกลาง จึงทำให้ทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่แตกต่างกัน

2.3 นักเรียนที่เรียนในประเภทของโรงเรียนต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหาใกล้เคียงกัน และมากกว่านักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย ส่วนนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนมากกว่านักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของสมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ที่พบว่า นักเรียนชายที่เรียนในโรงเรียนชายล้วน และ นักเรียนชายที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษามีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และนักเรียนหญิงที่เรียนในโรงเรียนหญิงล้วน และนักเรียนหญิงที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือในอดีตโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนหญิงนั้นจะมีเพียงครูสตรีเท่านั้นที่ทำการสอน แต่ในปัจจุบันโรงเรียนทั้งสามประเภทมีการรับครูทั้งชายและหญิงเข้ามาทำการสอนทำให้นักเรียนมีโอกาสนี้จะเรียนรู้การวางตัว หรือการปรับตัวให้เหมาะสมมากขึ้นกับทั้งเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน

นอกจากนั้นการเข้าสังคมของเด็กนักเรียนในปัจจุบันเปิดกว้างและมีมากขึ้น นักเรียนทั้งชายและหญิงมีโอกาสได้พบปะ และรู้จักกันมากกว่าในอดีต จึงทำให้เด็กนักเรียนชายและหญิงไม่รู้สึกเคอะเขินเมื่อพบกันหรือเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และอีกประการหนึ่งนักเรียนที่เรียนในระดับก่อนปฐมวัย หรือชั้นอนุบาลจะมีการเรียนร่วมกันทั้งชาย และหญิง ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในระดับขั้นพื้นฐาน ถึงแม้ว่าการเรียนในระดับที่สูงขึ้นนักเรียนจะเรียนในโรงเรียนประเภทใดก็ตาม สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มาตั้งแต่เรียนในระดับอนุบาลนั้นก็ยังคงติดตัวมา และส่งผลทำให้นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษามีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามให้นักเรียนตอบในชั้นเรียนพร้อมกัน ฉะนั้นการวัดพฤติกรรม หรือการกระทำของนักเรียนจึงมาจากการรายงานของนักเรียนเองทั้งสิ้น ซึ่งอาจจะเป็นพฤติกรรมประดิษฐ์ หรือพฤติกรรมที่มีการเสแสร้งเพื่อต้องการให้ภาพพจน์ของตนดูดี หรือต้องการให้ตนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น จึงควรจะใช้เครื่องมือที่สามารถเก็บข้อมูลได้อย่างลึกซึ้งซึ่งกว่าการให้ตอบแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว

เนื่องจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องของกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน 2 วิธี คือ แบบพยายามแก้ปัญหา และแบบกลไกป้องกันตน โดยในแบบกลไกป้องกันตนนั้นเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากพลังผลักดันของจิตไร้สำนึก ซึ่งการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นการศึกษาที่ลึกซึ้ง อธิบายยากเนื่องจากไม่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมได้ หรืออธิบายยาก ว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นตรงตามความรู้สึก หรือความต้องการที่แท้จริงหรือไม่ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาด้วยเครื่องมือ หรือวิธีการที่ลึกซึ้งมากกว่าการให้ตอบแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ควรจะมีการเข้าไปสัมผัส คลุกคลีกับบุคคล หรือสถานการณ์นั้นๆ มีการสัมภาษณ์ พูดคุย และสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น หรือสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปทุกอย่าง จึงจะทำให้ผลการศึกษาที่ได้มีความถูกต้องตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

2. ผลการศึกษาในครั้งนี้ จะช่วยให้ผู้บริหาร อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์แนะแนว และผู้ปกครองได้ทราบและเข้าใจถึงวิธีการที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใช้ในการปรับตัวเมื่อประสบกับปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนเหล่านี้ควรนำผลของ

การศึกษาครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพิจารณาหาแนวทางเพื่อช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. ควรจัดกิจกรรมที่จะช่วยให้นักเรียนได้ทำงาน หรือเล่นกับเพื่อน เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนของนักเรียน มีการให้คำแนะนำ หรือให้ความรู้ถึงวิธีการปฏิบัติ หรือการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เพื่อจะได้เป็นแนวทางให้นักเรียนสามารถอยู่ในสังคมโรงเรียน และสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะทางการวิจัย

1. ควรจะทำการวิจัยในเชิงคุณภาพ หรือเชิงคุณลักษณะ (Qualitative Research) อาจจะทำการศึกษาด้วยการใช้การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือการจดบันทึก ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้ผู้วิจัยได้สามารถรับรู้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2. ควรจะศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน เช่น การอบรมเลี้ยงดู บุคลิกภาพ

3. ควรจะศึกษาเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวในระดับชั้นอื่น เช่น ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเปรียบเทียบกันทั้งสามระดับ หรืออาจจะศึกษาเปรียบเทียบนักเรียน หรือ นักศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ

4. ควรจะศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือนักศึกษาในระดับวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย หรือในสถานศึกษาประเภทอื่น เช่น โรงเรียนประจำ หรืออาจจะศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มคนทำงานทั่วๆ ไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น, 2530.
- กาญจนา ควรสุภา. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว – เก็บตัว ความรู้สึกผิดชอบ และคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- กิติกร มีทรัพย์. พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- กุลวรรณ วิทยาวงศุจิ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพภายในครอบครัวกับการปรับตัว. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- จิตริยา ไชยศรีพรหม. ลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6) ในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิ์วัฒน์ และคนอื่นๆ. คู่มือเรียนจิตวิทยาทั่วไป เล่ม 2. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, 2518.
- จิราภรณ์ หุ่นตระกูล. การทดลองการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเสมียนนารี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ. จิตวิทยาเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2524.
- ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคณะ. ปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนาการพิมพ์, 2527.

- _____ สุขภาพจิต เล่ม 1 จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ชมนุช บุญสิทธิ์. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลาย โรงเรียนกุนนทีรุทธาราชาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- ชัยพร วิชชาวุธ. เอกสารคำสอนชุดวิชามนุษยศาสตร์กับสังคม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2530.
- ดวงมัลย์ เริกสำราญ. "ความสนใจของวัยรุ่นต่อปัญหาสุขภาพจิต" สุขภาพจิตศึกษา.
มิตรนราการพิมพ์, 2519.
- เดโช สนวนานนท์. จิตวิทยาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : มงคลการพิมพ์, 2503.
- นิภา นิธยานน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2530.
- นิภา พงศ์วิรัตน์. การศึกษาปัญหาทางสังคมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยม สังกัด
กรมสามัญศึกษา ในภาคกลาง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.
- นิภาวรรณ โสมนะพันธ์. การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของบุตรตามลำดับการเกิด การ
อบรมเลี้ยงดู และสถานภาพทางเศรษฐกิจ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- นิ่มนวล อันทะชัย. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพ
กับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง
โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา จังหวัดอุดรธานี.
ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2532. อัดสำเนา.
- "แนวโน้มการฆ่าตัวตายของคนไทยเพิ่มสูงขึ้น," สยามรัฐ. 2 เมษายน 2540. หน้า 1,14.
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- บังอร ชูพงศ์. การศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนอาชีวศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- ปราชญ์ถวิล ปัทมเนตร. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล
ความเกรงใจ และการปรับตัว. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.

- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประวิทย์ หลักบุญ. อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อการใช้กลไกป้องกันตน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2530.
- พยอม ธีรสร. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- พยอม วงษ์พราหม. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- พวงสร้อย วรกุล. การศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- พิสิทธิ์ ปทุมบาล. ผลของการเข้ากลุ่มแบบ Sensitivity Training ต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532. อัดสำเนา.
- ไพบุลย์ อินทวิธา. การศึกษาถึงความต้องการและปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบประสม วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร ปีการศึกษา 2510. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2511. อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ยรรยง ผิวอ่อน. ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

รัตนา ยัญทิพย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล และ การปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

✓ วรรณพร โรจน์สัญญากุล. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษา พยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวธิระ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

วจิราภรณ์ ไชยรัตน์. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 เขตคลองเตย สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

วรรัตน์ ประสิทธิธัญกิจ. การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ใน โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมสามัญศึกษา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ วีระดากร. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี : สถานสงเคราะห์หญิง ปากเกร็ด, 2522.

✓ วิมล หนองพงษ์. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองครักษ์ อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

วัฒนา พัชรวานิช. เอกสารคำสอนจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2534.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประกายพรึก, 2530.

_____ จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2540.

✓ ศุภลักษณ์ พงศาทองศิริ. สุขภาพจิตและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534. อัดสำเนา.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2529.

สมคิด ไชยยันบุรณ์. การศึกษาศิลปะบางด้านที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.

สมชาย ธีรธนกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : พิมพ์, 2526.

- สมศรี บุญอรุณรักษา. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนเครือข่ายทอโลก. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- สวนา พรพัฒน์กุล. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.
- สาโรช คำรัตน์. สุขภาพจิตของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา.
 กรุงเทพฯ : เจริญผล, 2522.
- สิริชัย ประทีปฉาย. การพัฒนาศักยภาพและการปรับตัว. จันทบุรี : วิทยาลัยรำไพพรรณ,
 2533.
- สิริวรรณ คำแช่ม. การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศ ระหว่างนักศึกษา
หญิงชั้นปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสตรี และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียน
สหศึกษา ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน. สารนิพนธ์ ปรินทิพนิพนธ์. กรุงเทพฯ
: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาเด็กเกร. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2533.
- สุดไฉน มีริยะเกิด. สุขวิทยาจิต. พิษณุโลก : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชา
ครุศาสตร์ สหพุทธชินราชพิษณุโลก วิทยาลัยครูพิษณุโลกสงคราม, 2530.
- สุพัตรา สุภาพ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- สุภาพวรรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิต เล่ม 1 จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- “การปรับตัว,” จิตวิทยา. หน้า 297 - 324. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2531.
- สุรัชย์ โกศิยะกุล. การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2537.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 8. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาคหกรรมศาสตร์, 2527.
- พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 9 - 15. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาคหกรรมศาสตร์, 2527.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น.
รายงานการวิจัยฉบับที่ 48. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

