

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ
ของ
จักรกฤษ เลื่อนกจฺจิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
เมษายน 2549

จักรกฤษ เลื่อนกฐิน. (2549). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว
ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย. ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิคม
ตั้งคะพิภพ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระวีวรรณ พันธุ์พานิช

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยบางประการ อันได้แก่ มโนภาพแห่งตน
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู
สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ที่ส่งผลต่อกลุ่มตัวแปรตาม คือ
ความสามารถในการปรับตัว อันประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวล
เกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 428 คน
กำหนดวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น
แบบสอบถามทุกชุด มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมอยู่ระหว่าง .8315 ถึง .9223 ดำเนินการวิเคราะห์
ข้อมูลด้วยสถิติการประมาณค่าเฉลี่ยประชากร และวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล ด้วยโปรแกรม
สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. กลุ่มตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัว ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น
ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และกลุ่มตัวแปรอิสระ
ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู
สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้าน
มโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก

2. สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตามความสามารถ
ในการปรับตัว ปรากฏความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3 ชุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
คาโนนิคอล เท่ากับ .607, .355 และ .255 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวแปรอิสระสามารถอธิบายกลุ่ม
ตัวแปรตามได้ ประมาณร้อยละ 36.8, 12.6 และ 6.5 ตามลำดับ

3. ค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอลของกลุ่มตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มตัวแปรตามชุดที่
อธิบายได้มากที่สุด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่น พบว่า
เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรมโนภาพแห่งตน สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และ
ลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งตัวแปรตามที่ได้รับอิทธิพล โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่
ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ตามลำดับ

THE STUDY OF SOME FACTORS CONTRIBUTED TO ADJUSTMENT ABILITY
OF STUDENTS IN MATTAYOMSUKSA I PRINCESS CHULABHORN'S COLLEGE.

AN ABSTRACT
BY
CHAKKRIT LUANKATIN

Presented in Partial Fulfillment of Requirements
for the Master of Education degree in Educational Research and Statistics
at Srinakharinwirot University
April 2006

Chukkrit Luankatin. (2006). *The Study of Some Factor Contributed to Adjustment Ability of Students in Mattayomsuksa I Princess Chulabhorn's College*. Bangkok Metropolis. Master thesis, M.Ed. (Educational Research and Statistics). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Dr. Nikom Tangkapipop, Asst. Prof. Raweewan Panpanich.

The major purposes of the research were to study of some factors : self-concept, achievement motivation, futured orientation, attack coping style, relation with teacher, relation with friend and child rearing practices with democratic indicated by dependent variable group was adjustment ability, anxiety about one self, relation with another person, study. The sample of this study consisted of 428 Mattayomsuksa I students of Princess Chulabhorn's College, in academic year 2005, Office of the Basic Education Commission, Ministry of Education, selected by the simple random sampling. All the instruments for collected data were the questionnaires and reliability were equaled .8315 to .9223. The data were analyzed by the estimation of means and canonical analysis by SPSS for Windows.

The major finding were as follow :

1. All dependent variable group : adjustment ability, was the middle except adjustment ability, relation with another person was the high and all independent variable group : achievement motivation, futured orientation, attack coping style, relation with teacher, relation with friend and child rearing practices with democratic was the high except self-concept was the middle to high.
2. The canonical correlation analysis between independent variable group and dependent variable group revealed that three canonical correlations were statistically significant. The canonical correlation coefficient were .607, .355 and .255 respectively and independent variable group could explain dependent variable group, adjustment ability approximated 36.8%, 12.6% and 6.5% respectively.
3. The canonical weight of the first independent variable group was the most contribution to dependent variable group and the first structure coefficient, self-concept, relation with friend, relation with teacher and futured orientation made a significant contribution to adjustment ability : study, relation with another person, and anxiety about one self respectively.

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

ปริญญานิพนธ์
ของ
จักรกฤษ เลื่อนกจฺจิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

เมษายน 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

ของ
จักรกฤษ เลื่อนกฐิน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2549

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิคม ตั้งกะพิกพ)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระวีวรรณ พันธุ์พานิช)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ชูศรี วงศ์รัตน์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย
ทุน “ ทบวงมหาวิทยาลัย ”
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิคม ตั้งกะพิภพ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระวีวรรณ พันธุ์พานิช กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ท่านทั้งสองได้ให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้เป็นอย่างดี อีกทั้ง ทำให้ประสบการณ์ในการทำวิจัยของผู้วิจัยมีมากยิ่งขึ้น และเห็นคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยให้การทำงานต่อไปเป็นไปอย่างมีคุณค่า และท่านยังเป็นต้นแบบของการทุ่มเทที่อาจารย์มีให้กับศิษย์ ให้ความรู้ด้านวิชาการอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย นอกจากนี้ ยังได้รับข้อเสนอแนะที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นจาก รองศาสตราจารย์ ชูศรี วงศ์รัตนะ และรองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์ ซึ่งเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย ในการศึกษาตาม หลักสูตรการวิจัยและสถิติทางการศึกษา ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ ในการวิจัย ชี้นำประสบการณ์ทางวิชาการในด้านต่างๆ สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้วิจัยเองและต่อผู้อื่น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลา เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำต่างๆ เพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัยยิ่งขึ้น และขอขอบคุณผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุน ในการเก็บข้อมูลการวิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้อกำลังใจที่ดี ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

จักรกฤษ เลื่อนกฐิน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
จุดประสงค์ของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	6
ตัวแปรที่วิจัย	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
สมมติฐานของการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
ความสามารถในการปรับตัว	13
ความหมายของการปรับตัว	13
ความสำคัญของการปรับตัว	15
สาเหตุของการปรับตัว	17
ทฤษฎีการปรับตัวของรอย	19
วิธีการปรับตัวและลักษณะการปรับตัวที่ดีและไม่ดี	21
กลไกในการป้องกันตัวเอง เพื่อการปรับตัว	28
ปัจจัยบางประการ	34
มโนภาพแห่งตน	34
ความหมายของมโนภาพแห่งตน	34
ความสำคัญของมโนภาพแห่งตน	35
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตน	37
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตน	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์.....	42
ความหมายและประเภทของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์.....	42
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจ.....	43
ความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์.....	49
ลักษณะมุ่งอนาคต.....	51
ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต.....	51
ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต.....	52
ปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต.....	53
การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต.....	54
การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา.....	55
ความหมายของการเผชิญปัญหา.....	55
ประเภทของการเผชิญปัญหา.....	56
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	58
ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	58
ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	59
การสร้างสัมพันธภาพ.....	61
หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	61
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู.....	63
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน.....	64
การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย.....	66
ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู.....	66
รูปแบบและความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู.....	67
ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู.....	70
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	71
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	71
งานวิจัยในประเทศ.....	72

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	74
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล	96
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	97
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	103
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	103
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	103
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	105
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	113
สังเขปจุดประสงค์ และวิธีดำเนินการวิจัย	113
สรุปผลการวิจัย	114
อภิปรายผล	116
ข้อเสนอแนะ	122
บรรณานุกรม	123
ภาคผนวก	133
ประวัติย่อผู้วิจัย	157

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ในแต่ละโรงเรียน.....	74
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย.....	75
3 ค่าสถิติพื้นฐานและการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร โดยกำหนดระดับ ความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 99	105
4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม.....	107
5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนคัลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่ม ตัวแปรตาม.....	109
6 ค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม.....	110
7 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว	135
8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบประชาธิปไตย	137
9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหา แบบต่อสู้ปัญหา	138
10 ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว	139
11 ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย.	141
12 ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา	142
13 ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดมโนภาพแห่งตน แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และลักษณะมุ่งอนาคต..	143

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2	การแสดงการรับรู้ของตนเองตามแนวคิดของสติกส์และโคมป์ส	36
3	โครงสร้างของมโนภาพแห่งตนตามแนวคิดของไวส์.....	37
4	แผนภูมิลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์.....	43
5	ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบแห่งความสำเร็จในงาน.....	47
6	ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	79

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาของประเทศไทยในปัจจุบัน ได้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปมากกว่าแต่ก่อน โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ เพื่อพัฒนาคนภายในประเทศให้มีคุณภาพ เพราะว่าการที่จะพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาคุณภาพของบุคคลในชุมชน และสังคมเสียก่อน วิธีการที่สำคัญที่จะพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพได้มากที่สุด คือ การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ (เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์. 2545 : 1) ดังนั้น จากความต้องการให้ระบบการศึกษาของไทยมีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงได้มีการนำระบบการประกันคุณภาพเข้ามาใช้ในการจัดการศึกษา มีการปฏิรูปการศึกษาที่มุ่งเน้นให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไป เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ คุณธรรมจริยธรรมและมีวัฒนธรรมที่ดีในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 6)

ในขณะที่การศึกษาของไทยมีการเปลี่ยนแปลงนั้น สิ่งที่อยู่รอบตัวเราในทุกๆ ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน และมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในทุกทิศทุกทาง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมและเทคโนโลยี ดังที่ สายพิน กัณพยันต์ (2538 : 1) กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เอง ทำให้สังคมของเราเกิดสภาพสับสน วุ่นวาย มีปัญหาเกิดขึ้นมากมายหลายอย่างส่งผลให้การดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมเกิดการแปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว ทำให้ทุกคนต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ด้วยเหตุที่บุคคลทุกคนไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนเองได้ ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน ว้าวุ่นใจ และเครียดจากการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต จึงก่อให้เกิดวิธีการที่จะช่วยบรรเทาความยุ่งยากใจให้เบาบางลง จนสามารถรักษาคุณภาพของชีวิตได้ (นิภา นิธยานน. 2530 : 16) ซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เรียกวิธีการดังกล่าวว่า “การปรับตัว” (Adjustment)

การปรับตัว คือ ขบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ ซึ่งต้องเจอกับปัญหามากมาย เพื่อความสำเร็จในการทำงาน การทำมาหาเลี้ยงชีพ ตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจและสังคม ในขบวนการปรับตัวนี้แต่ละคนมักมีแบบแผนการปรับตัวที่ไม่เหมือนกัน บางคนชอบสู้ไม่ถอย บางคนไม่ชอบแข่งขัน ใช้วิธีคอยหลบหลีก บางคนมีอารมณ์รุนแรงมาก บางคนชอบหาทางออกแบบอ้อม คือหาสิ่งอื่นมาทดแทน บางคนหา

ความสุขโดยการคิดฝัน บางคนใช้วิธีการนั่งเฉยหรือเฝ้าฝัน ในชีวิตประจำวันของเราทุกคนจะต้องมีปัญหามากมาย ที่จะต้องแก้ไข นับตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุด จนถึงปัญหาที่ง่ายที่สุด เช่น บุคคลที่กำลังอยู่ในวัยเรียน จะต้องเจอปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ต้องปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน การบังคับจิตใจของตนให้รู้จักแบ่งเวลา เป็นต้น สำหรับผู้ใหญ่หรือบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในวัยเรียน อาจจะเกิดจากความคับข้องใจ(Frustration) ในเรื่องต่างๆ เช่น ไม่มีความรู้ความสามารถพอในการทำงาน ไม่มีคนรักเอาใจใส่ ไม่มีโอกาสในการงาน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ (สุชา จันทน์เอม. 2544 : 150-151) เมื่อคนเราเกิดการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ(Frustration) ความขัดแย้งในใจ(Conflicts) และความวิตกกังวล (Anxiety) ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมลง เมื่อเก็บสะสมไว้เป็นระยะเวลานาน จะทำให้มีการแสดงออกที่ผิดไปจากปกติฐาน (Norms) ตามที่สังคมได้ตั้งไว้ เรียกอาการที่ผิดแปลกไปจากปกติฐานนั้นว่า ความผิดปกติทางจิตหรือสุขภาพจิตเสื่อม (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2540 : 54-61)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ปัญหาในการปรับตัวนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต แต่ช่วงชีวิตที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ช่วงวัยรุ่น ซึ่ง สถิตย์ วงศ์สวรรค์ (2537 : 21) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆ เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักเจ้าอารมณ์ ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง สาเหตุเพียงเล็กน้อยอาจจะกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้ และ สุชา จันทน์เอม (2544 : 149-150) ยังได้กล่าวเสริมอีกว่า วัยรุ่นนั้นเป็นช่วงวัย ที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤตการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากวัยรุ่น (Adolescence) ที่มีอายุระหว่าง 13 – 20 ปี เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นระยะที่เด็กมักจะเกิดปัญหาและต้องการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ จึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย บางครั้งเขาก็มักคิดว่า เขาเป็นเด็กเพราะว่าครู ผู้ปกครอง บิดามารดา ยังคงให้ความดูแลเอาใจใส่ราวกับเขาเป็นเด็กๆ ยังไม่ปล่อยให้เขาได้ทำอะไรอย่างอิสระเสรี และบางครั้งเขาก็มักคิดว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขามีร่างกายเติบโตเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง และเขาได้รับการบอกเล่าให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ ไม่สามารถทำอะไรบางอย่างที่เขาเคยทำได้เมื่อเป็นเด็ก เพราะฉะนั้น วัยรุ่นจึงมีปัญหามากในการปรับตัวมาก ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ผลเสียจะเกิดขึ้นกับเด็ก บ้างก็เป็นอันธพาล บ้างก็ติดยาเสพติด หรือเป็นโรคประสาท เป็นต้น เมื่อเด็กมีการเปลี่ยนแปลงกับชีวิตของตัวเอง จากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เปลี่ยนสถานที่เรียน เปลี่ยนที่อยู่ใหม่ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดการปรับตัวอย่างมากในชีวิต ถ้าไม่มีปัญหาในการปรับตัวก็สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่เมื่อไรที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรือมีปัญหามากในการปรับตัวแล้ว จะทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ต้องคำนึงถึงมากในปัจจุบัน เพราะหากวัยรุ่นมีการปรับตัวที่ไม่ดี นอกจากจะเป็นวัยรุ่นเกเรแล้ว ยังเป็นปัญหาแก่สังคมต่อไป ไม่มีผู้ใดเลยที่จะมีความสามารถหรือคุณสมบัติครบถ้วนที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงได้สำเร็จทุกเรื่อง ฉะนั้น ในการดำเนินชีวิตของคนปกติธรรมดาจึงต้องอาศัยวิธีการบางอย่างในการปรับตัว เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงในลักษณะที่จะช่วยให้หลบหลีกวิกฤตการณ์ได้โดยผ่อนคลายความเครียดที่สะสมไว้นใจ และวิธีการที่ใช้เป็นทางออกของการแก้ปัญหาโดยตรงนี้ เรียกว่า กลไกการปรับตัว (Defense Mechanism) (นิภา นิธยาน. 2530 : 80-100 ; สุชา จันทน์เอม. 2544 : 151-152)

จากสภาพปัญหาในการปรับตัวที่พบมากในวัยรุ่น ที่มีความรุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจเกิดมาจากสาเหตุต่างๆ หลายประการ โดยผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ สาเหตุจากภายใน ได้แก่ มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สาเหตุจากภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (อัญชลี ทองจันทร์. 2546 : 108-109 ; ชาตรี ลักษณะศิริ. 2546 : 116-120 ; ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. 2546 : 75-76 ; ภูซังค์ เลหาศิริวงศ์. 2535 : 93 ; ทิพมาศ กาลิกา. 2546 : บทคัดย่อ) โดยในเรื่องของมโนภาพแห่งตน อัญชลี ทองจันทร์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางสังคม โดยการวิเคราะห์เส้นทาง ทำให้พบว่า ตัวแปรมโนภาพแห่งตนส่งผลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคม ซึ่งรองลงมาจากสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน มีอิทธิพลต่อการปรับตัวสูงสุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532 : 58) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า มโนภาพแห่งตน เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลสำคัญในการพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น และยังมีตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญอีกตัวที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียน ดังที่ ภูซังค์ เลหาศิริวงศ์ (2535 : 93) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับตัวในด้านต่างๆ มากกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางด้านบวกสูง มีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางด้านลบ และจากการศึกษาผลการวิจัยของศุภลักษณ์ เงินบำรุง (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ พบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง และมีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยสูงนั้น จะมีการปรับตัวที่ดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่ลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยที่ต่ำ และพบว่าผลของการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมาน กำเนิด (อัญชลี ทองจันทร์. 2546 :

2 ; อ้างอิงจาก สมาน กำเนิด. 2520 : 36) ที่ได้ทำการศึกษา การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก จากผลของการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยนั้น มีความสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน จากผลของการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กล่าวมานั้น แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรปัจจัย ลักษณะมุ่งอนาคตและการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียน จึงได้คัดเลือกตัวแปรดังกล่าวมาเป็นตัวแปรปัจจัย บางประการที่จะใช้ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้และในส่วนของการอบรมเลี้ยงดู ผู้วิจัยเลือกเฉพาะการอบรมเลี้ยงดูแบบที่มีผลต่อการปรับตัวเท่านั้นคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

นอกจากนี้ ทิพมาศ กาลิกา (2546 : บทคัดย่อ) ยังได้ศึกษาและพบว่า ปัจจัยทางจิตสังคม ที่สัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของคนพิการทางการเคลื่อนไหว โดยผลการศึกษา พบว่า ตัวแปรจิตลักษณะ ในเรื่องของการเผชิญปัญหานั้นสามารถร่วมกับตัวแปรอื่น ในการทำนายความสามารถในการปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรตัวสุดท้ายที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในครั้งนี้คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยศึกษาสัมพันธภาพกับครู และสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ถ้าบุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างแล้วบุคคลนั้นย่อมสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี จากความคิดเห็นดังกล่าวของผู้วิจัยนั้นมีลักษณะสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี ทองจันทร์ (2546 : 107-108) ซึ่งจากผลของงานวิจัย พบว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น เรื่องเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีอิทธิพลทางตรงกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนสูงสุดจากตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุมจินต์ สลัดทุภักข์ (2543 : 62-63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ และตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนิสิต ดังนั้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปทั้งหมด เพียงพอที่จะสรุปได้ว่า ปัญหาในการปรับตัวนั้น เกิดมาจากสาเหตุหลายๆ สาเหตุ ซึ่งอาจจะจะเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นจากภายใน หรือสาเหตุที่เกิดขึ้นจากภายนอก หรืออาจเกิดจากทั้งสองส่วนพร้อมๆ กัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคัดเลือกตัวแปรที่กล่าวมาข้างต้น ได้แก่ มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้อย่างเหมาะสม สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มาเป็นปัจจัยบางประการในการวิจัยครั้งนี้

โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาที่จัดตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อผลิตและเน้นพัฒนาความรู้ความสามารถของนักเรียนด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมเป็นพิเศษ ดังนั้นโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยจึงมีลักษณะการจัดการศึกษา

สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์แตกต่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษาอื่นๆ ที่สังกัดกรมสามัญศึกษาอยู่หลายประการ เช่น จุดเน้นด้านวิทยาศาสตร์ มีการจัดนักเรียนอยู่ประจำ และการรับนักเรียนที่มีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วไป โดยโรงเรียนจะเปิดสอนเฉพาะในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และเปิดสอนวิชาเลือกเฉพาะรายวิชา วิทยาศาสตร์เท่านั้น และจากการดำเนินการสอนที่ผ่านมาของโรงเรียน พบว่า มีการดำเนินการที่พยายามให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งโรงเรียน ทั้งในเรื่อง การจัดการเรียนการสอนและคุณสมบัติของเด็กที่สมัครเข้าเรียน เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบาย ในการพัฒนาประเทศที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของสังคมไทยที่พึงประสงค์ในอนาคต ซึ่งระบุไว้ใน พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 24 (สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ. 2542 : 14) จากประสบการณ์ในการสอน และการดูแลนักเรียนในหอพัก ของผู้วิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้ามาในช่วงปีแรกนั้นต้องมีการปรับตัวให้ เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามพัฒนาการ จากช่วงวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น นอกจากนั้นยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมด้วย เนื่องจาก นักเรียนต้องเปลี่ยนที่อยู่อาศัยจากบ้าน มาอยู่ในระบบของโรงเรียนประจำ ทำให้นักเรียนต้อง เจอกับสิ่งใหม่ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่ รุ่นพี่ ครูอาจารย์ สถานที่ใหม่ และกฎระเบียบ ของการอยู่ร่วมกันในหอพัก และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเช่นนี้ ย่อมทำให้มีนักเรียน หลายคน เกิดปัญหาความไม่สบายใจ กังวลใจในเรื่องต่างๆ ในช่วงปีแรกของการเข้าศึกษา และมีนักเรียนบางส่วนที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ จึงจำเป็นต้องย้ายออก จากโรงเรียนไป บางส่วนต้องใช้เวลาในการปรับตัวนาน ทำให้นักเรียนไม่มีความสุขในการอยู่ ร่วมกันในโรงเรียนประจำ ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนของผู้วิจัย พบว่า นักเรียน จะมีพฤติกรรมการเก็บตัว ไม่ค่อยคบเพื่อน ไม่ค่อยพูดจาสนทนากับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อน รุ่นพี่ หรือแม้แต่ครูอาจารย์ก็ตาม นักเรียนบางคนไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ก่อเหตุทะเลาะวิวาท เป็นต้น ส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาระหว่างการเรียนในที่สุด ซึ่งทำให้นักเรียนเหล่านี้เป็นนักเรียนกลุ่มที่ไม่บรรลุไปตามวัตถุประสงค์ของโรงเรียนที่ได้ตั้งไว้ จาก ปัญหาทางานวิจัยที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจที่จะหาคำตอบว่า ปัจจัยบางประการใดบ้าง ที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลมากน้อยเพียงใดต่อความสามารถใน การปรับตัวของนักเรียน เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้เสนอต่อฝ่ายบริหารของโรงเรียน คณะครู อาจารย์ และผู้ปกครอง รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการปรับปรุง แก้ไข ส่งเสริมและ สนับสนุนปัจจัยที่พบว่าส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว ซึ่งจะช่วยให้เด็กนักเรียนที่มีปัญหาใน การปรับตัวในโรงเรียนประจำ สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบของโรงเรียน และ สภาพแวดล้อมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้นักเรียนสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์และวิสัยทัศน์ของโรงเรียน และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพต่อไป ดังที่กล่าว มาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงได้ตั้งจุดประสงค์สำหรับการวิจัยไว้ ดังนี้

จุดประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ภาคกลางและภาคตะวันออก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จึงกำหนดจุดประสงค์เพื่อนำไปสู่การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัว และระดับของตัวแปรปัจจัยต่างๆ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ซึ่งประกอบด้วย มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยกับกลุ่มตัวแปรความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

3. เพื่อศึกษาคำแนะนำนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ได้ทราบถึงระดับของความสามารถในการปรับตัวและระดับของตัวแปรปัจจัยต่างๆ ของนักเรียนรวมไปถึงตัวแปรปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นแนวทางให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ได้นำข้อมูลจากผลการวิจัยไปวางแผนในการแก้ไข ปรับปรุง พัฒนา ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประจำ ทำให้นักเรียนที่มีปัญหาในการปรับตัวสามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบของโรงเรียนประจำ และสามารถดำเนินชีวิตในโรงเรียนประจำได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่ตนเอง และโรงเรียนได้ตั้งไว้ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ภาคกลางและภาคตะวันออก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 683 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ภาคกลางและภาคตะวันออก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวน 428 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่วิจัย

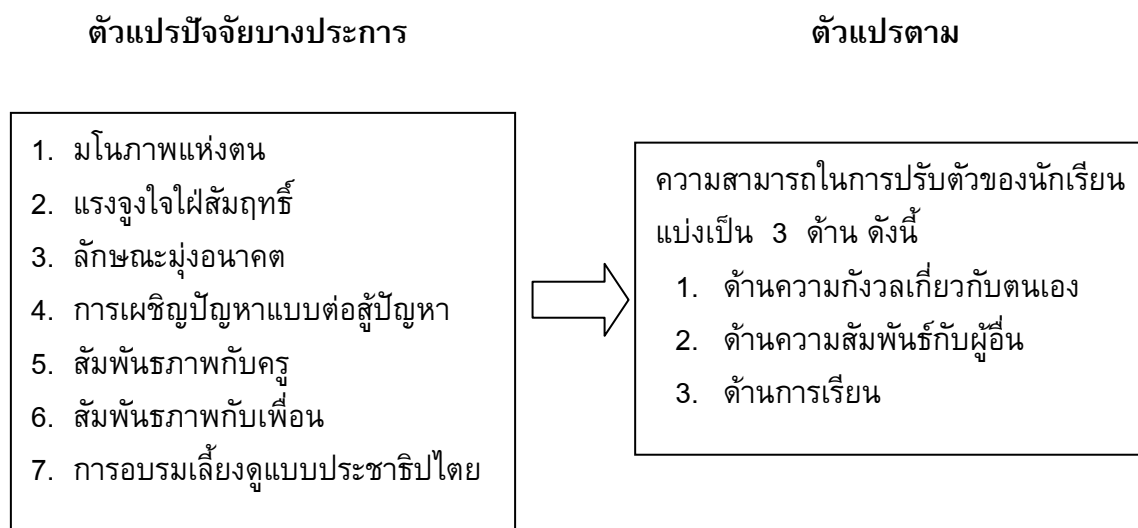
1. ตัวแปรปัจจัยบางประการ ประกอบด้วย

- 1.1 มโนภาพแห่งตน
- 1.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 1.3 ลักษณะมุ่งอนาคต
- 1.4 การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา
- 1.5 สัมพันธภาพกับครู
- 1.6 สัมพันธภาพกับเพื่อน
- 1.7 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

- 2.1 ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง
- 2.2 ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 2.3 ด้านการเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

จากองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 ผู้วิจัยจึงกำหนดสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1.กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ซึ่งประกอบด้วย มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน

2.กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ซึ่งประกอบด้วย มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย อย่างน้อยหนึ่งตัวแปรส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นและความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างความต้องการของตนเองกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องรอบตัวนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยแบ่งลักษณะความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการปรับและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เมื่อรู้สึกกังวลใจ หรือไม่สบายใจ เช่น ความรู้สึกในทางลบที่มีต่อโรงเรียนประจำ ระเบียบข้อบังคับของหอพัก คิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่มีความสุขเมื่อเรียนในโรงเรียนประจำ เป็นต้น ให้มีความรู้สึกสบายใจ และมีความสุขที่ได้เรียนในโรงเรียนประจำ สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้อย่างถูกต้อง

1.2 ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการปรับและเปลี่ยนแปลงตนเองให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน รุ่นพี่ หรือครูหอพักในโรงเรียน เช่น ค้นเคยกับเพื่อน รุ่นพี่หรือครูได้เร็ว ไม่รู้สึกลำบากใจที่ต้องอยู่หอพักร่วมกับผู้อื่น สามารถปรึกษาเพื่อน หรือครูเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นได้

1.3 ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถในการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนให้มีความเหมาะสม เช่น มีสมาธิและตั้งใจในการเรียน ชอบนั่งเรียนแถวหน้าเสมอซึ่งแสดงถึงความเอาใจใส่ในการเรียน สามารถแบ่งเวลาในการเรียนแต่ละวิชาได้เป็นอย่างดีและสามารถทำงานส่งทันตามเวลาที่กำหนด ชอบค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในห้องเรียนหรือแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

2. ปัจจัยบางประการ หมายถึง ตัวแปรที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียนของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วย

2.1 มโนภาพแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจซึ่งมีทั้งทางดีและไม่ดี อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ตนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งวัดได้จากการประเมินคุณลักษณะของตนเองในด้านต่างๆ โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) ด้านพฤติกรรมทางสังคม เป็นความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออก

2) ด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการรับรู้อย่างแม่นยำของนักเรียนในเรื่องการเรียน

3) ด้านรูปร่างลักษณะและคุณลักษณะ ลักษณะที่มองเห็นของรูปร่างหน้าตา และการแสดงออกของนักเรียนที่เป็นลักษณะบุคลิกภาพโดยรวม

4) ด้านความรู้สึกกังวล เป็นสภาวะความรู้สึกที่รบกวนจากสิ่งรอบข้าง

5) ด้านความสุขและความพอใจ ซึ่งเป็นความพอใจในเรื่องของความเป็นอยู่

2.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจของนักเรียนที่จะกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย โดยที่นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายาม และความตั้งใจอย่างเต็มที่ และเมื่อเกิดอุปสรรคก็คิดหาวิธีและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นั้นให้สำเร็จลุล่วงอย่างไม่ย่อท้อ มีความรู้สึกสบายใจเมื่อประสบผลสำเร็จ และรู้สึกอดิใจเมื่อ สิ่งที่ทำไม่ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

2.3 ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุม พฤติกรรมของตนเอง ให้แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความสามารถในการคาดการณ์ไกล การเลือกที่จะไม่รับผลประโยชน์เพียงเล็กน้อยในทันที แต่อดทนรอรับ ผลประโยชน์ที่มากกว่าหรือสำคัญกว่าในอนาคต มีความเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่ เป้าหมายในอนาคตที่ได้ตั้งไว้

2.4 การเผชิญปัญหาแบบวิธีต่อสู้ปัญหา หมายถึง วิธีการที่นักเรียน พยายาม แก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งที่ทำให้เกิด ปัญหา โดยพยายามเข้าไปแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ได้แก่ การค้นหา สาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่างๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหา และ ขั้นตอนการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด

2.5 สัมพันธภาพกับครู หมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนที่ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับครูผู้สอน ทั้งในและนอกห้องเรียนได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและ สภาวะการณ์ ได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและของครู มีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ ของตนเอง และปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม กล่าวที่จะถามและปรึกษาเมื่อมีความกังวลใจไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของการเรียนหรือเรื่องส่วนตัว

2.6 สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียน ที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ทั้งในและนอกห้องเรียนได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและ ตามสภาวะการณ์ ได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและของตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง กล่าวที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง และกล่าวที่จะปฏิเสธ การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การรู้จักให้และรับ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.7 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึก ของนักเรียนที่มีต่อวิธีการที่บิดามารดาปฏิบัติต่อตนเองในเรื่องต่างๆ โดยนักเรียนได้รับ

การปฏิบัติด้วยความยุติธรรม บิดามารดาให้ความรัก และความอบอุ่น มีเหตุมีผล ยอมรับความสามารถและฟังความคิดเห็นของนักเรียน ให้ความร่วมมือกับนักเรียนตามโอกาสอันสมควร

3. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง บุคคลหรือนักวิชาการที่มีวุฒิการศึกษาตั้งแต่ปริญญาโท ทางด้านการวัดผลการศึกษาหรือทางด้านจิตวิทยาจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับตัวแปรหรือคุณลักษณะที่ผู้วิจัยได้นิยามไว้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมและสังเคราะห์ออกมาเป็นกรอบมโนทัศน์ของการวิจัย (Conceptual Framework) สำหรับการกำหนดตัวแปร ความหมายของตัวแปร และความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยต่างๆ ผู้วิจัยได้นำเสนอ เพื่อเป็นพื้นฐานในการกำหนดจุดประสงค์ของการวิจัย ดังรายละเอียดที่ปรากฏตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความสามารถในการปรับตัว

- 1.1 ความหมายของการปรับตัว
- 1.2 ความสำคัญของการปรับตัว
- 1.3 สาเหตุของการปรับตัว
- 1.4 ทฤษฎีการปรับตัว
- 1.5 วิธีการปรับตัวและลักษณะการปรับตัวที่ดีและไม่ดี
- 1.6 กลไกในการป้องกันตัวเอง เพื่อการปรับตัว

2. ปัจจัยบางประการ

2.1 มโนภาพแห่งตน

- 2.1.1 ความหมายของมโนภาพแห่งตน
- 2.1.2 ความสำคัญของมโนภาพแห่งตน
- 2.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตน
- 2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตน

2.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

- 2.2.1 ความหมายและประเภทของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.2.2 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.2.3 ความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2.3 ลักษณะมุ่งอนาคต

- 2.3.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต
- 2.3.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต
- 2.3.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต

- 2.3.4 การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต
- 2.4 การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา
 - 2.4.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา
 - 2.4.2 ประเภทของการเผชิญปัญหา
- 2.5 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.5.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.5.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.5.3 หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.5.4 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู
 - 2.5.5 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน
- 2.6 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย
 - 2.6.1 ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู
 - 2.6.2 รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู
 - 2.6.3 ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู
- 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความสามารถในการปรับตัว

1.1 ความหมายของการปรับตัว

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาในต่างประเทศ ได้มีการพัฒนาความรู้ในเรื่องของการปรับตัวนั้นมานานแล้ว โดยจุดเริ่มต้นมาจากการศึกษาค้นคว้าจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วิน ที่เชื่อว่าเผ่าพันธุ์ที่แข็งแรงเท่านั้น ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ และดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ หลังจากนั้นนักจิตวิทยาได้นำความคิดดังกล่าวมาปรับใช้กับมนุษย์ โดยใช้คำว่า Adjustment แทนคำว่า Adaptation จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของความหมายของ การปรับตัว ได้สรุปให้ความหมายไว้ ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 17-18) กล่าวว่า การปรับตัว ประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

ต่อมาในปี 1981 โคลแมน (Coleman. 1981) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้

และต่อมาในปี 1985 วอร์เชล และจอร์จ (Worchel and George. 1985) ได้ให้ความหมายไว้ในพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ว่า การปรับตัว หมายถึง 1) เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรมันขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งแต่ละคนย่อมมีอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทำให้เกิดความเครียดและรู้สึกท้อถอยในชีวิต ดังนั้น เพื่อเป็นการรักษาสภาพแห่งความสมดุลของชีวิตไว้ ทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองที่เรียกว่า การปรับตัว นั่นเอง ซึ่งได้มีนักวิชาการหลายท่านในประเทศไทยที่ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ ดังนี้

กันยา สุวรรณแสง (2536 : 50) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกาย ใจ ให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข

ณัฐพล แนวจำปา (2540 : 11) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 16) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

อารมณี มัตตะเดช (2543 : 12) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึก และไร้จิตสำนึกในการปรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง

ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544 : 26) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติ โดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนสามารถทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ลักขณา สิริวัฒน์ (2544 : 105) ได้ให้ความหมายของการปรับตัว ไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้าง หรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ชาติรี ลักษณะศิริ (2546 : 38) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่า การปรับตัวของนักเรียน หมายถึง ความพยายามและความสามารถของนักเรียน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้อง และดำเนินไปตามเหตุการณ์ ตามสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อย่างมีความสุข

1.2 ความสำคัญของการปรับตัว

การปรับตัวนั้นสามารถช่วยระบายนอารมณ์ ลดความตึงเครียด ทำให้ใจสบายขึ้น ช่วยให้บุคคลไม่สะสมความอึดอัด คับข้องใจ ความผิดหวังและความไม่สบายใจเอาไว้ ซึ่งถ้าไม่มีการปรับตัว คนเราก็ต้องทนกับความอึดอัดอยู่เพียงคนเดียว ถ้าไม่ระบายนอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ออกเสียบ้าง ปล่อยให้อารมณ์นั้นสะสม คั่งค้างอยู่ในความรู้สึกนึกคิดนาน ๆ จะเป็นส่วนที่ทำลายบุคลิกภาพและบั่นทอนสุขภาพจิตให้เสียไป ถ้ายิ่งสะสมไว้มากๆ เท่าไร อาจเป็นเหตุให้กลายเป็นบุคคลที่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทได้ในที่สุด จากที่กล่าวไปนั้นได้มีบุคคลที่กล่าวเสริมในส่วนของความสำคัญของการปรับตัวอยู่ด้วยกัน 3 ท่าน ดังนี้