- อารีย์ ลิลา. ผลของการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- อัจฉรา สุขารมณ. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2527.
- ✓ Carkhuff, R.R. and Berenson, B.G. Beyond Counseling and Therapy. 4th ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1977.
- ✓ Chickering, S.W. Education and Identity. San Francisco : Jossey – Bass, 1969. 378 01 413 102
- ✓ Coville, Walter and Others. Abnormal Psychology : Mental Illness Types, Cause and Treatment. New York : Barns and Noble, 1960.
- Glasse, H.L. "Developing Interpersonal Relations in a College Girls Dormitory", Dissertation Abstracts International. 27(1) : 113A – 114A ; July, 1966.
- ✓ Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology. New York : Harcourt, Brace and World Inc., 1962.
- ✓ Hurlock, E. B. Personality Development. New York : Mc Graw – Hill Book Company, 1967. 100 20 417 821P
- Child Development. 6th ed. Tokyo : Mc Graw – Hill, 1978. 106 5 417 1117
- Kakkar, S. S. "Adjustment and Self – Acceptance," The Psychological Abstract. 42 : 706; May, 1968.
- ✓ Kaplan, Louis. Mental Health and Human Relations in Education. New York : Harper and Brothers Publishers, 1959. 131 4 012 21
- ✓ Lazarus, R. S. Patterns of Adjustment and Human Effective. New York : Mc Grow – Hill, 1969. 100 21 132 45
- ✓ Oberteuffer, Delbert. School Mental Education. New York : Harper and Brothers, 1954.
- ✓ Porteous, M. A. "Development Aspects to Adolescent Problem Disclose in England and Ireland," Journal of Child Psychology and Psychiatry. 26 (3), 1985.
- ✓ Rogers, C. R. "The Organization Mental of Personality," American Psychologists. 2 : 358; December, 1974.
- ✓ Roger, Dorothy. The Psychology of Adolescence. New York : Appleton – Century – Crofts, 1962.
- ✓ Strang, Ruth. Counseling Technique in College and Secondary. New York, Harper & Brothers Publishers, 1959. 371 42 5 1

Tindall, R. H. Relationship among Measuring of Adjustment Reading in The Psychology of Adjustment. New York : Mc Graw – Hill Book Company, 1959.

ภาคผนวก

แบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ระดับชั้นที่ศึกษา

() ม.4

() ม.5

() ม.6

3. ประเภทของโรงเรียนที่ศึกษา

() โรงเรียนชาย

() โรงเรียนหญิง

() โรงเรียนสหศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วพิจารณาตอบข้อคำถามที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่ตรงกับกรกระทำของนักเรียนเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม หากไม่มีข้อใดตรงกับการกระทำของนักเรียน ขอให้เขียนตอบในข้อ จ.

1. นิดกับโอฬารเรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน แต่ฐานะทางบ้านของนิดยากจน โอฬารซึ่งมีฐานะทางบ้านร่ำรวยจึงมักจะดูถูกนิดเสมอ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นนิด นักเรียนจะอย่างไร

ก. ด่ากลับไป

ข. ไม่คบกับโอฬาร

ค. ทำใจให้ยอมรับความจริง

ง. บอกว่าฐานะไม่ใช่สิ่งสำคัญ

จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

2. สมชายได้รับการแต่งตั้งจากครูให้เป็นหัวหน้าห้อง แต่เพื่อน ๆ ในห้องต้องการให้เกียรติศักดิ์เป็นหัวหน้า เพื่อน ๆ จึงไม่ให้ความสำคัญและไม่สนใจในสิ่งที่สมชายพูดหรือกระทำ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะอย่างไร
- ปรึกษาครู
 - พูดตำหนิเพื่อน
 - ลาออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง
 - หาจุดบกพร่องของตนเพื่อแก้ไข
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
3. วิรัตน์มีความจำเป็นต้องขาดโรงเรียนบ่อยเพราะต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน จึงทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน และเมื่อไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ เพื่อน ๆ มักจะแสดงท่าทางให้เห็นว่าไม่เต็มใจช่วยเหลือ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นวิรัตน์ นักเรียนจะอย่างไร
- ปรึกษาครู
 - เรียนพิเศษ
 - ขาดโรงเรียนมากขึ้น
 - ไม่สนใจท่าทางของเพื่อน
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. เดชกับดวงได้รับมอบหมายให้เป็นเวรทำความสะอาดห้องเรียนด้วยกัน แต่เดชปล่อยให้ดวงทำความสะอาดห้องเรียนคนเดียว ไม่สนใจที่จะช่วยเหลือ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นดวง นักเรียนจะอย่างไร
- ฟ้องครู
 - ทำเวรต่อไปเพราะเป็นหน้าที่
 - ครั้งต่อไปจะให้เดชทำเวรคนเดียว
 - ทำความเข้าใจกับเดชถึงเหตุผลที่ไม่มาทำเวร
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. พรศักดิ์เป็นคนต่างจังหวัดที่เข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ฯ เพื่อน ๆ ที่เป็นคนกรุงเทพฯ บางคนมักจะแสดงท่าทางดูถูกพรศักดิ์ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นพรศักดิ์ นักเรียนจะ
ทำอย่างไร
- พยายามอยู่ห่างๆ คนพวกนี้
 - อดทน สักวันเพื่อนคงยอมรับได้
 - เลียนแบบลักษณะของคนกรุงเทพฯ
 - ปรึกษาเพื่อนที่มาจากต่างจังหวัดเหมือนกัน
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. แพรขยันอ่านหนังสือมากกว่าพร จึงทำให้สอบได้คะแนนดีกว่า แต่พรมักจะพูดกระทบ
เปรว่าแพรเป็นศิษย์รักของครูจึงได้คะแนนดีกว่า จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นแพร
นักเรียนจะทำอย่างไร
- ปรึกษาเพื่อน
 - พูดกระทบซ้ำๆ เรื่อยๆ แล้วยังใช้อีก
 - อธิบายให้พรเข้าใจว่าที่ได้เพราะความขยัน
 - อ่านหนังสือน้อยลงเพื่อจะได้คะแนนพอๆ กับพร
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. ด็กหยิบปากกาของตนไปใช้โดยไม่ขออนุญาตก่อน เพราะด็กคิดว่าเป็นเพื่อนกันไม่
จำเป็นต้องขออนุญาต แต่ด็กกลับพูดตำหนิด็ก จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นด็ก
นักเรียนจะทำอย่างไร
- ขว้างปากกาทิ้ง
 - หัวเราะกลบเกลื่อน
 - ซื้อปากกามาใช้เอง
 - คิดว่าหากเราโดนเหมือนด็กก็คงโกรธเหมือนกัน
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. ด้อยหัยมีรูปร่างอ้วนใหญ่เพราะเป็นคนกินเก่ง เพื่อน ๆ จึงมักจะพูดแซวด้อยหัยว่า “อ้วนอย่างนี้จะมีคนมาจีบหรือ” จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นด้อยหัย นักเรียนจะอย่างไร
- ยอมรับความจริง
 - พยายามลดน้ำหนัก
 - พูดว่าถึงจะอ้วนแต่ก็อ้วนสวย
 - พูดว่าดาราอ้วน ๆ ก็ยังมีแฟนกันได้
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
9. จินดาเรียนภาษาอังกฤษไม่เก่ง จึงขอให้มาลีซึ่งเก่งภาษาอังกฤษช่วยติวให้ แต่มาลีไม่ว่างที่จะติวให้ จินดาจึงสอบภาษาอังกฤษไม่ผ่าน จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นจินดา นักเรียนจะอย่างไร
- ปรึกษาครูภาษาอังกฤษ
 - โทษว่าเป็นเพราะมาลีไม่ติวให้
 - หันไปสนใจเรียนวิชาอื่นๆ แทน
 - ตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนให้มากขึ้น
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
10. ลีลาเป็นคนที่คิดช้า ทำอะไรก็ช้า เพื่อน ๆ จึงชอบล้อเลียนและเห็นเป็นเรื่องตลก จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นลีลา นักเรียนจะอย่างไร
- ฟ้องครู
 - ปรึกษาพ่อแม่
 - พยายามฝึกทำสิ่งต่างๆ ให้เร็วขึ้น
 - ยืนยันว่าดีกว่าพวกเธอที่ทำเร็วแต่สะเพร่า
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
11. มานพเมื่อการทำงานกลุ่ม จึงไม่ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มเลย เพื่อน ๆ จึงไปฟ้องครูว่า มานพไม่ช่วยทำงานกลุ่ม หากนักเรียนเป็นมานพ นักเรียนจะอย่างไร
- คิดว่าเราไม่ดีเองที่ไม่ช่วยเพื่อน
 - ไม่ยอมรับว่าเป็นอย่างที่เพื่อนๆ ว่า
 - ต่อไปต้องช่วยทำงานกลุ่มให้มากขึ้น
 - อ้างว่าทำงานไม่เรียบร้อยกลัวเพื่อนรำคาญ
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....