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ และวิศรา ศรีสวัสดิ์ (2538 : 1-4) กล่าวว่า บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ดำรงชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเองที่เจริญเติบโตขึ้นจากการเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่และเป็นผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโต

ขึ้นยอมส่งผลให้การรับรู้ การเข้าใจถึงสิ่งต่างๆ ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยม บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น การเพิ่มจำนวนของประชากร การแก่งแย่งแข่งขันของบุคคลที่แวดล้อมอยู่ ซึ่งล้วนแต่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่บุคคลจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลต้องหาวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองที่ไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขของบุคคลนั้น มิได้เกิดจากความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเองได้เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น บุคคลต้องกระทำอยู่ตลอดชีวิตและวิธีการที่ใช้ในการปรับตัวก็ผิดแปลกแตกต่างกันออกไป บางคนอาจใช้วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขให้ลุล่วงไป หรืออาจใช้วิธีการหนีจากปัญหาหรืออุปสรรคนั้น หรือเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือความต้องการเสียใหม่ และในระหว่างการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและการหนีปัญหานั้น แต่ละคนก็จะใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการก็เป็นได้

อิทธิพลของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การรู้จักเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการรู้จักและเข้าใจในตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญต่อการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพราะการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมทำได้ง่ายและเป็นจริงได้มากกว่าการที่จะช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมปรับเข้าหาตัวเรา การรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องและเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

สุคนธ์ทิพย์ หนูนวล (2544 : 28-29) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า คนที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะ ดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาด้านการปรับตัว จะเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหรือถอยหนี เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียด และมักมีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

จากความสำคัญของการปรับตัวที่มีบุคคลหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรับตัวนั้นมีความสำคัญอย่างมากกับคนทุกคน เพราะว่าในความเป็นจริงคงไม่มีมนุษย์คนใดที่สามารถอยู่ได้อย่างไม่มีอุปสรรคใดๆ เลย เพราะฉะนั้นจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่ว่าจาก

สาเหตุใดก็ตาม ส่งผลให้บุคคลรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 65-66) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่า เกิดจากปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวาง ไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในรูปต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาการปรับตัวให้ทันตามสภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น ความเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

นอกจากนี้ในปีเดียวกัน สิริชัย ประทีปฉาย (2533 : 181-182) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการปรับตัวอย่างหนึ่ง คือ เจตคติ ความสนใจ เนื่องจากจุดมุ่งหมายในชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม การปรับตัวแบบนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นยอมรับสิ่งที่มามีอิทธิพลเหนือกว่าอันสืบเนื่องมาจากสิ่งนั้นตรงกับความต้องการภายในของบุคคลนั้นตรงกับค่านิยมของเขา ตรงกับความต้องการของเขา พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป โดยกระบวนการนี้จะสอดคล้องกับค่านิยมที่เขาเคยมีอยู่เดิม

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2534 : 265) ได้อธิบายสาเหตุของการปรับตัวไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัวมี 2 ประการใหญ่ๆ ได้แก่

1. สาเหตุทางกายภาพ เช่น อากาศร้อนเกินไป หรืออากาศหนาวจนเกินไป หรือร่างกายได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น ซึ่งทำให้ร่างกายต้องปรับสภาพให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอาจปรากฏออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเหนื่อยล้า ความเฉื่อยชา หรือความตกใจกลัว เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตวิทยา แม้จะไม่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยตรง แต่ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ได้แก่

2.1 ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นจากการมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย ผลที่เกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว วิตกกังวล เครียด ฯลฯ ซึ่งสัมพันธ์กับสรีระของบุคคล ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ กัน อุปสรรคหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่

2.1.1 สาเหตุทางกายภาพ (Physical Factors) เป็นความคับข้องใจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตเป็นอุปสรรค ตัวอย่างเช่น สภาพดินฟ้าอากาศ ฝนแล้ง น้ำท่วม เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจในเกษตรกร คนที่รีบเดินทางแต่ฝนตกหรือรถเสีย ทำให้ล่าช้า ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่คนนั้น เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุทางจิตวิทยา (Psychological Factors) เป็นความคับข้องใจ ซึ่งเกิดจากอุปสรรค ดังนี้

2.1.2.1 สาเหตุทางสังคม (Social Factors) เป็นความคับข้องใจอันเป็นผลมาจากการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ในสังคมต้องมีความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกัน สาเหตุทางสังคมย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง ความกดดันก่อให้เกิดความคับข้องใจ ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีน้องใหม่ ความรักความเอาใจใส่จากมารดาจะถูกแบ่งขึ้น ทำให้เด็กเกิดความต้องการทางใจและความต้องการทางสังคม หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเต็มที่ ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ เป็นต้น

2.1.2.2 สาเหตุส่วนบุคคล (Personal Factors) เป็นความคับข้องใจอันเกิดจากความจำกัด ความบกพร่อง หรือการขาดทางร่างกาย เช่น มีความพิการ เกิดจากการเจ็บป่วยเป็นเวลานาน การขาดเส้นหรือความงาม การขาดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น หากวางเป้าหมายไว้เกินสภาพส่วนบุคคล ย่อมทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ ตัวอย่างเช่น คนที่เชาวน์ปัญญาไม่ดี เรียนไม่เก่ง แต่อยากเรียนระดับอุดมศึกษา คนไม่สวยอยากเป็นนางแบบ เป็นต้น

2.2 ความขัดแย้ง (Conflict) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นจากสาเหตุ 2 สาเหตุขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่าๆ กัน แล้วเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน และไม่สามารถเลือกตอบสนองสาเหตุทั้งหมดในครั้งเดียวกันได้ จึงจำเป็นต้องเลือกตอบสนองเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์หรือเป้าหมายที่ต้องการ ที่พึงปรารถนา ที่น่าสนใจ ดึงดูดใจหลายๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน บุคคลต้องการจะหลีกเลี่ยงทั้งหมด แต่ก็จำเป็นต้องเลือกสภาพใดสภาพหนึ่ง นอกจากนี้ความขัดแย้งยังเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือเป้าหมายเดียวกัน แต่มีทั้งต้องการ ไม่ต้องการ พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา อยู่รวมกันไป ทำให้เกิดทัศนคติสองทางก้ำกึ่งกัน สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันคนเราจะ

ใช้วิธีการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด เป็นต้น

จากสาเหตุต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ 1)การปรับตัวที่เกิดจากสาเหตุทางกายภาพ เป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของเรา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นร่างกายของเราก็ต้องมีการปรับสภาพให้เข้ากับสภาพแวดล้อมดังกล่าว และ 2)การปรับตัวที่เกิดจากสาเหตุทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นความคับข้องใจจากสังคมหรือภายในตนเอง และความขัดแย้งเป็นสภาวะที่ต้องตัดสินใจเลือกเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้น

1.4 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

รอย (นิเทศก์ เจริญกัณฐกรณ์. 2543 : 11-12 ; อ้างอิงจาก Roy. 1991 : 33-35) สารสำคัญของทฤษฎีการปรับตัวของรอย พอสรุปได้ดังนี้คือ ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย ชีวิต จิตใจ สังคม ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สิ่งทีกระตุ้นเหล่านี้ต้องการการตอบสนอง ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวอย่างเหมาะสม(Adaptive) หรือปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive) รอยเห็นว่า การที่บุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือความรุนแรงของสิ่งที่กระตุ้น และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด สิ่งกระตุ้นดังกล่าว หมายถึง สิ่งเร้าซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ สิ่งเร้าเฉพาะ (Focal Stimulus) ได้แก่ สิ่งเร้าที่มนุษย์เผชิญอยู่โดยตรง สิ่งเร้าร่วม(Contaxual) คือสิ่งเร้าที่อยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะตนเอง และ สิ่งเร้าเงียบ (Residual Stimulus) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของตนเอง เช่น ความเชื่อ ทักษะคติ อุปนิสัย ค่านิยม เป็นต้น

อลิสซา ชัยเทียนทอง (2544 : 37-39) กล่าวว่า รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow' s hierarchy need) มาเป็นแนวทางในการทำ ความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิตซึ่งจะดูได้จากการที่บุคคลพึงมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย ความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคม

สำหรับวิถีทางที่มนุษย์ปรับตัว เพื่อให้มีความมั่นคงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นั้น จะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประเด็น ได้แก่

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) มีพื้นฐานมาจากความมั่นคงด้านร่างกาย ซึ่งพิจารณาการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายและการพักผ่อน อาหาร การขับถ่าย น้ำ เกลือแร่ ออกซิเจน การรักษาสมดุลของร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ควบคุมความรู้สึกต่างๆ ระบบการไหลเวียนซึ่งบุคคลจะขาดเสียมิได้ เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะ

ปกติสุข คือ ความพอดี ซึ่งมนุษย์จะพยายามปรับ เพื่อรักษาภาวะเช่นนั้นไว้ หากการปรับไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับในทางลบ หรือล้มเหลว (Maladaptive behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านมโนภาพแห่งตน (Self-Concept) เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับเจตคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ และความสำนึกที่มีอยู่ หากบุคคลมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความจริง มีความเชื่อมั่น และมองเห็นคุณค่าแห่งตน การปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่างๆ จะเป็นไปได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ น้อยเนื้อต่ำใจ และรู้สึกตนเองไร้ค่า

2.1 มโนภาพแห่งตนด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง การรวมถึงรูปร่าง หน้าตา การทำหน้าที่ต่างๆ ด้านร่างกาย ตลอดจนความสัมพันธ์ทางเพศตามที่บุคคลรู้จักตนเอง สาเหตุใดก็ตามที่ทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยหรือสิ่งอื่นๆ ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นบุคคลไม่สามารถยอมรับได้ จะนำมาซึ่งความรู้สึกสูญเสีย

2.2 มโนภาพแห่งตนด้านส่วนบุคคล (Personal self) หมายถึง ความรู้สึกทุกอย่างที่ประกอบเข้าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบด้วย

2.2.1 มโนภาพแห่งตนด้านความมั่นคง (Self Consistency) ตามปกติบุคคลจะแสดงความรู้สึกหรือพฤติกรรมต่างๆ ตามวิถีทางที่คิดว่าจะก่อให้เกิดผลดีในการดำรงชีวิตประจำวัน บุคคลจะเรียนรู้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต พฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจในความมั่นคงปลอดภัยของตนเองจะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวขึ้น คือ ความวิตกกังวลความไม่แน่ใจและความกลัวในที่สุด

2.2.2 มโนภาพแห่งตนด้านปณิธานและความคาดหวังในตนเอง (Self Ideal and Self expectation) เป็นความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลปรารถนาจะเป็น ทั้งนี้รวมถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นที่มีต่อตนด้วยความสำนึกของบุคคลต่อเป้าหมายในชีวิตและอุดมคติต่าง ๆ ที่ตนยึดถือ หากไม่สามารถบรรลุตามปณิธานที่ตั้งไว้ บุคคลจะรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย หดท้อกำลังใจ หรือสิ้นหวังในชีวิต

2.2.3 มโนภาพแห่งตนทางศีลธรรมจรรยา (Moral-ethical Self) แต่ละบุคคลใช้เกณฑ์ทางศีลธรรมจรรยา และสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีค่าตามความสำนึกของตนเองเป็นมาตรฐานในการปฏิบัติ และการประเมินสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เมื่อพฤติกรรมของบุคคล

ไม่เป็นไปตามบรรทัดฐานที่บุคคลกำหนดไว้จะเกิดความรู้สึกผิด เป็นบาป ลงโทษตนเองหรือลงโทษคนอื่น เป็นต้น

2.2.4 มโนภาพแห่งตนด้านรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกที่ว่าตนมีคุณค่า ได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่น สภาวะการณ์ใดๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในบุคคล บุคคลจะต้องพยายามปรับหากแต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่น ความเข้าใจ ตลอดจนบุคลิกภาพโดยส่วนรวมของบุคคลนั้น ถ้าการปรับตัวในด้านนี้ไม่สำเร็จจะส่งผลให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มีพฤติกรรมเร่ร่อน หงุดหงิดโมโหง่าย ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง และแยกตนเองในที่สุด

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลนั้น ๆ เป็นการตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในสังคม ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence Relation) ความเป็นจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ การที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะพอควรระหว่าง การพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลจะพยายามคงไว้ ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและการยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

1.5 วิธีการปรับตัวและลักษณะของผู้ที่ปรับตัวที่ดีและไม่ดี

1.5.1 วิธีการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 210-222) ได้จำแนกรูปแบบของการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา โดยจำแนกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. ความโน้มเอียงที่แสดงการกระทำโดยตรง (Direct-action Tendencies) เป็นความพยายามปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากที่บุคคลประสบอยู่โดยตรง เป็นการกำจัดหรือลดเงื่อนไขของปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจจะแสดงออกโดยการลงมือจัดการกับปัญหานั้น ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งการยับยั้งหรือสะกดกั้นการแสดงพฤติกรรม เพื่อกำจัดหรือลดปัญหา ถ้าแสดงพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เหตุการณ์ลุกลามใหญ่ขึ้น แต่บุคคล

อาจแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากด้วยการหลบหลีก หรือหนีจากสถานการณ์นั้น หรืออาจไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ โดยอยู่เฉยๆ เพื่อให้ปัญหาคือความยุ่งยากนั้นหมดไปเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากที่มีความโน้มเอียงที่จะแสดงการกระทำโดยตรงสามารถแบ่งเป็น 4 วิธี ดังนี้

1.1 การเตรียมการเพื่อต่อสู้กับภัยอันตราย (Preparing Against of Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยาก โดยการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาคือความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และการแสดงพฤติกรรม

1.2 การต่อสู้กับต้นเหตุของภัยอันตราย (Attack on the Against of Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากหรือป้องกันตนเอง โดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อทำลาย ทำร้าย ถดถอย ลดหรือกำจัดปัญหาคือความยุ่งยาก ซึ่งอาจเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสู้ด้วยความโกรธหรือความไม่โกรธ

1.3 การหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Avoidance of Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยาก โดยการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือความยุ่งยากเมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าเป็นปัญหา หรือความยุ่งยากนั้นมีพลังเกินความสามารถของตนเอง ซึ่งการหลบหลีกจากปัญหานั้นอาจเกิดจากความกลัวหรือการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว ว่าไม่มีวิธีการใดที่จะกำจัดปัญหาคือความยุ่งยากนั้นได้ บุคคลจึงใช้การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากปัญหาเป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยาก

1.4 การอยู่เฉยหรือการไม่สนใจ (Inaction or Apathy Toward Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากโดยการอยู่เฉย หรือการไม่สนใจไม่คิดจะต่อสู้หรือหลบหลีกปัญหา เมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าปัญหาคือสถานการณ์ของความยุ่งยากนั้น หวังที่จะเอาชนะหรือไม่มีทางเลือกอื่นได้อีกแล้ว

2. การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defensive Adjustment) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากโดยการปรับความรู้สึก หรือความคิดของตนเองใหม่ เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากปัญหาคือความยุ่งยากนั้น เพื่อรักษาสมดุลทางด้านจิตใจ อาจจะใช้การปฏิเสธ การเก็บกด หรือการกล่าวโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่นแทน ซึ่งเป็นการหลอกลวงตนเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากโดยใช้กลไกป้องกันทางจิตใจ เป็นกระบวนการทางด้านจิตวิทยาที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว และเป็นปรับตัวที่ไม่ได้แก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นโดยตรง

วิสุทธิ สีนวล (2542 : 44-46) ได้แบ่งลักษณะของการปรับตัวของบุคคลออกเป็น 3 วิธีคือ

1. การต่อสู้ และแสดงความก้าวร้าว เป็นการต่อสู้ทำลายสิ่งที่ขัดขวางความต้องการ และต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้องใจการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1.1 การก้าวร้าวโดยตรง หมายถึง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งของที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ เช่น ทุบตี ต่ำว่า ทำร้าย เป็นต้น

1.2 การก้าวร้าวทางอ้อม หมายถึง การที่คนเราไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงกับต้นเหตุได้ จะหันไปแสดงความก้าวร้าวต่อสิ่งอื่นแทน เช่น โกรธคนๆ หนึ่ง แต่ไม่กล้าไปโต้ตอบ จึงได้ไปโต้ตอบกับคนอื่นที่ไม่ทราบเรื่อง เป็นต้น

2. การตกใจและถอยหนี หมายถึง การที่บุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรืออุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการของตน และก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้วใช้วิธีที่หลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านั้น ทำให้ความคับข้องใจหายไป ซึ่งทำได้ดังนี้

2.1 การแยกตัวเองออกจากสังคม เมื่อบุคคลพบอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ออกไปถึงสิ่งที่ประสงค์เอาไว้ บุคคลนั้นจะตัดตัวเองออกจากเหตุการณ์นั้นๆ โดยการเก็บตัวอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ซอซบๆ ไม่ติดต่อคบหาสมาคมกับผู้อื่น เช่น คนพิการบางคนไม่ยอมคบค้ากับใคร เพราะกลัวจะถูกล้อเลียน เป็นต้น

2.2 การปฏิเสธ เป็นวิธีการที่ขัดขืน ไม่ยอมทำตามหรือไม่ให้ความร่วมมือตามสังคมหรือตามที่ผู้อื่นร้อง แต่จะกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม ซึ่งเป็นวิธีการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นวิธีหนึ่ง

2.3 การฝันกลางวัน เป็นการสร้างภาพขึ้นมา เพื่อสนองความต้องการอันอาจจะไม่มีโอกาสได้รับสนองในชีวิตจริง