12. ขณะที่สุธีและเพื่อน ๆ กำลังเรียนหนังสืออยู่นั้น ตะวันซึ่งนั่งอยู่โต๊ะติดกันกับสุธีได้ผายลมออกมา เพื่อน ๆ ต่างหันมามองที่สุธี พร้อมทั้งหัวเราะเพราะคิดว่าสุธีเป็นคนผายลมจากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นสุธี นักเรียนจะอย่างไร
- ทำเฉยๆ ไม่สนใจ
 - ชี้หน้าตะวันและว่าหน้าไม่อาย
 - บอกตามตรงว่าไม่ได้เป็นคนผายลม
 - ขอให้ตะวันเป็นคนบอกให้เพื่อน ๆ เข้าใจ
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
13. ตึกมีสีผิวคล้ำกว่าคนอื่นในห้อง เพื่อน ๆ จึงตั้งฉายาให้ตึกว่า “ยายดำดับเบ็ด” จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นตึก นักเรียนจะอย่างไร
- ทำเป็นไม่ได้ยิน
 - บอกว่าถึงจะดำแต่ก็ดำสวย
 - พยายามทำใจให้ยอมรับความจริง
 - บอกเพื่อนดีๆ ว่าไม่ชอบให้เรียกอย่างนี้
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
14. สมหมายอยากไปเที่ยวน้ำตกกับเพื่อน ๆ ในวันหยุด แต่วัลลภซึ่งมีปัญหาขัดแย้งกับสมหมาย บอกกับเพื่อน ๆ ว่าไม่อยากให้สมหมายไปเที่ยวด้วย จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นสมหมาย นักเรียนจะอย่างไร
- ไม่ไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ
 - พูดปรับความเข้าใจกับวัลลภ
 - พยายามทำตัวดีๆ เพื่อน ๆ จะได้เห็นใจ
 - พิจารณาถึงสาเหตุที่ขัดแย้งกันเพื่อหาทางแก้ไข
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....

15. พิทยาชี้แจงการทำงานบ้านจึงขอลอการบ้านของสุนันท์ แต่สุนันท์ไม่ให้ลอกและยังตำหนิ พิทยาด้วย จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นพิทยา นักเรียนจะอย่างไร
- ให้เพื่อนช่วยสอนการทำงานบ้าน
 - ขโมยการบ้านของสุนันท์มาลอก
 - บอกว่าคนอื่น ๆ เขาก็ลอกการบ้านกันทั้งนั้น
 - พิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นหากไม่ทำการบ้านเอง
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
16. เพื่อน ๆ อยากรู้เรื่องการไปเที่ยวฮ่องกงของสาวตรี จึงขอให้สาวตรีเล่าให้ฟัง แต่ในขณะที่สาวตรีกำลังเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังอยู่นั้น วิทยาก็พูดขัดขึ้นว่า “แค่ฮ่องกง ทำเป็นคุย” จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นสาวตรี นักเรียนจะอย่างไร
- ยิ้มกลบเกลื่อน
 - ไม่เล่าให้ฟังอีก
 - เล่าต่อไปเพราะเพื่อน ๆ อยากรู้
 - บอกว่าเพื่อน ๆ อยากรู้จึงเล่าให้ฟังไม่ได้คุยชมใคร
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
17. พัชรซึ่งมีรูปร่างอ้วนเตี้ยอยากเป็นนักร้อง เพราะคิดว่าตนเองมีน้ำเสียงไพเราะ แต่แก้วพูดท้วงว่า นักร้องสมัยนี้ต้องมีรูปร่างหน้าตาดีด้วยถึงจะเป็นนักร้องได้ ถึงเสียงจะดีแต่รูปร่างอ้วนเตี้ยเขาไม่รับหรอก จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นพัชร นักเรียนจะอย่างไร
- พยายามลืมเรื่องรูปร่างของตนเอง
 - เปลี่ยนไปอยากเป็นนักแสดงเพลงแทน
 - สำรวจตัวเองใหม่ว่ามีคุณสมบัติเหมาะกับอาชีพใด
 - บอกว่าคนที่ประสบความสำเร็จต้องเก่งไม่ใช่แค่สวย
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....

18. ภัทราได้เรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียง แต่ภัทราเป็นเพียงลูกของการโรงในโรงเรียน
เพื่อน ๆ ที่มีฐานะดีมักจะแสดงท่าทางดูถูกและไม่ยอมรับภัทราเข้ากลุ่มด้วย จาก
สถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นภัทรา นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ทำเฉยๆ ไม่สนใจ
 - ข. เรียนหนังสือให้เก่งจะได้ไม่มีใครกล่าว่า
 - ค. อุดทนเรียนต่อเพราะโรงเรียนนี้มีชื่อเสียง
 - ง. พิจารณาถึงผลดีผลเสียจากการได้เรียนที่นี่
 - จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
19. มรกตบอกเพื่อน ๆ ว่าตนเข้าใจวิชาคณิตศาสตร์ดีและทำการบ้านได้หมดทุกข้อ แต่
เพื่อน ๆ ไม่เชื่อในสิ่งที่มรกตบอก เพราะมรกตมีผลการเรียนไม่ดี และบางคนว่ามรกต
โกหกด้วย จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นมรกต นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ทำร้ายคนที่ว่าเราโกหก
 - ข. ทบ่ทวนบทเรียนให้มากขึ้น
 - ค. สำรวจตัวเองว่าทำไมเพื่อน ๆ ไม่เชื่อ
 - ง. แสดงให้เพื่อน ๆ เห็นว่าตนตั้งใจเรียน
 - จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
20. ณรงค์เป็นเด็กหนุ่มมีรูปร่างบอบบางเหมือนผู้หญิง และยังมีกิริยาท่าทางคล้ายผู้หญิง
ด้วย เพื่อน ๆ จึงเรียกณรงค์ว่า “ไอ้กะเทย” ทั้ง ๆ ที่ณรงค์ไม่ใช่กะเทย จากสถานการณ์นี้
หากนักเรียนเป็นณรงค์ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ปรีชาคารู
 - ข. พยายามไม่ใส่ใจ
 - ค. อธิบายว่าที่จริงแล้วไม่ใช่กะเทย
 - ง. หันไปเล่นกีฬาที่ผู้ชายเขาเล่นกัน
 - จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

21. วีระยืมเงินของธงชัยไปนานแล้วและยังไม่ยอมคืน เมื่อธงชัยทวงถาม วีระก็ไม่ใช่คืนและยังพูดว่าธงชัยไม่เห็นใจเพื่อน จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นธงชัย นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ว่าเป็นใจ
- ข. ขอให้เพื่อนช่วยทวงอีกทางหนึ่ง
- ค. ปลอมไป และไม่คิดถึงเรื่องนี้อีก
- ง. บอกตามตรงว่ามีความจำเป็นต้องใช้เงิน
- จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

22. วรณีรีบร้อนลงบันได จึงทำให้พลาดตกบันไดลงมาท่ามกลางเพื่อนๆ หลายคนที่ยืนมองและหัวเราะ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นวรณี นักเรียนจะอย่างไร

- ก. หัวเราะและบอกบันไดลื่น
- ข. แกล้งทำเป็นไม่มีแรงเดิน
- ค. ลุกขึ้นเดินต่อด้วยความระมัดระวัง
- ง. คิดว่านี่เป็นผลของความรีบร้อนเกินไป
- จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

23. ต่อศักดิ์เล่นกีฬาเก่งแต่เรียนไม่เก่ง วิไลจึงมักจะพูดประชดต่อศักดิ์ว่า “สมองอย่างนี้น่าจะไปไหน” จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นต่อศักดิ์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ปรีชาชาญนะเนอ
- ข. พยายามไม่ใส่ใจคำพูดของวิไล
- ค. หันไปสนใจเล่นกีฬาเพียงอย่างเดียว
- ง. บอกวิไลให้เข้าใจว่าคนเรามีความสามารถต่างกัน
- จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

24. ทุกคืนนิตยาต้องช่วยแม่ทำขนมจันดึกเพื่อเตรียมไว้ขายตอนเช้า นิตยาจึงมักนั่งหลับในห้องเรียน เมื่อครูถามถึงเรื่องที่กำลังเรียนอยู่ นิตยาก็ตอบไม่ได้ เพื่อน ๆ จึงหัวเราะและพูดแซว จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นนิตยา นักเรียนจะอย่างไร
- ร้องไห้
 - ปรึกษาครู
 - ตวาดให้เพื่อนเงียบ
 - อธิบายว่าต้องช่วยแม่ทำขนมจันดึก
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
25. ยุกาทำผมทรงใหม่มาโรงเรียน แต่เพื่อน ๆ วิจารณ์ว่าผมทรงใหม่ไม่สวยและไม่เหมาะกับรูปหน้าของยูกา จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นยูกา นักเรียนจะอย่างไร
- ปรึกษาเพื่อนสนิท
 - ทำเป็นไม่ได้ยินคำวิจารณ์ของเพื่อนๆ
 - บอกว่าผมทรงนี้กำลังเป็นที่นิยมของพวกศิลปิน
 - พิจารณาใหม่ว่าผมทรงนี้เหมาะกับรูปหน้าหรือไม่
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
26. รัตนเป็นคนเปื่อง่าย ใช้ของยังได้ไม่นานหรือยังไม่ทันพังก็ทิ้งแล้วซื้อใหม่ เริงใจซึ่งเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกับรัตนักได้พูดต้าหนีรัตนว่าฟุ่มเฟือย ไม่สงสารพ่อแม่ที่หาเงินมาให้ใช้ จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นรัตน นักเรียนจะอย่างไร
- พิจารณาคำพูดของเริงใจ
 - ตวาดว่าไม่ใช่เรื่องของเริงใจ
 - นำของไปบริจาคแทนการทิ้ง
 - พยายามใช้ของให้นานมากขึ้น
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....