3. การประนีประนอม และการชดเชย เป็นลักษณะที่บุคคลไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ จึงจำเป็นต้องหาสิ่งอื่นที่ใกล้เคียงกันมาสนองตอบแทน เพื่อให้ตนเองอยู่ในลักษณะสมดุล ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมี 3 แบบคือ

3.1 การเบนเป้าหมาย ได้แก่ การแสดงออกเพื่อแสวงหาความสำเร็จในด้านอื่นมาทดแทนความผิดหวังหรือปมด้อยในอีกด้านหนึ่ง เช่น เด็กที่เรียนไม่ดี แต่หันมาเอาดีทางกีฬาจนมีชื่อเสียงทางด้านนี้ ถือเป็นการทดแทนได้อย่างหนึ่ง

3.2 การทดแทน เป็นพฤติกรรมในลักษณะที่ประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการแปลงรูปอารมณ์ และพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ อันเป็นการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจที่สังคมไม่ยอมรับสู่พฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น การมอบหมายให้นักเรียนที่ชอบรังแกเด็กได้เป็นผู้ดูแลความประพฤติของเด็กกลุ่มน้อง เป็นต้น

3.3 การเลียนแบบ หรือปฏิกริยาคลมกลืน ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมตามคุณสมบัติของผู้อื่น ซึ่งตนอยากจะมีแต่ไม่มี มาอดออ้างว่ามี แล้วปรุงแต่งกิริยาท่าทางภายนอก รสนิยม เจตคติ และค่านิยม ให้เหมือนกับคนอื่นๆ ที่มีคุณสมบัตินั้นๆ เช่น แม่ที่ไม่อยากมีลูก

ก็กลายเป็นรักลูก ทั้งนี้เพราะคนทั่วไปต่างก็รักลูก จึงพยายามกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงของตน

สุพจน์ โพสมิตร (2544 : 40) กล่าวถึง วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ใช้ในการปรับตัว ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับสภาพ หมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ต่อสู้ หรือลงมือกระทำสิ่งใดทั้งสิ้น
2. การปรับปรุงตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพยายามพัฒนาและปรับปรุงตนเองในด้านต่างๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การคิดหาเหตุผลให้ตัวเองสบายใจ หมายถึง การที่บุคคลไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง แต่แก้ไขโดยปรับความคิด หรือความรู้สึกของตัวเองใหม่ เช่น ทำเป็นไม่สนใจหรือคิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองสบายใจ
4. การจัดการกับปัญหาโดยตรง หมายถึง การที่บุคคลลงมือกระทำทุกอย่างเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้ลดลงหรือหมดไป

จากรูปแบบวิธีการปรับตัวที่มีนักวิชาการหลายท่านได้นำเสนอไว้ข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วิธีการปรับตัว แบ่งได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) การปรับตัวโดยตรง คือ เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคแล้วก็ดำเนินการแก้ปัญหาเลย โดยมีลักษณะของการกล้าเผชิญปัญหา ไม่กลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นตาม 2) การปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันทางจิต คือ การใช้ความคิดต่างๆ ของตัวเราเองเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การแยกตัว การเพ้อฝัน และการเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วย เป็นต้น

1.5.2 ลักษณะการปรับตัวที่ดีและไม่ดี

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

ลาซารัส (ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. 2546 : 20 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง
2. มีทักษะทางสังคมเป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับคนอื่นได้อย่างง่ายดายเป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม

3. มีความมั่นคงทางอารมณ์ กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัว หรือความวิตกกังวลจนเกินไป สามารถผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตใน สภาพความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน

4. มีความเชื่อมั่น กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายดายในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญ กับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่มีความรู้สึกต่ำต้อย และพึงพอใจต่อรูปร่างท่าทางของตนเอง

5. มีความสัมพันธ์ส่วนบุคคล กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบ่อย และไม่โกรธง่ายตาย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป

6. ความพึงพอใจในบ้าน เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจ ในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

มนูญ ตนะวัฒนา ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดี ไว้ดังนี้ (ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. 2546 : 18 ; อ้างอิงจาก มนูญ ตนะวัฒนา. 2526 : 141-143)

1. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-Knowledge) ผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือ ผู้ที่รู้ถึงพลังจิต แแรงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง นั่นคือ จะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเองได้หมด ทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง

2. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่า (Self-Esteem) ประกอบด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อ ตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) คนที่ปรับตัวได้ดีมีความรู้สึกที่ตน ได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และที่สำคัญที่สุด คือ มีอิสระในการแสดงออกต่อ สถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน

4. ความสามารถในการรับและการให้ความรัก (Ability to Accept and Give Affection) หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างน่าพอใจ คนที่ ปรับตัวได้ดี จะรู้สึกถึงความต้องการของคนอื่น ๆ นั่นคือ สามารถล่วงรู้ถึงความรู้สึกของ คนอื่น ๆ และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้

5. ความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (Satisfaction of Bodily Desires) คนที่ ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายของตนอย่างสมบูรณ์ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดวิตก กังวล

6. ความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (Ability to Be Productive and Happy) สามารถใช้ความสามารถต่างๆ ในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้เป็น อย่างดี และกว้างขวาง มีความสนุกและความกระตือรือร้น

7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (Absence of Tension and Hypersensitivity) คนที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวล และตึงเครียด ซึ่งมีผลสะท้อนให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 36-38) เสนอว่า การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างดีหรือไม่นั้น จะต้องยึดถือและปฏิบัติตามหลักการปรับตัวที่ดี ดังนี้

1. มีสมาธิ (Meditation)
2. สงบเยือกเย็น (Equanimity)
3. ยอมรับสภาพการณ์ด้วยความองอาจ (Resignation)
4. มีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ร้ายแรงได้ (Courage)
5. มั่นใจถ้าจะเปลี่ยนความพ่ายแพ้ให้เป็นชัยชนะ (Determination)
6. เป็นผู้แพ้ที่ร่าเริง มิใช่ผู้แพ้ที่หมดอาลัย (Cheerfulness)
7. ยิ้มแย้มต่อบุคคลทั่วไป (Pleasantness)

นิภา นิธยาน (2530 : 155-157) ได้กล่าวสรุปถึง วัชรุนที่ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวว่า ทำให้เกิดลักษณะของสุขภาพที่ดี ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงตำแหน่ง ความยิ่งใหญ่หรือการก้าวร้าวระรานของผู้ใด ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถ และความสำเร็จของผู้อื่นเหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กล้าเผชิญชีวิต โดยไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจ และคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน เป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่น่าเบื่อหน่าย
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ
5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งในการกิน การนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าในการเผชิญความจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการปรับตัวแบบต่างๆ

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยและหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว และสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ที่ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง และยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ที่ดี ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิการของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น หรืออิจฉาริษยา รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตวิทยา ที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่หลงโทษตัวเอง เมื่อกระทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่หมุ่หมยมในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลจนเกินไป

จากเอกสารที่ได้กล่าวไปแล้วนั้นผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวได้ดีอธิบายได้ว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีมิได้เป็นผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมจะเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังและล้มเหลวแก่ชีวิต ก็ยังความกล้าหาญเข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่ท้อถอย

ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี

คาเพลน (Kaplan. 1959 : 24) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวได้ไม่ดี มี 6 ประเภทด้วยกัน คือ

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขาหรือปัสสาวะบ่อย ๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล

2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากเป็นคนที่อารมณ์รุนแรง

3. พวกที่ต้องพึ่งพาคนอื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวงสงสัย ขาดเหตุผลตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะของอารมณ์

4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ดำหนิติเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น

5. พวกที่พูดจาหยาบค้าย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขึ้นคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน พวกนี้เกิดการต่อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วย โดยขาดเหตุผล กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุมาจากจิตใจที่ได้รับความกระทบกระเทือน

โรเจอร์ (พริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544 : 20-21 ; อ้างอิงจาก Roger. 1962.) ได้แบ่งลักษณะของเด็กที่ปรับตัวได้ไม่ดี ออกเป็น 3 พวก คือ

1. พวกที่ไม่ค่อยโยยดีที่จะอยู่รวมในกลุ่ม เช่น เด็กที่มีวุฒิภาวะเร็วไม่ค่อยสนใจทำกิจกรรมกันเพื่อนรื้อราวคราวเดียวกัน บางคนจะรู้สึกกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไปเสีย บางคนรู้สึกว่า ได้รับความชิงชังจากเพื่อนเมื่อตอนเป็นเด็ก จึงไม่รู้ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้อย่างไร และมักจะขดเชยความว่างเปล่า โดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่ตนกระทำ เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพโดดเดี่ยวของตนเอง มีความทุกข์ทรมานในการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. พวกที่สังคมเฉยเมย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นที่เร้าให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การเข้าสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็กๆ ให้มีตำแหน่งเล็กๆ น้อยๆ ในการรับผิดชอบงาน จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองค่อยๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. พวกที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ถูกขัดขวางไม่ทราบวิธีที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็น หรือขาดทักษะทางสังคมที่จะทำให้อุปสรรคความสำเร็จ

จากที่กล่าวมาแล้วนั้นพอสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ไม่ดีนั้นอธิบายได้ว่าเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยกล้าเผชิญกับปัญหา เข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ค่อนข้างยาก ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่สามารถทำตามระเบียบปฏิบัติที่สังคมกำหนดไว้ได้

1.6 กลไกในการป้องกันตัวเอง เพื่อการปรับตัว

นักเรียนหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่ เมื่อประสบปัญหาการปรับตัวมักจะมีกลไกในการป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายสภาวะของจิตใจลักษณะกลไกที่นักเรียนวัยรุ่นใช้อยู่เสมอเมื่อเกิดความคับข้องใจ (อำไพ อินฟ้าแสง. 2524 : 29-39)

1. การรุกรานก้าวร้าว

การปรับตัวด้วยพฤติกรรมรุกรานหรือพฤติกรรมก้าวร้าว เกิดจากความผิดหวัง ไม่สมปรารถนาทำให้โกรธ เครียด และไม่เป็นสุข การรุกรานอาจแสดงออกได้สองทาง คือทางตรงและทางอ้อม การแสดงออกทางตรงจะแสดงโต้ตอบกับอุปสรรคที่ขัดขวางความปรารถนาอย่างตรงไปตรงมา เช่น เมื่อวัยรุ่นโกรธครูเพราะถูกกักขังเนื่องจากละเมิดระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน การกักขังเป็นการขัดขวางต่อความต้องการเป็นอิสระ ทำให้เขาโกรธและแสดงพฤติกรรมรุกรานต่อครูโดยตรง โดยถืออาวุธตรงเข้าหาครูนี้เป็นพฤติกรรมตัวอย่างที่ปรากฏใน

ภาพยนตร์และข่าวทางสื่อมวลชน ในเรื่องเดียวกันนี้วัยรุ่นที่ถูกกักขังอาจไม่ได้ตอบครุโดยตรง แต่ไปหาเรื่องชกต่อยเพื่อนเป็นการระบายความโกรธทางอ้อม โดยที่เพื่อนมิได้เป็นต้นเหตุความโกรธ บางคนก็ทำร้ายสัตว์ หรือทำลายของ ปากระจกหน้าต่าง ตู้โทรศัพท์

2. การชดเชย

การชดเชย คือ การปรับตัวด้วยการแก้ไขอุปสรรคด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองมีความสุขความพอใจ การแก้ไขอุปสรรคอาจทำได้ 3 วิธี คือ

2.1 การแก้ไขจุดบกพร่อง ให้อภัยไปด้วยความเพียรพยายาม มีชื่อเฉพาะว่า Substitution

2.2 แก้ไขด้วยการมองหาเป้าหมายใหม่ที่คิดว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ แทนเป้าหมายเดิมที่บกพร่องและไม่สามารถแก้ไขได้

2.3 การแก้ไขด้วยการหนีจากสถานการณ์คับข้องใจไปที่อื่นชั่วคราว หรือเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่นที่เป็นแนวใหม่ มีชื่อเฉพาะว่า Sublimation

3. การเลียนแบบ

การเลียนแบบเป็นการปรับตัวด้วยการเอาแบบอย่าง หรือทำตัวให้เหมือนแบบคนที่เรารักและนิยมชมชอบว่าดีงาม เป็นการแสดงเอกลักษณ์ของคนโดยอาศัยคุณงามความดีของผู้ที่ตนสรรเสริญเป็นเครื่องยึด การเลียนแบบอาจทำได้ 2 ระดับ คือ

3.1 การเลียนแบบระดับต้น คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดกับตัวแบบ การได้อยู่ใกล้คนดีช่วยให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนดี เป็นส่วนหนึ่งของคนมีค่าที่ได้อยู่ใกล้ชิดได้สมาคมและร่วมกลุ่มด้วยเกิดเป็นความสุข ความพอใจ เช่น วัยรุ่นที่เรียนไม่เก่งพบแต่ความล้มเหลว อาจได้รับความชื่นชมเบิกบานได้หน้าตาจากการคบหาสมาคมกับเพื่อน

3.2 การเลียนแบบระดับสูง คือ ความต้องการทำตัวให้เหมือนแบบ มีจุดเริ่มต้นมาจากความนิยมในความดีความงามของตัวแบบ และประสงค์จะประพฤติให้ได้ดีทัดเทียมกับตัวแบบเพื่อส่งเสริมคุณค่าของตัวเองให้เด่นขึ้น การเลียนแบบระดับนี้มิใช่ต้องการความผูกพันใกล้ชิดตัวแบบเพียงทางกาย แต่ประสงค์ให้ใกล้ชิดแบบด้วยทางใจ คือ ทางความคิดและอุดมการณ์ และมีความสามารถปฏิบัติได้จริงจนเป็นนิสัยส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ถาวรของตน เท่ากับรับเอาความดีเข้ามาไว้เป็นสมบัติของตัวจนหมดสิ้น

4. การหาเหตุผลที่บิดเบือนความจริง

การปรับตัวแบบนี้เป็นการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง หรือหาเหตุผลในทางที่ผิดและไม่สมควร เพราะเหตุผลที่นำมาอ้างนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของตน แต่จำเป็นต้องใช้วิธีนี้เพื่อรักษาชื่อตัวเองไว้ให้พ้นจากความอายและความผิด เพื่อให้สังคมยอมรับและเพื่อผ่อนคลายความเครียดของตนเอง การแก้ตัวเป็นวิธีปลอบใจตัวเองและหลอกทั้งตัวเองและผู้อื่น

ไปพร้อมๆ กัน ใครปรับตัวแบบนี้มักจะถูกเรียกว่าเป็นพวก “อُنุ่นเปรี้ยว” การปรับตัวที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับแบบที่กล่าวมาข้างต้น คือการปรับตัวแบบเหมือนหนึ่งคน มองโลกในแง่ที่ดียิ่งเป็นนิจ (Pollyanna mechanism) ใครปรับตัวแบบนี้มักจะถูกเรียกว่าเป็นพวก “มะนาวหวาน” การปรับตัว เพื่อรักษาหน้าของตนเองอีกลักษณะหนึ่งคือ การไม่ยอมรับผิดชอบแต่กลับไปโทษสิ่งอื่น เหตุอื่นหรือดินฟ้าอากาศ ใครปรับตัวด้วยการอ้างแบบนี้มักจะถูกเรียกว่าเป็นพวก “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง”

5. การกล่าวโทษผู้อื่น

การกล่าวโทษผู้อื่น เป็นการปรับตัวอีกวิธีหนึ่งที่วัยรุ่นใช้ เพื่อแก้ตัวกับความบกพร่องของตนเองเพราะรู้ว่าทำผิดทำไม่ดี จึงโยนความผิดไปให้คนอื่นจะได้พ้นจากความผิด การปรับตัวแบบนี้คือ การตัดสินว่าคนอื่นเป็นอย่างไรโดยถือเอาตัวเองเป็นมาตรฐาน เหมาเอาสิ่งที่ตัวเองทำไปมอบให้คนอื่นทำด้วย แม้วิธีนี้จะเป็นการปรับตัวแบบธรรมดาสามัญ ทำได้ง่ายๆ และมีความศักดิ์สิทธิ์พอจะช่วยลดความเครียดให้วัยรุ่นที่มีความคับข้องใจ

6. การทำในสิ่งตรงกันข้าม

การทำในสิ่งตรงกันข้าม เป็นวิธีการเพื่อปกปิดความวิตกกังวล เนื่องมาจากการทำ ความผิดหรือทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ และพยายามปกปิดด้วยการทำในทางตรงกันข้ามคือ พยายามทำในสิ่งที่ถูกต้องและดีงามซึ่งสังคมยอมรับ พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้เป็นสาเหตุให้ผู้ผิดต้องหาทางปกปิดไว้ไม่ให้ใครทราบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องตนเองเป็นคนเลวจึงหา พฤติกรรมที่มีลักษณะตรงข้ามคือ พฤติกรรมที่เป็นความดี ด้วยวิธีกดสิ่งที่วิตกกังวลไว้ กดพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ไว้ด้วยการปฏิบัติในสิ่งตรงกันข้ามผู้ที่ได้พบเห็นจะเห็นแต่ พฤติกรรมด้านดี ว่าบุคคลนั้นๆ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคนสุภาพเรียบร้อยเป็นลูกที่ดีและเป็นแม่ที่ดี

7. การยกตน

การยกตน คือ การปรับตัวเพื่อแสดงความเด่นและเรียกร้องความสนใจ เนื่องมาจากความต้องการยังขาดอยู่ ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความต้องการที่ทำให้เกิดความ กังวลอาจเป็นเรื่องการขาดตำแหน่ง ขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับทางสังคม ขาดความ สัมฤทธิ์ทางการเรียน ขาดความปลอดภัย หรือขาดความสนใจ จึงสร้างตัวเองเป็นจุดเด่นทำให้ ตัวเด่น ให้เป็นที่น่าสนใจ เสริมแต่งบุคลิกภาพ เช่น แต่งตัวให้สะดุดตาด้วยแบบแปลกๆ สีสดๆ ใช้ของดีมีราคา เพิ่มจุดเด่นด้วยการจูงสุนัข หรืออุ้มแมว สวมหมวกถือดอกไม้ การสัก โกนหัว พกอาวุธ แสดงพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจด้วยตนเอง เช่น ออกเสียงดังๆ พุดมาก ตั้งคำถามแปลกๆ แสดงพฤติกรรมตลกๆ เล่าเรื่องชวนหัว เป่านกหวีด แสดงพฤติกรรมแสดงความเด่น ความฉลาด และความดีของตัวเอง ด้วยการคุยอวดอ้างว่าเหนือกว่าคนอื่นๆ ดีกว่า

คนอื่น ร่ำรวยกว่าคนอื่น แสดงพฤติกรรมก่อความวุ่นวาย สร้างสถานการณ์ก่อวุ่นให้ตื่นเต้น ให้ทุกคนสนใจ

8. การเก็บกด

การเก็บกด คือ การปรับตัวด้วยการลืม หรือเก็บกดความคิดบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นที่ยอมรับจะเรียกว่าเป็นการสะกดกลั้นก็ได้ เพราะประสบการณ์นั้นๆ ทำให้เกิดความคับข้องใจ จึงกดความคิดให้พ้นจากระดับจิตสำนึกไปสู่ระดับจิตใต้สำนึก ยังมีการปรับตัวอีกแบบหนึ่ง เก็บกดเหมือนกันเรียกว่า Suppression แต่แตกต่างที่ระดับความลึกของการเก็บกด การเก็บกดแบบ Suppression เป็นเพียงการควบคุมสิ่งที่ไม่ปรารถนาจะให้ใครล่วงรู้ เพราะเขาอาจจึงปกปิดด้วยการเก็บรักษาสิ่งนั้นไว้คนเดียว ถ้าความสามารถในการควบคุมอ่อนลงเรื่อยๆ นั้น จึงไม่เป็นความลับอีกต่อไป กดแบบ Repression นั้นอยู่ในระดับลึกที่เรียกว่า จิตใต้สำนึกคือ ตนเองก็สำนึกไม่ได้ว่าเก็บกดเรื่องอะไรไว้ตั้งแต่เมื่อไร ถ้าใช้วิธีเก็บกดมากเกินไป ทำให้เรื่องที่ทับถมอยู่มีจำนวนมากเกินกว่าที่จะเก็บกดได้ การใช้มากเกินไปอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรค Amnesia ซึ่งหมายถึงการสูญเสียความจำโดยสิ้นเชิง ลืมเรื่องราวต่างๆ ลืมแม้กระทั่งชื่อตัวเอง

9. การปฏิเสธสัญชาตญาณเพศโดยสิ้นเชิง

การปรับตัวเมื่อเกิดความกดดันทางเพศของวัยรุ่นซึ่งได้พูดถึงโดยเฉพาะ คือ วัยรุ่นจะเป็นหญิงหรือชายก็ตามที่อยู่ในช่วงซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นมักจะมีความคับข้องใจเรื่องเพศ เป็นเหตุให้แสดงพฤติกรรมรุกรานรุนแรง อันเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาจึงหาทางปรับตัวแบบปฏิเสธสัญชาตญาณเพศโดยสิ้นเชิง วัยรุ่นที่ปรับตัวด้วยวิธีนี้มักจะใช้ช่องทางศาสนาเป็นเครื่องหมายแสดงตนว่าอยู่ฝ่ายธรรมะ เป็นผู้มีระเบียบวินัย ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นกรอบป้องกันความปรารถนาทางเพศที่ตนคิดว่าผิดแล้ว การป้องกันตัวอีกระดับหนึ่งเป็นการเก็บกดทางเพศอย่างจริงจังมากกว่าระดับต้น คือ ควบคุมพฤติกรรมของตนเองในเรื่องความต้องการทางกาย ควบคุมตั้งแต่อาหาร เครื่องดื่ม ความอบอุ่น อุณหภูมิที่เหมาะสม มีเป้าหมาย ประสงค์จะกดความแรงของความต้องการทางเพศ เขาอาจจะกินอาหารแต่น้อย ตัดความต้องการอาหารที่มีรสแปลกๆ พยายามอดทนต่อความหนาวหรือความร้อนให้ได้ ไม่ยอมปล่อยใจให้แสวงหาความสะดวกสบายให้แก่ตัวเอง เป็นการลดพฤติกรรมทางเพศและลดพฤติกรรมรุกรานก้าวร้าวไปในตัว สำหรับความต้องการด้านอื่นคงเป็นไปตามปกติ

10. การไคร่ครวญด้วยปัญญา

การไคร่ครวญด้วยปัญญา คือ การปรับตัวด้วยการใช้สติปัญญา ไคร่ครวญถึงผลดี ผลร้ายของพฤติกรรมทางเพศ เมื่อวัยรุ่นประสบความวิตกกังวลและรู้สึกถึงความเจ็บปวด ดังตัวอย่างของวัยรุ่นที่ใช้การปรับตัวแบบนี้จะมองเพศตรงข้ามในแง่คุณภาพเห็นว่าสิ่งที่มองเห็นได้

ทางประสาทไม่ใช่เรื่องสำคัญ รูปร่าง หน้าตา ส่วนสัด ถูกมองว่ามีอันตรายมียาพิษเคลือบไว้
วัยรุ่นกลุ่มนี้จะชื่นชมกับความรักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ได้ทำกิจกรรมร่วมกันและได้
เรียนรู้คุณภาพของกันและกัน เช่น ระดับความคิดและสติปัญญา อุปนิสัยใจคอ ซึ่งเป็น
เครื่องประกันที่น่าเชื่อถือได้มากกว่าเครื่องล่อตาจากภายนอก

11. การปฏิเสธ

การปรับตัวด้วยการปฏิเสธ คือ การปรับตัวแบบขัดขึ้น ขัดแย้งเพื่อต่อต้าน
ความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น การไม่ยอมปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของหมู่คณะ วิธีปฏิเสธใช้
เพื่อเชิดชูตัวให้เด่นขึ้น เพราะการปฏิเสธนี้เป็นเครื่องบอกถึงการมีปมด้อยของตน วัยรุ่นจะใช้
การปฏิเสธกับเหตุการณ์เกือบทุกอย่าง จะพบได้เสมอในกลุ่มชั้นเรียน เวลากลุ่มจะต้องตัดสินใจ
เพื่อเลือกรายวิชาใดวิชาหนึ่ง จะเรียนห้องไหน เวลาใด พวกที่อยู่ฝ่ายค้านจะยังไม่ยอมตกลง
เพราะไม่เห็นด้วย หาเรื่องถ่วงเวลาเป็นการชะลอการตัดสินใจให้ช้าลง การปฏิเสธนี้มักจะใช้กับ
ผู้ที่มีอำนาจ เช่น ครู ผู้ใหญ่ ผู้บริหารโรงเรียน เนื่องจากไม่ชอบทำตามระเบียบข้อบังคับที่ผู้มี
อำนาจวางไว้

12. การหนี

การหนี คือ การปรับตัวแบบไม่สู้ และยอมรับความพ่ายแพ้แต่โดยดีใน
สถานการณ์ที่เขาไม่สามารถจะเอาชนะได้ หรือหนีจากเหตุการณ์ซึ่งทำให้เขาคับข้องใจ การปรับตัว
แบบนี้เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดสบายที่สุด เพราะไม่ต้องใช้สติปัญญาคิดหาทางเพื่อแก้ปัญหา เพียงแต่
นำตัวเองออกไปให้พ้นสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น ก็จะได้สบายใจขึ้นการหนีอาจทำได้
หลายวิธี เช่น

12.1 การเลี้ยงไปทำงานอื่นที่เห็นว่ามันน่าสนใจกว่า เช่น สอบตกจึงตัดสินใจ
ลาออกเพื่อไปทำงานอื่น

12.2 เลี้ยงไปทำกิจกรรมอื่น

12.3 เลี้ยงไปหาความสุขจากจินตนาการหาความสุขจากการฝันกลางวัน
แต่วัยรุ่นนิยมใช้การหนีเพราะช่วยให้พ้นความวิตกกังวลได้ชั่วคราว และทำให้เขากลายเป็น
คนสำคัญขึ้นมาได้ในเวลาเพียงไม่กี่วินาที การใช้วิธีหนีจนเกินขอบเขตจะติดเป็นนิสัยเกียจคร้าน
ต่อการแก้ปัญหา อาจตกอยู่ในอันตรายเนื่องจากอยู่ห่างไกลจากโลกแห่งความเป็นจริง

13. การหนีไปสู่สถานการณ์เจ็บป่วย

การปรับตัว เพื่อหนีความคับข้องใจโดยอาศัยอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงและ
กระทันหัน เพื่อให้พ้นจากภาวะวิกฤติต่างๆ เมื่อเหตุการณ์คลี่คลายลงแล้วอาการเจ็บป่วย
จะทุเลาและหายไปเอง เมื่อวัยรุ่นมีความขัดแย้งที่ต้องเผชิญอยู่จะเป็นเรื่องทางบ้านก็ตีทาง

โรงเรียนก็ดี มักจะใช้วิธีหลีกเลี่ยงหลบหนีอย่างแนบเนียน เพราะมีอาการเจ็บป่วยทางกายจริงๆ เนื่องจากความวิตกกังวล

14. การถอยกลับ

การถอยกลับ คือ การปรับตัวแบบย้อนกลับไปแสดงพฤติกรรมแบบเด็กๆ อีกเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นโดยอาศัยกิริยาอาการของเด็กๆ เป็นเครื่องมือ วัยรุ่นบางคนอาจแสดงท่าทาง ล้อเลียนด้วยการแลบลิ้น ปลิ้นตา ทำเสียงพูดไม่ชัดให้กับผู้ที่เขาไม่พอใจ บางคนอาจหนีขึ้นไปถึงความสำเร็จในอดีต ซึ่งช่วยให้เขาเพิ่มความเพียรพยายามทำให้ได้อีกสักครั้งจะเป็นผลดี แต่ถ้าคิดเฉยๆ แบบผืนกลางวันจะเป็นการผืนลมๆ แล้งๆ ไม่ได้ผลดีอะไรขึ้นมา

15. การเฉยเมย

การเฉยเมย คือ การปรับตัวแบบวางเฉยไม่ยินดียินร้ายกับเหตุการณ์ทั้งหลายในสิ่งแวดล้อมในขณะที่ตัวเขาเองประสบกับความคับข้องใจและยังแก้ไขปัญหามาไม่ตก พฤติกรรมเมินเฉยดูเป็นคนว่างเปล่า ขาดความรู้สึก หรืออารมณ์ ขาดความกระตือรือร้น ไม่อยู่ในภาวะที่จะชักจูงหรือแนะนำได้ เข้ากับลักษณะกับคนเสียขวัญ เมื่อใดเพื่อนฝูงได้รับเกียรติเป็นเลิศทางผลสัมฤทธิ์เขาก็ไม่ทักไม่ทายเป็นแสดงความยินดีด้วย เขาไม่มีอารมณ์ในความสำเร็จของเพื่อนเลย ใครจะแต่งตัวสวยแค่ไหน เต้นอย่างไรแทบจะไม่รับรู้

16. การแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ

การแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ เป็นการปรับตัวแบบชอบทำพฤติกรรมซ้ำๆ ทั้งๆ ที่รู้ว่าทำเช่นนั้นไม่ได้ช่วยให้ เหตุการณ์ดีขึ้นเป็นแต่รู้สึกสบายใจที่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรออกไปบ้าง เช่น อาจเขียนข้อความซ้ำๆ เขียนแล้วลบแล้ว เขียนใหม่ หรือขีดทิ้งเขียนใหม่กลับไปกลับมา โดยเขียนข้อความเดิม บางทีเขียนชื่อตัวเองซ้ำๆ เป็นแถวยาว เขียนเช่นนี้สองสามหน้า บางทีอ่านข้อความซ้ำๆ อยู่หน้าเดียวตอนเดียว เป็นอาการของผู้ที่ยังแก้ปัญหามาไม่ตก ยังไม่ทราบว่าจะควรจะทำอย่างไร เช่นเดียวกับการปรับตัวแบบวางเฉย

17. การแสดงออกอย่างเปิดเผย

การแสดงออกอย่างเปิดเผย คือการปรับตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ออกมาอย่างเปิดเผย เช่น หยิบของที่ไม่ใช่ของตัวไปอย่างหน้าตาเฉย ไม่พูด ไม่ถาม ไม่ขอ แต่หยิบไปดื้อๆ พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเปิดเผยนี้ส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมของผู้มีจริยธรรมค่อนข้างต่ำและมีความคับข้องใจอยู่มาก การได้แสดงออกไปทำให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น

จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดังกล่าว เพียงพอที่จะสรุปได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวเป็นตัวแปรที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้สอดคล้อง เข้ากับสิ่งต่างๆ ได้ ทำให้บุคคลนั้นได้รับความพอใจตามความต้องการที่จำเป็นทั้งหลายได้เป็นส่วนมาก โดยในการวิจัย

ครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาตัวแปรความสามารถในการปรับตัวในด้านที่ส่งผลต่อนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน โดยพิจารณาจากแนวคิดของ พาสนา ผโลศิลป์. (2535). ที่ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย ด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย ด้านโรงเรียน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านความสัมพันธ์ทั้งชายและหญิง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป และด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง และยังเป็นแนวทางในการกำหนดปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ดังเสนอในหัวข้อต่อไป

2. ปัจจัยบางประการ

ปัจจัยบางประการ หมายถึง ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัย ได้นำเสนอ ดังหัวข้อต่อไปนี้

2.1 มโนภาพแห่งตน

2.1.1 ความหมายของมโนภาพแห่งตน

ชาวเวสตัน และโบลัส (Shavelson and Bolus. 1982 : 3) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตน ว่าหมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่เกิดจากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้นมา

เดนนิส (Denis. 2000 : 6-7) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตน ว่าหมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่ส่งผลให้บุคคลกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (2539 : 181) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตนว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวอาจเกิดจากตนเองหรือการประเมินของผู้อื่นก็ได้ ก่อเป็นความเชื่อหรือทัศนคติที่มีต่อตนเอง

พรณี (ชูทัย) เจนจิต (2541 : 592-593) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตน หมายถึง ภาพของตนเองซึ่งเกิดจากความคิด ความรู้สึก เจตคติ การรับรู้ การตีความเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

สุรางค์ โค้วตระกูล (2544 : 424) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตนไว้ว่า หมายถึง การรับรู้ตนเอง ซึ่งหมายถึง การรับรู้ ความรู้สึกทัศนคติ และความรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านสติปัญญา ความสามารถ ทักษะต่างๆ รวมทั้งรูปร่างลักษณะทางด้านร่างกาย

กันต์ฤทัย คลังพหล (2546 : 8) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตนว่า หมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้นมา โดยรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถ มีปัญหา หรือปมด้อยอะไรบ้าง

จากความหมายของมโนภาพแห่งตนที่หลายคนให้ไว้นั้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ทั้งทางดีและไม่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่บุคคลได้ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทำให้เกิดการรับรู้ลักษณะโดยทั่วไปของร่างกาย อารมณ์ ความสามารถของตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเองในด้านต่างๆ

2.1.2 ความสำคัญของมโนภาพแห่งตน

เพอร์เกย์ (รัญจวน คำชิริพิทักษ์. 2539 : 181-183 ; อ้างอิงจาก Purkey. 1970) ได้กล่าวถึงความสำคัญของมโนภาพแห่งตน ว่ามีนักเรียนจำนวนมากที่ประสบปัญหายากในโรงเรียนต่างๆ ที่ไม่มีปัญหาทางด้านสติปัญญาหรือฐานะเศรษฐกิจแต่อย่างใด ที่เป็นเช่นนี้เพราะเด็กรับรู้ความสามารถในการเรียนหรือการทำงานของเขาผิดไป เพอร์เกย์เชื่อว่า ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองหรือมโนภาพแห่งตน เป็นแรงผลักดันเบื้องต้นที่ทำให้เด็กพยายามทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเฮอร์ล็อคที่ให้ความสำคัญกับมโนภาพแห่งตน โดยเปรียบเทียบว่า มโนภาพแห่งตนเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพ ดังเช่นแกนของซี่ล้อ และมโนภาพแห่งตนนั้นเองที่ส่งผลให้นักเรียนมีความขยันขันแข็ง มีความสนใจ มีแรงจูงใจ สามารถควบคุมตนเองให้มีสมาธิในการเรียน มโนภาพแห่งตนเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง และในกระบวนการทางการศึกษาน่าจะจัดกลุ่มมโนภาพแห่งตนได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1)กลุ่มมโนภาพแห่งตนทางด้านวิชาการ ที่บุคคลมีต่อวิชาการด้านต่างๆ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ภาษาอังกฤษและภาษาไทย เป็นต้น นักเรียนจะมีมโนภาพแห่งตนว่าตนเองเรียนเก่งหรือเรียนไม่เก่งและ 2)กลุ่มมโนภาพแห่งตนที่ไม่ใช่วิชาการ ได้แก่ มโนภาพแห่งตนทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม คือ การที่นักเรียนรับรู้ได้ว่า ตนเองสวยหรือไม่สวย มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นดีหรือไม่อย่างไร รวมทั้งการปรับตัวในด้านต่างๆ ด้วย

กันต์ฤทัย คลังพหล (2546 : 12-13) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวก จะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองดี และมักจะมีเมตตาที่ติดต่อกับผู้อื่นด้วย คนที่ยอมรับตนเองก็จะยอมรับผู้อื่นด้วย ตรงกันข้ามกับผู้ที่มโนภาพแห่งตนในทางลบ จะมีความนึกคิดที่ไม่ดีกับตนเองและมักจะมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีกับคนอื่นด้วย ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนทางบวกมักจะประสบผลสำเร็จในการเรียนและผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะมีมโนภาพแห่งตนที่ดี ดังนั้นมโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงมีความสัมพันธ์กัน ในลักษณะปฏิสัมพันธ์ 2 ทาง