27. วิบูลย์มั่นใจในฝีมือการวาดภาพของตนว่าดีกว่าพินิจ แต่เมื่อวาดภาพส่งครู ครูกลับ

พูดชมเชยพินิจ และให้คะแนนภาพวาดของพินิจมากกว่าภาพวาดของวิบูลย์ จาก

สถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นวิบูลย์ นักเรียนจะอย่างไร

ก. ไม่เข้าเรียนวิชานี้

ข. ทำลายภาพของพินิจ

ค. ฝึกวาดภาพให้ชำนาญมากขึ้น

ง. ปรึกษาศุติลปะเกี่ยวกับการวาดภาพ

จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

28. ชุมพลมักจะเสนอตัวเข้าช่วยเหลือครูทำงานต่าง ๆ เป็นประจำ เพราะอยากให้ครูรัก

เพื่อน ๆ จึงพูดว่าชุมพลว่าประจบครู จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็นชุมพล นักเรียนจะ

อย่างไร

ก. ปรึกษาพ่อแม่

ข. บอกว่าครูเรียกใช้

ค. ไม่สนใจคำพูดของเพื่อน ๆ

ง. บอกว่าอยากให้ครูรักก็ต้องทำตัวให้น่ารัก

จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

29. อรยาชวนนිරนุชคุยในขณะที่ครูสอน เมื่อครูหันมาเห็นนिरนุชกำลังคุย ส่วนอรยาทำท่า

ตั้งใจฟังครูสอน ครูจึงตำหนินिरนุชเพียงคนเดียว จากสถานการณ์นี้ หากนักเรียนเป็น

นिरนุช นักเรียนจะอย่างไร

ก. ฟ้องครูว่าอรยาเป็นคนชวนคุย

ข. แสดงท่าทางตั้งใจเรียนให้มากขึ้น

ค. พิจารณาถึงผลเสียของการคุยในขณะที่เรียน

ง. พูดตกลงกับอรยาว่าจะไม่คุยกันในขณะที่เรียนอีก

จ. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

เกณฑ์การพิจารณาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
โดยพิจารณาจากคำตอบในแต่ละปัญหา

ข้อ1.	ก. 8	ข. 7	ค. 3	ง. 4
ข้อ2.	ก. 1	ข. 8	ค. 7	ง. 3
ข้อ3.	ก. 1	ข. 2	ค. 7	ง. 5
ข้อ4.	ก. 7	ข. 2	ค. 9	ง. 4
ข้อ5.	ก. 7	ข. 2	ค. 9	ง. 1
ข้อ6.	ก. 1	ข. 8	ค. 4	ง. 9
ข้อ7.	ก. 8	ข. 6	ค. 2	ง. 3
ข้อ8.	ก. 2	ข. 3	ค. 6	ง. 9
ข้อ9.	ก. 1	ข. 6	ค. 9	ง. 2
ข้อ10.	ก. 7	ข. 1	ค. 4	ง. 8
ข้อ11.	ก. 3	ข. 5	ค. 2	ง. 6
ข้อ12.	ก. 5	ข. 8	ค. 2	ง. 1
ข้อ13.	ก. 5	ข. 6	ค. 3	ง. 4
ข้อ14.	ก. 7	ข. 4	ค. 6	ง. 3
ข้อ15.	ก. 1	ข. 8	ค. 6	ง. 3
ข้อ16.	ก. 6	ข. 7	ค. 2	ง. 4
ข้อ17.	ก. 5	ข. 9	ค. 3	ง. 4
ข้อ18.	ก. 5	ข. 2	ค. 9	ง. 3
ข้อ19.	ก. 8	ข. 2	ค. 3	ง. 6
ข้อ20.	ก. 1	ข. 5	ค. 4	ง. 9
ข้อ21.	ก. 8	ข. 1	ค. 5	ง. 4
ข้อ22.	ก. 6	ข. 7	ค. 2	ง. 3
ข้อ23.	ก. 1	ข. 5	ค. 9	ง. 4
ข้อ24.	ก. 7	ข. 1	ค. 8	ง. 4
ข้อ25.	ก. 1	ข. 5	ค. 9	ง. 3
ข้อ26.	ก. 3	ข. 8	ค. 9	ง. 2
ข้อ27.	ก. 7	ข. 8	ค. 2	ง. 1
ข้อ28.	ก. 1	ข. 6	ค. 5	ง. 4
ข้อ29.	ก. 7	ข. 9	ค. 3	ง. 4

หมายเหตุ 1 แทน การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ

2 แทน การเพิ่มความพยายาม

3 แทน การพิจารณาอย่างรอบคอบ

4 แทน การพูดแสดงความคิดเห็น

5 แทน กลไกป้องกันตนแบบปฏิเสธ

6 แทน กลไกป้องกันตนแบบบิดเบือนความจริง

7 แทน กลไกป้องกันตนแบบหลีกเลี่ยงความจริง

8 แทน กลไกป้องกันตนแบบก้าวร้าว

9 แทน กลไกป้องกันตนแบบประนีประนอม

โดยที่ 1 – 4 แทน กลไกการปรับตัวแบบพยายามแก้ปัญหา

5 – 9 แทน กลไกการปรับตัวแบบกลไกป้องกันตน

ตาราง 11 จำนวน และร้อยละของนักเรียนในการที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
แบบพยายามแก้ปัญหา จำแนกตามวิธีย่อย

กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา							
แสวงหาแหล่งช่วยเหลือ		เพิ่มความพยายาม		พิจารณาอย่างรอบคอบ		พูดแสดงความคิดเห็น	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
208	24.10	220	25.45	216	25.04	220	25.42

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหาในแต่ละวิธีย่อยในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน โดยใช้กลไกการปรับตัวแบบเพิ่มความพยายามมากที่สุด (ร้อยละ 25.45) รองลงมาคือ แบบพูดแสดงความคิดเห็น แบบพิจารณาอย่างรอบคอบ และแบบแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ ตามลำดับ (ร้อยละ 25.42, 25.04 และ 24.10 ตามลำดับ)

ตาราง 12 จำนวน และร้อยละของนักเรียนในการที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
แบบกลไกป้องกันตน จำแนกตามวิธีย่อย

กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา									
ปฏิเสธ		บิดเบือนความจริง		หลีกเลี่ยงความจริง		ก้าวร้าว		ประนีประนอม	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
20	24.73	15	18.57	14	17.75	11	13.21	21	25.74

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนในแบบประนีประนอมมากที่สุด (ร้อยละ 25.74) รองลงมาคือ แบบปฏิเสธ แบบบิดเบือนความจริง แบบหลีกเลี่ยงความจริง และแบบก้าวร้าว ตามลำดับ (ร้อยละ 24.73, 18.57, 17.75 และ 13.21 ตามลำดับ)

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	อารมณั์ มัตตะเดช
ที่อยู่	208 หมู่ 1 ตำบลท่าดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี 15130
ประวัติการศึกษา	
2534	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชัยบาดาลวิทยา อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
2538	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2542	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
อารมณี มัตตะเดช

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2543

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน และเพื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 จำนวน 945 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามกลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์

ผลการศึกษาค้นคว้าเป็นดังนี้

1. เมื่อศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน พบว่า

1.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบ กลไกป้องกันตน

1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน

1.3 นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนชาย, นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนหญิง และนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา ส่วนใหญ่มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหา มีส่วนน้อยที่ใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตน

2. เมื่อเปรียบเทียบการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น และประเภทของโรงเรียน พบว่า

2.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบพยายามแก้ปัญหามากกว่านักเรียนชาย และนักเรียนชายมีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแบบกลไกป้องกันตนมากกว่านักเรียนหญิง

2.2 นักเรียนที่เรียนระดับชั้นต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 นักเรียนที่เรียนในประเภทของโรงเรียนต่างกัน มีการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A STUDY OF USING ADJUSTMENT MECHANISM : PERSONAL RELATIONSHIP WITH
PEERS OF MATTAYOM SUKSA IV – VI STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL UNDER
THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
AROM MATTADET

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
January 2000

The purpose of this research was to study the use of adjustment mechanism : personal relationship with peers of students by comparing with gender, school level and school style. The Sample was 945 Mattayom Suksa IV – VI students in Secondary School under the Department of General Education in Bangkok in 1999. The instruments were the questionnaire which general data and using adjustment mechanism in personal relationship with peers. The statistical procedures used for analysing the data were percentage and Chi – square test.

The results revealed that :

1. The study of using adjustment mechanism : personal relationship with peers by compare with gender, school level and school style :

1.1 The majority of the male and female students was using solving problem adjustment mechanism in personal relationship with peers while the minority of the male and female students was using defense mechanism adjustment mechanism in personal relationship with peers.

1.2 The majority of the Mattayom Suksa IV, Mattayom Suksa V and Mattayom Suksa VI students were using solving problem adjustment mechanism in personal relationship with peers while the minority of theme were using defense mechanism adjustment mechanism in personal relationship with peers.

1.3 The majority of the Boy School, Girl School and Co - education School students were using solving problem adjustment mechanism in personal relationship with peers while the minority of theme were using defense mechanism adjustment mechanism in personal relationship with peers.

2. The comparison of using adjustment mechanism : personal relationship with peers by comparing with gender, school level and school style :

2.1 There was a significantly difference between the male and female students in using adjustment mechanism in personal relationship with peers at .05 level. That is the female students were using solving problem adjustment mechanism in personal relationship with peers more than the male students while the male students were using defense mechanism adjustment mechanism in personal relationship with peers more than the female students.

2.2 There was no significantly difference among the Mattayom Suksa IV, Mattayom Suksa V and Mattayom Suksa VI students in using adjustment mechanism in personal relationship with peers.

2.3 There was no significantly difference among the students from different school styles in using adjustment mechanism in personal relationship with peers.