คือ มโนภาพแห่งตนส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็มีผลต่อมโนภาพแห่งตนด้วย

ฉะนั้น ผู้ที่มีบทบาททางการศึกษา โดยเฉพาะครู อาจารย์จะทำหน้าที่แต่เพียงการให้ความรู้เท่านั้นไม่ได้ แต่จะต้องให้ความสำคัญและจัดบรรยากาศการเรียนการสอนที่ส่งเสริมครอบคลุมพฤติกรรมด้านอื่นๆ ของผู้เรียนด้วย คือ ด้านสังคม ด้านการปรับตัว เพื่อก่อให้เกิดมโนภาพแห่งตนทางบวกกับผู้เรียน ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เด็กที่มีมโนภาพแห่งตนไม่ดีจะเป็นผลร้ายแก่เด็กไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความพิการทางร่างกาย เพราะว่า อิทธิพลของมโนภาพแห่งตนเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นและไม่อาจมองข้ามไปได้ ครูต้องใช้เวลา ความอดทน และการช่างสังเกตจึงจะค้นพบ ครูควรเป็นผู้สร้างมโนภาพแห่งตนทางบวกให้แก่นักเรียน หรือเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของนักเรียนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เราคงจะยอมรับกันได้ว่า การที่คนเราจะทำอะไรสักอย่างให้ได้ดี เราต้องมีความเชื่อตั้งแต่เริ่มต้นเสียก่อนว่า เรามีความสามารถที่จะทำสิ่งนั้นได้ดี เด็กก็เช่นเดียวกันเมื่อเราคิดจะสอนเด็กให้เรียนได้ดี เราต้องกระตุ้นและสะท้อนให้เด็กเห็นว่า เด็กมีความสามารถทำได้ ถ้าเด็กมีความท้อถอยไม่มั่นใจในตนเองจะทำให้ได้ดีแล้วก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ ในการจัดการเรียนการสอน เพราะฉะนั้น การช่วยเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็กให้ดีขึ้นอย่างน้อยที่สุดจะเป็นการช่วยให้เด็กได้นำศักยภาพของตนมาใช้ได้อย่างเต็มที่ และถ้าจะให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นแล้ว ครูควรจะป้องกันไม่ให้เกิดมโนภาพแห่งตนทางลบด้วย เพราะว่า ถ้าเกิดขึ้นแล้วการจะเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนในภายหลังจะยังมีความยากลำบากยิ่งเป็นทวีคูณ

ดังนั้น คนที่เป็นครูย่อมที่จะต้องรับรู้เกี่ยวกับความจริงข้อหนึ่งว่า เด็กที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวก รู้ว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถ มักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน ดังนั้น มโนภาพแห่งตนจึงเป็นตัวที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียน (พรณี (ชูทัย) เจนจิต. 2539 : 601) และการที่นักเรียนรู้จักตนเองจะทำให้สามารถเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม อันจะทำให้สามารถดำรงตนได้ด้วยความรู้ความสามารถและวัยของตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น สามารถดูแลตนเองได้ ปฏิบัติตนตามแนวทางที่สังคมยอมรับ สามารถเรียนรู้และตอบสนองตามแนวทางการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรที่เรียน เช่น ร่วมกิจกรรมของโรงเรียนได้ เช่น กิจกรรมลูกเสือ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมค่ายเยาวชน กิจกรรมส่งเสริมการหารายได้พิเศษ (สถาบันส่งเสริมการประเมินคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ. 2542 : 82)

จากที่ได้กล่าวมาในข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน มีบทบาทสำคัญต่อบุคลิกภาพของนักเรียน ถ้านักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในทางบวก จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ ทั้งด้านการเรียน และเป็นที่ยอมรับของสังคม ในทางตรงกันข้าม ถ้านักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในทางลบจะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนและไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม

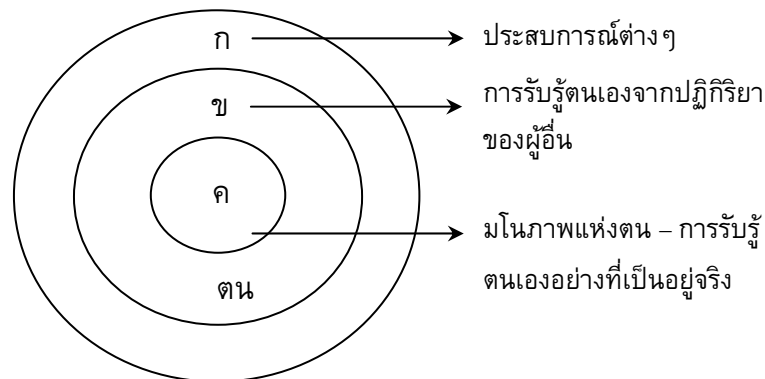
2.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตน

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารต่างๆ ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตนที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีของโคมบ์สและสไนก์

โคมบ์ส และ สไนก์ (กันต์ฤทัย คลังพหล. 2546 : 9 ; อ้างอิงจาก Combs and Snygg. 1959 : 170-180) มีความคิดว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นไปอย่างรู้ตัว แต่ละคนจะเป็นผู้ให้ความหมายและกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง มิใช่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือการกระทำต่างๆ อันเนื่องมาจากแรงขับซึ่งเป็นไปโดยไม่รู้สึกรู้ส

การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมการปฏิบัติเช่นใดนั้น เป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลนั้นรับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ตลอดจนการรับรู้ตนเองว่าเป็นอย่างไร ถือว่า ความรู้สึกตัวและความมีเหตุมีผล เป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรม ทั้งสไนก์และโคมบ์ส ได้อธิบายเกี่ยวกับตนโดยแยกเป็น 2 ลักษณะ คือ ตน ในฐานะผู้ถูกกระทำ เพราะประกอบด้วยประสบการณ์เฉพาะตัวและตน ในฐานะเป็นกระบวนการเฉพาะประสบการณ์ต่างๆ ที่แต่ละคนรับรู้ นั้น จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้น ทั้ง 2 คนได้อธิบายการแสดงพฤติกรรมว่า สืบเนื่องมาจากการรับรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย ประสบการณ์ที่เป็นเรื่องเฉพาะตัว และการรับรู้ตนเองจากปฏิกิริยาของผู้อื่น (Perceived Self) ตลอดจนการรับรู้ตนเองอย่างเป็นอยู่จริง (Real Self) ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 การแสดงการรับรู้ของตนเองตามแนวคิดของสไนก์และโคมบ์ส

2. มโนภาพแห่งตนตามแนวคิดของไวลีย์

ไวลีย์ (Wylie. 1968 : 741) ได้แบ่ง มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) ออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ (Actual-Self Concept) คือ เจตคติ หรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่า ในความเป็นจริงแล้วตนเป็นคนอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

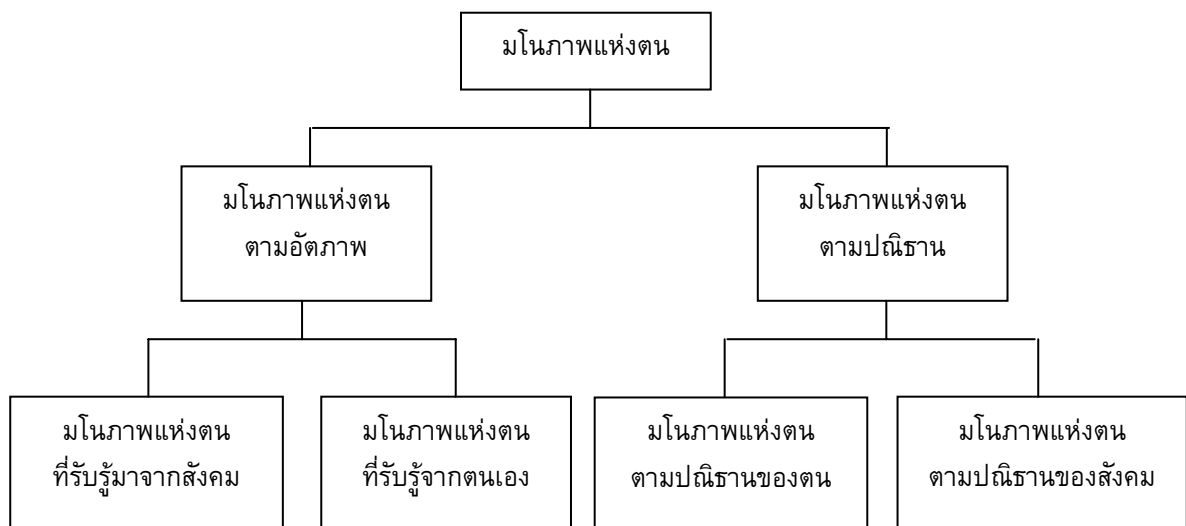
1.1 มโนภาพแห่งตนที่รับรู้จากสังคม (Social-Self Concept) คือ เจตคติ หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่น ๆ ในสังคมรับรู้ตนว่าเป็นคนอย่างไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนฉลาด...เพียงใด เป็นต้น

1.2 มโนภาพแห่งตนที่รับรู้จากตนเอง (Private-Self Concept) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนเช่นไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนฉลาดเพียงใด เป็นต้น

2. มโนภาพแห่งตนตามปณิธาน (Ideal Self-Concept) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่า อยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

2.1 มโนภาพแห่งตนตามปณิธานของตน (Own-Ideal Self Concept) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่า อยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนฉลาดเพียงใด

2.2 มโนภาพแห่งตนตามปณิธานของสังคม (Concept of Other's for one) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นในสังคม ตั้งอุดมคติไว้สำหรับตัวเราอย่างไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผลมากกว่าที่เป็นอยู่... เพียงใด เป็นต้น แสดงดัง ภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 โครงสร้างของมโนภาพแห่งตนตามแนวคิดของไวลีย์

3. มโนภาพแห่งตนของชาเวลสัน, ฮับเนอร์ และสแตนตัน

สุรางค์ โค้วตระกูล (2544 : 425) ได้กล่าวว่า โครงสร้างของมโนภาพแห่งตนขึ้นอยู่กับ การแบ่งของผู้วิจัย ดังนั้น ในการวัดมโนภาพแห่งตนแบบทดสอบที่เกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนมี

หลายชนิด จึงมักสร้างตามสมมติฐานที่ผู้สร้างได้ตั้งขึ้นเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตน ดังนั้นในการสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดมโนภาพแห่งตน จึงต้องสร้างให้ตรงกับสมมติฐานของผู้วิจัย ดังนั้น นักจิตวิทยา 3 ท่าน ได้แก่ ชาเวลสัน, ฮับเนอร์ และสแตนต์ัน ได้แบ่งมโนภาพแห่งตนของนักเรียนออกเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก มโนภาพแห่งตนโดยทั่วไป (General Self - Concept)

ระดับสอง มโนภาพแห่งตนแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ มโนภาพแห่งตนทางด้านวิชาการ และมโนภาพแห่งตนที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ (Academic and Non-Academic Self - Concept) มโนภาพแห่งตนทางด้านวิชาการที่แต่ละบุคคลมีต่อวิชาต่างๆ เป็นต้นว่า วิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ภาษาอังกฤษ และภาษาไทย เป็นต้น นักเรียนมักจะมีมโนภาพแห่งตนว่า ตนเก่งหรือไม่เก่ง มโนภาพแห่งตนที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ ก็แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ มโนภาพแห่งตนทางด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านร่างกาย

ระดับสาม มโนภาพแห่งตนเฉพาะ

2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตน

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอสรุปเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตน ไว้ดังนี้

เฮอร์ลอค (เดวิด วราเวทย์. 2530 : 28 - 30 ; อ้างอิงจาก Hurlock. 1973 : 325 - 326) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบใหญ่ที่มีผลต่อมโนภาพแห่งตน สรุปได้ดังนี้

1. อิทธิพลลักษณะทางกาย ความเหมาะสมของรูปร่างลักษณะ อิทธิพลที่มีต่อบุคลิกภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ เป็นตัวกำหนดความสามารถที่จะทำอะไรๆ ได้หรือไม่ได้ ซึ่งนักเรียนจะมีทัศนคติต่อลักษณะทางกายของตนเองอย่างไรนั้นเป็นผลมาจากบุคลลรอบข้าง

2. ข้อบกพร่องของร่างกาย เป็นความบกพร่องของร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจของนักเรียน และทำให้นักเรียนมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น แขนหัก ฟันหัก ตาเหล่ เป็นต้น

3. สุขภาพของร่างกาย นักเรียนที่มีสุขภาพร่างกายดีจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มได้ดีกว่านักเรียนที่อ่อนแอหรือนักเรียนที่สุขภาพไม่แข็งแรง ดังนั้นสุขภาพของร่างกายจึงเปรียบเสมือนเงาใจของร่างกายที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียน

4. อารมณ์ เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับความกดดันทางจิตใจ ความวิตกกังวลใจ อารมณ์เคร่งเครียด ความแปรปรวนต่างๆ ความเหนื่อยอ่อน และความเบื่อหน่าย อันเป็นผลมาจากการปรับตัวทางสังคม ส่วนสุขภาพและความพึงพอใจเป็นผลเนื่องมาจากการยอมรับและเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองและสภาพแวดล้อม

5. เครื่องแต่งกาย เป็นสิ่งที่สามารถบอกถึงสภาพของบุคคล ซึ่งเครื่องแต่งกายนั้นได้รับการยอมรับจากสังคม ก็จะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า

6. ชื่อเล่นและชื่อจริง เป็นสิ่งที่แสดงเอกลักษณ์ของบุคคล บุคคลจะมีความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อชื่อคล้ายกับคนที่มีชื่อเสียง

7. สถิติปัญญา เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งบ่งบอกถึงความสามารถ ซึ่งบุคคลจะเกิดจากการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นเสมอ ผู้ที่มีสถิติปัญญาต่ำจะทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในตนเอง

8. ระดับความทะเยอทะยาน เป็นสิ่งที่อิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตนของบุคคลมาก ซึ่งเกิดจากการประสบผลสำเร็จหรือความล้มเหลว บุคคลที่ประสบความสำเร็จจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและตั้งใจที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่สูงๆ ขึ้นเรื่อยไป ซึ่งต่างไปจากประสบกับความล้มเหลวที่มีแต่ความรู้สึกท้อแท้

9. รูปแบบของวัฒนธรรม จะมีผลต่อการกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ซึ่งถ้ามีพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับรูปแบบวัฒนธรรมของกลุ่มนั้น ก็จะได้ยอมรับจากจากกลุ่ม

10. อิทธิพลในสถานศึกษา เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตนของบุคคลไม่น้อยเช่นกัน ได้แก่ ความโอ้อำของสถานที่ ครู ผลการเรียน เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจของบุคคล

11. สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับ เพราะการยอมรับหรือการเป็นที่นิยมของกลุ่มจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเป็นการเพิ่มระดับการยอมรับของตนเอง

12. อิทธิพลในครอบครัว เนื่องจากครอบครัวเป็นสังคมแรกที่นักเรียนได้เรียนรู้ ดังนั้น ทศนคติ และพฤติกรรมที่บิดามารดาแสดงออกจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียน

พรณี (ซูทัย) เจนจิต (2541 : 203-205) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนา มโนภาพแห่งตนที่มีทั้งด้านพันธุกรรมและด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้คือ

1. ประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิต

คนที่มีปัญหาในการปรับตัวนั้น เนื่องมาจากความบกพร่องของประสบการณ์ ในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งจะทำให้เป็นคนเปิดเผยแสดงออก ดังนั้นประสบการณ์ในช่วงแรกและความทรงจำต่างๆ ในอดีตเป็นสิ่งที่ฝังใจอย่างมาก และมีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน

2. อิทธิพลทางวัฒนธรรม

บุคคลในทุกวัฒนธรรมจะพัฒนาบุคลิกภาพขึ้นมา เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมนั้นๆ ซึ่งจะได้รับอิทธิพลทั้งจากทางโรงเรียนและกลุ่มเพื่อนมาส่งเสริมที่บ้าน

อีกต่อหนึ่ง ค่านิยมวัฒนธรรมจะสะท้อนให้เห็นได้จากการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน

3. ร่างกาย

ร่างกายมีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยทางตรง คือ เป็นตัวกำหนดความสามารถที่เด็กจะทำอะไรได้หรือไม่ได้ ทางอ้อม คือ เด็กคิดอย่างไรเกี่ยวกับร่างกายของตน ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการที่เด็กคิดว่าคนรอบๆ ข้างคิดอย่างไร ความรู้สึกที่ว่าตนเองต่างจากคนอื่นจะมีผลต่อบุคลิกภาพ

4. สติปัญญา

เด็กที่เฉลียวฉลาดมากๆ มักคิดว่าตนเองต่างจากคนอื่น จะทำให้เด็กไม่มั่นใจในตนเองในการคบเพื่อน ส่วนเด็กที่มีมโนภาพแห่งตนว่าตนเองไม่ฉลาด จะเกิดความรู้สึกว่าเป็นคนนอกวง จะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกด้อย เด็กพวกนี้จะมีประสบการณ์แคบ ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเท่าที่ควร แต่ยังโชคดีที่ความไม่ฉลาด ไม่สามารถทำลายบุคลิกภาพของเขาได้ เพราะเด็กมองไม่เห็นหรือไม่เข้าใจว่า สังคมคิดอย่างไรกับตน

5. ความสำเร็จและความล้มเหลว

ความล้มเหลวไม่เพียงแต่จะทำลายมโนภาพแห่งตนของเด็กเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงการปรับตัวในสังคมอีกด้วย ส่วนความสำเร็จจะนำไปสู่การพัฒนามโนภาพแห่งตน ซึ่งจะส่งผลไปสู่การปรับตัวของเด็กในสังคมต่อไป

6. การยอมรับทางสังคม

เด็กที่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนในฐานะเป็นผู้นำ จะทำให้เด็กพัฒนาความมั่นใจในตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีลักษณะเป็นมิตร ในทางตรงข้าม เด็กที่ไม่กว้างขวางในหมู่เพื่อนจะเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่เป็นมิตร ซึ่งทำให้เด็กเหล่านี้พยายามแยกตัวออกจากกลุ่ม

7. สัญลักษณ์ของสถานภาพของครอบครัว

เด็กที่มีเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ที่ดีจะรู้สึกว่าตนดีกว่าผู้อื่น ซึ่งต่างกับเด็กที่ไม่มี เด็กจะเกิดความอิจฉาริษยา ซึ่งทำให้ทำลายบุคลิกภาพของตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม

8. อิทธิพลของครู

บุคลิกภาพของครูส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก ครูที่ปรับตัวได้ดี คือครูที่มีเจตคติในการยอมรับผู้อื่น ให้ความอบอุ่นเป็นกันเอง เด็กก็จะเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้น

9. อิทธิพลทางครอบครัว

สิ่งสำคัญภายในบ้านที่จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนของเด็ก คือ เจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อตัวเด็ก ถ้าเต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ และความสนใจ จะทำให้เด็กปรับตัวได้ดี

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน น่าจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัว และส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำตัวแปรมโนภาพแห่งตนมาเป็นตัวแปรปัจจัยบางประการตัวหนึ่งในการวิจัย

2.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2.2.1 ความหมายและประเภทของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ความหมายของแรงจูงใจ

คำว่า “ แรงจูงใจ ” มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า “ Movere ” ซึ่งมีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “ To move ” มีความหมายว่า “ เป็นสิ่งที่โน้มน้าวหรือมักจะชักนำให้บุคคลเกิดการกระทำหรือปฏิบัติการ ” ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ล้วนมีสาเหตุมาจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ และแรงจูงใจอย่างเดียวกันยังทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมแตกต่างกันไปอีกด้วย

บราวน์ (Brown. 1987 : 114) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นความคิดซึ่งเป็นแรงขับอยู่ภายใน ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ ความปรารถนา ซึ่งเป็นเหตุให้คนแสดงพฤติกรรมออกมา และมีปริมาณมากน้อยไม่เท่ากัน

สมพร พรหมจรรย์ (2540 : 12) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเองปรารถนาและสนใจ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542 : 120) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง ถ้ามีแรงจูงใจมากพฤติกรรมจะมีพลังมาก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ

ดำรงศักดิ์ จงวิบูลย์ (2543 : 13) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึงแรงกระตุ้นหรือเร้าให้อินทรีย์ได้เพิ่มพูนความสามารถ ความพยายามหรือพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในให้เกิดการกระทำหรือทุ่มเทในงานที่ทำ เพื่อให้บรรลุความปรารถนาในการแก้ปัญหาหรือเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายอันจะนำมาซึ่งความพึงพอใจ

จากความหมายของแรงจูงใจดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึงแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ตนเองปรารถนา และสนใจ ดังนั้นการเรียนของนักเรียนถ้ามีแรงจูงใจในการเรียนก็จะส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น เพราะว่าการตั้งใจเรียน

และการใช้เวลาว่างในการศึกษาล้วนสะท้อนมาจากแรงจูงใจของผู้เรียน เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการบางประการให้บรรลุผลสำเร็จได้

ประเภทของแรงจูงใจ

พะยอม วงศ์สารศรี (2526 : 119-121) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการที่จะกระทำ หรือเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างด้วยจิตใจของตนเองที่รักการแสวงหาแรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความสนใจ เจตคติ ความต้องการ

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มองเห็นจุดมุ่งหมาย และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ เป้าหมาย การชมเชย การให้รางวัล เป็นต้น

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541 : 169-171) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกดังนี้

แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากภายในตัวบุคคล และเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมจากภายนอก

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่ได้รับอิทธิพลจากภายนอก เช่น คำชม รางวัลสิ่งของ หรือเงิน ที่มาจากบุคคลและลักษณะของเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมภายนอก

จากประเภทของแรงจูงใจข้างต้น สรุปได้ว่า แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน เป็นภาวะที่บุคคลต้องการที่จะกระทำหรือเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยการชักจูงจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น ความต้องการ หรือความสนใจ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติของแต่ละบุคคล จะผลักดันให้บุคคลสร้างพฤติกรรมขึ้น ซึ่งได้แก่ ความอยากรู้ อยากเห็น ความสนใจ เป็นต้น

2. แรงจูงใจภายนอก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น สิ่งของหรือเกียรติยศ ความก้าวหน้า รางวัล คำชมเชย ทำให้บุคคลมองเห็นเป้าหมาย เกิดความต้องการและแสดงพฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมายนั้น

2.2.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's General Theory of Human Motivation)

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 35-47) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษเป็นคนแรกที่ได้ตั้งทฤษฎีทั่วไป เกี่ยวกับแรงจูงใจไว้ และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย สมมติฐานดังกล่าวมีสาระสำคัญดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ความต้องการจะมีอยู่ตลอดเวลาและจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีสิ้นสุด

2. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมของบุคคลอีกต่อไป ความต้องการที่จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต้องเป็นความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

3. ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปสูง ในขณะที่ความต้องการลำดับขั้นต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นในขั้นต่อไปจะตามมา แต่หากบุคคลรู้สึกว่าการต้องการในลำดับขั้นต่ำได้รับการตอบสนองไปแล้วนั้น ถูกกระทบกระเทือนก็จะหันกลับมาคิดถึงความต้องการในลำดับขั้นนั้นอีก ดังภาพประกอบ 4 มาสโลว์ ได้แบ่งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ดังนี้



ภาพประกอบ 4 แผนภูมิลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์

จากแผนภูมิ อธิบายได้ว่า ความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์เรียงลำดับความสำคัญจากขั้นที่ 1 ไปถึงขั้นที่ 5 ดังนี้

1) ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศและการพักผ่อน เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดเสียมิได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดจะกระตุ้นให้บุคคลนั้น มีกิจกรรมขวนขวายที่จะสนองความต้องการ

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัวขู่เข็ญ บังคับ จากผู้อื่น

และสิ่งแวดล้อม เป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความต้องการประเภทนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา ความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักเป็นแหล่งก็ถือว่าเป็นความต้องการ เพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

3) ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หมายถึง มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะเป็นที่รักของคนอื่น และต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทราบว่า ทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิกคนที่รู้สึกเหงาไม่มีเพื่อน มีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่มีความต้องการประเภทนี้ คนที่รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของหมู่ จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการประเภทนี้

4) ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า ความต้องการประเภทนี้ประกอบด้วยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถ ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่า ตนมีความสามารถและมีคุณค่ามีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่มีความสมปรารถนาในความต้องการนี้ จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และมีค่าตรงข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่า ตนไม่มีความสามารถและมีปมด้อย ขอบมวงโลกในแง่ร้าย

5) ความต้องการที่จะรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน มาสโลว์ ได้อธิบายความต้องการที่เรียกว่า Self Actualization ว่าเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน กล่าวที่จะตัดสินใจในการเลือกทางเดินชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดีส่วนเสียของตนที่สำคัญที่สุดก็คือ การมีสติที่จะยอมรับว่าตนได้ใช้กลไกในการปรับตัว เพื่อเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ที่เป็นสิ่งที่ท้าทาย น่าตื่นเต้น และมีความหมาย กระบวนการที่จะพัฒนา ตนเองตามศักยภาพของตนเป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการพัฒนาตนเองให้เต็มตามศักยภาพ เพราะว่ามีน้อยคนที่จะได้ถึงขั้นสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) อย่างสมบูรณ์

ทฤษฎีการจูงใจของเฮิร์ซเบิร์ก (Herzberg 's Motivation – Hygiene Theory)

เฮิร์ซเบิร์ก (Herzberg. 1959 : 113–119) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในงานและปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในงาน ปัจจัยเหล่านี้แบ่งได้ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ปัจจัยจูงใจ (Motivation Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวงาน ความสำเร็จ ความก้าวหน้าในงาน และการสร้างความพึงพอใจให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่

1.1 ความสำเร็จในงาน (Achievement) หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำงานได้เสร็จสิ้นและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี สามารถแก้ปัญหาต่างๆ รู้จักป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อผลงานสำเร็จเขาจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการปฏิบัติงานนั้น

1.2 การได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition) การที่บุคคลได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลที่ตนเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจอยู่ในรูปของการยกย่องชมเชย แสดงความยินดี การให้กำลังใจ หรือการแสดงออกอื่นใดที่สื่อให้เห็นถึงการยอมรับในความสามารถ

1.3 ลักษณะงาน (The Work Itself) หมายถึง ลักษณะงานที่น่าสนใจ งานที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ งานที่ท้าทาย งานที่ต้องใช้ความคิด

1.4 ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง การที่ได้รับผิดชอบงานที่เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ หากบุคคลได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานแล้ว จะทำให้มีความรักงาน และมีความพึงพอใจในงานมากยิ่งขึ้น

1.5 ความก้าวหน้าในการทำงาน (Advancement) หมายถึง การได้รับการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น หรือได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้ความสามารถมากขึ้น

2. ปัจจัยสุขอนามัย (Hygiene Factors) เป็นปัจจัยที่ใช้คำจูนหรือบำรุงรักษาจิตใจของบุคคลให้ทำงาน เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน หากไม่มีปัจจัยนี้หรือมีในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับบุคคลในองค์การจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความไม่ชอบงานได้ ปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่

2.1 เงินเดือน (Salary) หมายถึง ค่าจ้างที่ได้รับจากการทำงานและการเลื่อนขั้นเงินเดือนในหน่วยงานนั้นเป็นที่พอใจของบุคลากรที่ทำงาน

2.2 โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต(Possibility of Growth) หมายถึง การได้รับสิ่งใหม่ ๆ หรือได้รับความก้าวหน้าในทักษะวิชาชีพ

2.3 ความสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา (Relationship with Subordinates) หมายถึง การติดต่อสื่อสารไม่ว่าจะเป็นกิริยาหรือวาจา ที่แสดงถึงความสัมพันธ์อันดีต่อกันสามารถทำงานร่วมกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดีกับผู้ใต้บังคับบัญชา

2.4 สถานะของอาชีพ (Status) หมายถึง อาชีพนั้นเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม มีเกียรติและศักดิ์ศรี

2.5 ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา (Relationship with Superior) หมายถึง การติดต่อสื่อสารไม่ว่าจะเป็นกิริยาหรือวาจา ที่แสดงถึงความสัมพันธ์อันดีต่อกันสามารถทำงานร่วมกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดีกับผู้บังคับบัญชา

2.6 ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Relationship with Peers) หมายถึง ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลกับเพื่อนร่วมงานด้วยกัน ที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ

2.7 การบังคับบัญชา (Supervision) หมายถึง รูปแบบและวิธีการบังคับบัญชา การสั่งการและการมอบหมายของหัวหน้างานที่เป็นไปอย่างยุติธรรม

2.8 นโยบายและการบริหารงาน (Company Polity and Administration) หมายถึง นโยบายการบริหารงาน การมอบหมายงานและการจัดระบบงานที่มีประสิทธิภาพ รวมถึง การเปิดโอกาสให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในการบริหาร

2.9 สภาพการทำงาน (Working Conditions) หมายถึง สภาพทางกายภาพทั่วไปของสถานที่ทำงาน เช่น สถานที่ทำงาน แสง เสียง อากาศ กลิ่น ฯลฯ รวมทั้ง ลักษณะสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ

2.10 ชีวิตส่วนตัว (Personal Life) หมายถึง ความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดี เป็นผลที่ได้รับจากงานในหน้าที่ เช่น การที่บุคคลต้องถูกย้ายไปทำงานในที่แห่งใหม่ ซึ่งห่างไกลจากครอบครัว ทำให้เขาไม่มีความสุขและไม่มีความพอใจกับการทำงานในที่แห่งใหม่

2.11 ความมั่นคงในงาน (Job Security) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความมั่นคงของงาน ความยั่งยืนของอาชีพ

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์

แมคเคลแลนด์ (วิลเลียมส์ ลังกา. 2546 : 23-24 อ้างอิงจาก McClelland. 1965 : 321-333) แมคเคลแลนด์และคณะได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจ และได้ระบุแนวคิดพื้นฐานที่จำเป็นในการจูงใจในการปฏิบัติงานไว้ 3 ประการ คือ

1) ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Need for Achievement) เป็นความต้องการได้รับความสำเร็จ มักจะมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะได้รับความสำเร็จเท่าๆ กับที่กลัวอย่างมาก ต่อความล้มเหลว ชอบงานที่ท้าทาย ตั้งเป้าหมายให้ตัวเองสูง กล้าต่อการเสี่ยง แต่มักจะไม่ใช่ชอบเป็นนักการพนัน ชอบให้บอกผลการทำงานอย่างตรงไปตรงมา และทันทีเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง ๆ ทำงานแทบไม่มีเวลาหยุดพัก และชอบที่จะดูแลและกำกับการด้วยตนเอง

2) ความต้องการความรักและความผูกพัน (Need for Affiliation) เป็นความปรารถนาที่จะส่งเสริม และรักษาสัมพันธภาพอันอบอุ่น เพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น มักพอใจที่ได้รับความรักความอบอุ่นจากผู้อื่น และพยายามที่จะหลบเลี่ยงความเจ็บปวด หรือการถูกกลุ่มไม่ยอมรับตนเอง บุคคลเหล่านี้มักจะรักษาสัมพันธภาพอันดีกับคนอื่น ๆ และมีความเข้าใจดีกับคนอื่น ๆ พร้อมที่จะปลอบใจและช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับความลำบาก และชอบที่จะคบหาสมาคมหรือพบปะกับคนอื่น ๆ คล้ายกับความต้องการทางสังคมของ มาสโลว์

3) ความต้องการมีอำนาจ (Need for Power) เป็นความต้องการที่จะทำให้คนอื่นมีความประพฤติ หรือมีพฤติกรรมตามที่ต้องการ หรือต้องการที่จะมีอำนาจในการบังคับบัญชาและอิทธิพลเหนือผู้อื่น บุคคลเหล่านี้จะพยายามไผ่หาตำแหน่งต่างๆ เช่น เป็นหัวหน้า และบุคคลพวกนี้มักจะเป็นคนคุยเก่ง มีข้อโต้แย้งบ่อย ๆ มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง เป็นคนเปิดเผย พูดตรงไปตรงมา พูดจริงทำจริง เอาการเอางาน ชอบที่จะสอนคนอื่นและชอบพูดในที่ประชุม

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแอทคินสัน (Atkinson)

แอทคินสัน (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2532 : 115 ; อ้างอิงจาก Atkinson. 1966 : 106) ได้กำหนดหลักการทฤษฎีนี้ว่า “ความต้องการผลสัมฤทธิ์หรือความสำเร็จในชีวิต ขึ้นอยู่กับตัวแปร 3 ตัวแปร ได้แก่ ความคาดหวังว่าจะสำเร็จ แรงจูงใจที่มุ่งสู่ความสำเร็จและสิ่งล่อใจ โดยทั่วไปบุคคลมีแนวโน้มที่ตรงกันข้าม 2 ประการ ได้แก่ แนวโน้มในการบรรลุความสำเร็จ และแนวโน้มในการหลบหลีกความล้มเหลว ” และอาจสรุปเป็นสูตรได้ ดังนี้

$$T_s \text{ แทน } \text{แนวโน้มในการบรรลุความสำเร็จ} = M_s \times P_s \times I_s$$

เมื่อ M_s คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 P_s คือ โอกาสที่จะประสบความสำเร็จ
 I_s คือ สิ่งล่อใจที่เป็นเป้าหมายความสำเร็จ

จากสูตร แนวโน้มในการบรรลุความสำเร็จของการกระทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือหรือการทำงานอย่างอื่น บุคคลจะพบกับความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โอกาสที่จะประสบความสำเร็จและเป้าหมายของความสำเร็จซึ่งมีความสัมพันธ์ ดังภาพประกอบ 5

ลักษณะงาน	M_s	P_s	I_s	T_s
งานง่าย	ภูมิใจน้อย	สำเร็จง่าย	มีค่าน้อย	มากที่สุด
งานปานกลาง	ภูมิใจปานกลาง	สำเร็จง่าย	มีค่ากลาง ๆ	มาก
งานยาก	ภูมิใจมาก	สำเร็จยาก	มีค่ามาก	น้อย

ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบแห่งความสำเร็จในงาน

แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการศึกษา

เจื้อจันท์ จงสถิตย์อยู่ (2525 : 19-20) กล่าวถึงเหตุจูงใจในการศึกษาว่าขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมที่แตกต่าง
2. ทุนทรัพย์ที่ใช้ในการศึกษามากหรือน้อยกว่ากัน
3. คุณภาพของการจัดการศึกษาที่แตกต่างกัน
4. ภูมิลำเนาของสถานศึกษาที่อยู่ในส่วนกลางหรือส่วนภูมิภาค
5. ความมีชื่อเสียงของสถานศึกษาที่แตกต่างกัน

ปัจจัยทั้ง 5 ดังกล่าว เป็นผลให้บุคคลมีเหตุจูงใจในการเลือกเข้าเรียนต่างกัน

2.2.3 ความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

สุชา จันท์น้อม และสุรางค์ จันท์น้อม (วิไลลักษณ์ ลังกา. 2546 : 26 ; อ้างอิงจาก สุชา จันท์น้อมและสุรางค์ จันท์น้อม. 2518 : 71-72) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดพลังที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ อันจะทำให้เกิดการกระทำหรือไม่กระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด และทำให้เกิดความพร้อมในการเรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้แรงจูงใจยังทำให้บุคคลหรือผู้เรียนสามารถไปสู่จุดหมายปลายทางที่พวกเขาคาดหวังไว้

ชัยนาถ นาคบุบผา (สมพร พรหมจรรย์. 2540 : 12 ; อ้างอิงจาก ชัยนาถ นาคบุบผา. 2529 : 54-56) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของแรงจูงใจว่า เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนและการทำงานของบุคคลอย่างมาก หากผู้เรียนหรือผู้ทำได้รับแรงจูงใจในระดับสูง ย่อมทำให้พวกเขาตั้งใจเรียน หรือตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถโดยไม่ย่อท้อ

สุโท เจริญสุข (2529 : 17) กล่าวถึง ความสำคัญของแรงจูงใจ ไว้ดังนี้

1. เป็นตัวการที่ก่อให้เกิดพลังงานในการแสดงพฤติกรรม
2. เป็นสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น ให้อินทรีย์ไม่อยู่นิ่งเป็นสิ่งซึ่งได้รับการเสริมแรง
3. เป็นสิ่งซึ่งต้องได้รับการเสริมแรง

จากความสำคัญของแรงจูงใจที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดพลังที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการทำงานเป็นอย่างมาก เพราะการที่บุคคลจะกระทำกิจกรรมได้อย่างเต็มความสามารถหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า บุคคลนั้นตั้งใจทำมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีสิ่งจูงใจที่ตรงกับความพอใจ ความต้องการ สิ่งจูงใจนั้นจะเป็นแรงกระตุ้นให้เอาใจใส่ในงานที่ทำมากขึ้น และถ้ามนุษย์มีความพอใจในงานแล้วจะทุ่มเทความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้แก่งานของตนเองมากขึ้น

ที่มาของแรงจูงใจ (ฮารี พันธุ์ณี. 2542 : 181-182) สามารถแบ่งได้ 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้ เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร พักผ่อน และปราศจากโรค เป็นต้น เราสามารถวัดระดับของความต้องการทางร่างกายได้ จากการสังเกตพฤติกรรมกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำการโต้ตอบต่อสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจด้านสรีระวิทยา เพราะว่าจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยเหลือคนเราทางด้านจิตใจ ทำให้สุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและการเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้น ส่วนใหญ่มาจากการประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคลและเป้าหมายของแรงจูงใจชนิดนี้คือ ความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อเรา ตัวอย่างของแรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเรา (ฮารี พันธุ์ณี. 2542 : 181-182) ได้แก่

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมมาตั้งแต่วัยเด็ก จากผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ฝึกหัดการช่วยเหลือตัวเองตามวัย ทำให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตสูง การฝึกให้บุคคลมีความต้องการความสำเร็จ หรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจึงมักเริ่มต้นจากครอบครัวเป็นลำดับแรก

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliative Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ดูแล และความรักจากผู้อื่น เป็นต้น

3.3 แรงจูงใจต่อการนับถือตนเอง (Self-Esteem) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งนำมาสู่ความรู้สึกนับถือตนเอง

จากที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยพอสรุปได้ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ นั้นเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลไปยังผลสัมฤทธิ์ในเรื่องต่างๆ เช่น การเรียน การทำกิจกรรมกับผู้อื่น เป็นต้น และเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนด้วย เพราะว่า ถ้านักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในด้านบวกสูง จะทำให้นักเรียนสามารถค้นหาวิธีในการปรับตัวให้ตนเองสามารถดำเนินกิจกรรม

เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มาศึกษาเป็นตัวแปรปัจจัยบางประการในการวิจัยครั้งนี้

2.3 ลักษณะมุ่งอนาคต

2.3.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

มิสเชล (Mischel. 1974 : 287) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า เป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่ได้รับในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต การดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลานานกว่าจะบรรลุผล หรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้ง ซึ่งเป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่างในระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งได้ผลตามต้องการ

เซจินเนอร์ (Seginer. 1991 : 224-237) ได้กล่าวถึง ลักษณะมุ่งอนาคตโดยการรวบรวมจากนักจิตวิทยาอื่นๆ ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่ไร้เดียงสาของแต่ละบุคคล สำหรับพยากรณ์อนาคต ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน ความปรารถนา ความหวังและความกลัว เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่สำคัญ รวมทั้งจินตนาการในอนาคตของแต่ละบุคคล ความต้องการ ค่านิยมของบุคคลที่เกี่ยวกับการจูงใจด้านอารมณ์และคุณสมบัติด้านสติปัญญา

ทรมอสตอร์ฟ (Pulkkinen and Ronka. 1994 : 261 ; citing Trommsdorff. 1983) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการคาดการณ์และประเมินตนเองในอนาคตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

จรรจา สุวรรณทัต (2531 : 48) กล่าวถึงลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า เป็นลักษณะของการมองสู่อนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกล ที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่นและสังคมบุคคลชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

กนกวรรณ อุ่นใจ (2535 : 27) กล่าวถึงลักษณะมุ่งอนาคตว่า หมายถึง การมองอนาคตของบุคคล โดยผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะเป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ไกลและตัดสินใจเลือกกระทำได้อย่างเหมาะสมหาแนวทางแก้ปัญหา และวางแผนการดำเนินการ เพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้รอได้และความเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต

มนทกานต์ ทรัพย์แก้ว (2543 : 9) ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นถึงความสำคัญของผลดีผลเสีย ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

โดยสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียนั้นได้ สามารถควบคุมตนเองเพื่อ
ละเว้นการกระทำบางอย่างที่จะเป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น และมีความเพียรพยายามต่อสู้กับ
อุปสรรคต่างๆ

ชาตรี ลักษณะศิริ (2546 : 22) ได้กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง
ความสามารถในการคาดการณ์ไกล เน้นความสำคัญของผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
และสามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แม้จะเผชิญ
กับอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ย่อท้อ มีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหมด โดยมุ่งที่จะทำ
ให้เกิดผลสำเร็จในชีวิต

ศุภลักษณ์ เงินบำรุง (2546 : 43) ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง การที่บุคคลมีความ
เพียรพยายาม ตั้งใจและวางแผน ในการปฏิบัติและมีการปรับพฤติกรรม ตามสถานการณ์
ต่างๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีเป้าหมายในพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถปฏิบัติ
ตน เพื่อให้บรรลุผลในอนาคตที่ตั้งไว้

จากความหมายดังกล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง การที่
บุคคลมีลักษณะและความสามารถในการคาดการณ์ล่วงหน้า มองเห็นถึงผลดีและผลเสียที่จะ
เกิดขึ้นต่อไป ถ้าได้ปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และสามารถวางแผนการปฏิบัติ สามารถควบคุม
ตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้

2.3.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต

พระเทพเวที (2532 : 38) ให้แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต
คนที่พัฒนาแล้ว มีปัญญา มีชีวิตที่ดี ควรรู้จุดหมายของชีวิต เพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนิน
ชีวิตที่ดีงาม และใช้สำรวจด้วยตนเองจะได้มีความมั่นใจในการที่จะพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นไป

จันทนา นันทิกุล (2533 : 32-33) กล่าวว่า บุคคลที่มีเป้าหมายหรือการกำหนดสิ่งที่
ต้องการไว้ล่วงหน้าชัดเจน ย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจัง ในการกระทำ
พฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต ซึ่งเป้าหมายจะมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ที่เป็น
พื้นฐาน ของแรงจูงใจที่มุ่งตรงไปสู่พฤติกรรม คือ

1. เป้าหมายจะกำหนดแนวทางการตัดสินใจว่า ควรจะใช้ความพยายามเท่าใดใน
การทำงานนั้น
2. เป้าหมายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการทำงาน โดยต้องตระหนักถึง
ความสำคัญ

สมดุลย์ ขาญนุวงศ์ (2533 : 51) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มุ่งอนาคตและมีการควบคุม
ตนเองสูงไว้ ดังนี้

1. สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ และสามารถคาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. สามารถที่จะอดได้และรอได้ “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน”
3. มีความเชื่อมั่นในผลของการกระทำว่า ทำดียอมได้ผลดีตอบแทน
4. เป็นบุคคลที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างสมเหตุสมผล
5. สามารถดเว้นจากการกระทำบางชนิดที่สังคมไม่ยอมรับ หรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้

จากความสำเร็จที่หลายคนได้ให้ความหมายไว้ สามารถสรุปได้ว่า บุคคลแต่ละคนนั้นควรมีลักษณะมุ่งอนาคต เพราะในการดำเนินชีวิตจะต้องมีเป้าหมายในการปฏิบัติ และมีการวางแผนการปฏิบัติด้วย เพื่อสามารถที่จะทำให้บุคคลดังกล่าวสามารถไปถึงเป้าหมายของชีวิตได้อย่างรวดเร็ว และมั่นคงขึ้น

2.3.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต

แบนดูรา (ปิยกาญจน์ กิจอุดมทรัพย์. 2539 : 15-16 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 81-82) ได้เสนอ องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของตนเองดังนี้

1. ความสำเร็จในการทำงาน (Performance Accomplishment) เป็นประสบการณ์ตรงจึงมีผลต่อความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล และการไม่ประสบผลสำเร็จในการทำงานจะเป็นตัวเพิ่มความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล และการไม่ประสบผลสำเร็จในการทำงานหลายครั้งซ้ำกันจะเป็นตัวลดความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน ในกรณีที่ความคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถเกิดจากการประสบความสำเร็จหลายครั้ง จะทำให้บุคคลไม่ท้อถอยในการทำงานนั้นเมื่อไม่สำเร็จในบางครั้ง ซึ่งถ้าการไม่ประสบผลสำเร็จนั้น สามารถแก้ไขความผิดพลาดด้วยความพยายามจะเป็นแรงเสริมในการทำงานต่อไป แม้งานจะยากเพียงใดบุคคลจะเพิ่มความพยายาม เพื่อให้งานนั้นสำเร็จ
2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) เป็นสิ่งแนะหรือตัวแบบที่บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตน เมื่อบุคคลสังเกตเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จในการทำงานยาก โดยไม่มีผลเสียตามมาทำให้เกิดความคาดหวังว่าตนก็สามารถทำงานนั้นได้ถ้าตั้งใจและพยายาม
3. การพูดชักจูงจากผู้อื่น (Verbal Persuasion) เป็นการรับเอาคำแนะนำชักจูงของผู้อื่นมาเป็นข้อมูล เพื่อพิจารณาความสามารถของตนทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะทำงานได้สำเร็จถึงแม้จะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้ว เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ

4. ความตื่นตัวทางอารมณ์ (Emotional Arousal) บุคคลจะรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความวิตกกังวล หรือความกลัวจากอาการกระตุ้นของร่างกาย ในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากมักจะทำให้การทำงานได้ผลไม่ดี หากบุคคลรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความวิตกกังวลในระดับสูง บุคคลจะคาดหวังในอนาคตเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการทำงานนั้นในระดับต่ำ

2.3.4 การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2530 : 107-108) ได้เสนอแนะวิธีการกระตุ้นลักษณะมุ่งอนาคต ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ให้เขียนเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวข้องปัจจุบันและอนาคต โดยอาจกำหนดให้เขียนถึงสภาพชีวิตและการวางแผนการใช้ชีวิตในปัจจุบันด้วย
2. ให้ฝึกเขียนนวนิยายชีวิต ซึ่งอาจจะกำหนดช่วงเวลาไว้ เช่น ตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ หรือจากปู่ไปจนถึงหลาน
3. ฝึกวางแผนงานระยะยาวของหน่วยงาน โดยจะเป็นแผน 5 ปี 7 ปี หรือ 20 ปี ก็ได้หรือการฝึกวางแผนตัวบุคคล เพื่อเตรียมการที่จะใช้เขาในงานใหญ่ที่จะมีมาในอนาคต เป็นต้น
4. ฝึกเล่นหมากรุกเพื่อที่จะเอาชนะ
5. ให้แบบอย่างของการวางแผนระยะยาว หรือการวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าประสงค์บางประการในอนาคต

แบบอย่างของการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตในประวัติศาสตร์ไทยก็มีมาก เช่น การฝึกมกุฎราชกุมาร เพื่อปกครองประเทศในอนาคต การสร้างอนุสาวรีย์ เพื่อเตือนความทรงจำของรุ่นหลัง การทำบันทึกเกี่ยวกับลักษณะและประวัติของมนุษยชาติ เพื่อกันการสูญหาย ถูกทำลาย เพื่อคนรุ่นหลังจะได้ทราบ เป็นต้น

ในปีเดียวกัน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2530 : 99-124) ได้สร้างชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างพลังปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองสำหรับข้าราชการของสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. โดยมีขั้นตอนในการฝึกการมุ่งอนาคต 2 ขั้นตอน ซึ่งแยกออกเป็น 4 กิจกรรม คือ

ขั้นที่ 1 ความหมายและประโยชน์ของการมุ่งอนาคต ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม ลักษณะของผู้ที่มุ่งอนาคต ใช้วิธีให้แบบอย่างของบุคคลที่สามารถทำงานอย่างแข็งขัน เป็นระยะเวลานานจนสำเร็จตามเป้าหมาย มีการพรรณนาอย่างละเอียดถึงสภาพการทำงานและความมุ่งอนาคตและกิจกรรม การวัดลักษณะการมุ่งอนาคตของผู้เข้าฝึก รวมคะแนนเปรียบเทียบและตีความ

ขั้นที่ 2 ฝึกคิดวางแผนอนาคตเกี่ยวกับชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย 2 กิจกรรมได้แก่ กิจกรรม ตัวของข้าพเจ้าเองกับอนาคต โดยเขียนบันทึกเรื่องชีวิตในปัจจุบัน และอนาคตของข้าพเจ้า และเรื่องการคาดหวังในการทำงานของข้าพเจ้า ทำการวิเคราะห์ ข้อเขียนและตีความ และกิจกรรมเพื่ออนาคตมนุษย์ ให้ตัวอย่างการกระทำ เพื่ออนาคตของ มนุษย์และระดมกำลังสมองคิด กิจกรรมที่แปลกใหม่ที่จะให้ประโยชน์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต แก่บุคคล กลุ่มและมนุษยชาติ

มนทกานต์ ทรัพย์แก้ว. (2543 : 16-17) ได้กล่าวถึง การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต ได้โดยให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของอนาคต สามารถคาดการณ์และตัดสินใจเลือก กระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล โดยอาจฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผน ตั้งเป้าหมาย ฝึกอดได้ รอได้ ในการกระทำสิ่งต่างๆ ฝึกให้เขียนเรื่องราวของตนที่เกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคต แบบ ใช้เหตุผลและใช้วิธีการควบคุมแบบปานกลางอย่างสม่ำเสมอ

จากความหมายของ การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตที่กล่าวมาแล้วนั้น พอสรุปได้ว่า รูปแบบการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนได้ดังนี้ การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต มุ่งเน้น ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของลักษณะการมุ่งอนาคต ซึ่งให้เห็นถึงผลดี ของการปฏิบัติ โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อมุ่งไปสู่ เป้าหมายที่วางไว้ในอนาคต ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตมาเป็นตัวแปรปัจจัยบาง ประการในการวิจัยในครั้งนี้

2.4 การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา

2.4.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

ลาซารัส (ทิพมาศ กาลิกา. 2546 : 23-24 ; อ้างอิงจาก Lazarus) ได้ให้ ความหมายของการเผชิญปัญหาไว้ว่า วิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของ บุคคล เพื่อจัดการกับความตึงเครียดทั้งภายในและภายนอก ซึ่งจะสามารถจัดการได้ดี เพียงใดขึ้นอยู่กับ พลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และตลอดเวลา ซึ่งประกอบด้วย

1. กระบวนการของการพัฒนาการในการจัดการกับปัญหา
2. การผสมผสานกันระหว่างความคิด และการกระทำซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา
3. ความแตกต่างของชีวิตประจำวันของแต่ละคน

นิโบล กฤษณพันธ์ (2532 : 15) สรุปความหมายของ การเผชิญปัญหาจากนักคิด หลายท่านไว้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม

ไปเรื่อยๆ เพื่อจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นการต้องการจำเพาะที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกายและบุคคลประเมินแล้วว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดภาวะเครียดกับตนเอง

ภัทรพงศ์ ประกอบผล (2534 : 21) ได้ให้ความหมายว่า การที่บุคคลถูกคุกคามจากสถานการณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ที่กระตุ้นให้บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ และกระทบกระเทือนต่อดุลยภาพภายในจิตใจ ทำให้บุคคลต้องกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจัดความรู้สึกและความคับข้องใจที่มีอยู่ โดยการปรับตัวและแก้ไขปัญหามา เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลตามเดิมนั้น โดยเลือกวิธีการต่างๆ เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากปัญหาและสถานการณ์นั้นๆ

ดังนั้น วิธีในการเผชิญปัญหา จึงเป็นความพยายามทั้งทางด้านความคิดและพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ เพื่อลดหรือขจัดความเครียด ความรุนแรงของปัญหาที่กำลังคุกคามต่อเสถียรภาพทางจิตใจ ทั้งนี้เพื่อรักษาภาวะสมดุลให้ดำเนินต่อไป ซึ่งบุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีเพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

2.4.2 ประเภทของการเผชิญปัญหา

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2540 : 157) ได้กล่าวถึงประเภทและวิธีในการเผชิญปัญหาไว้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาหรือตอบโต้ปัญหา โดยอัตโนมัติ ได้แก่

1.1 การร้องไห้เป็นการตอบปัญหาแบบหนึ่ง เมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหา การร้องไห้จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์ถึงเครียด ความปวดร้าว ความเจ็บใจ ความน้อยใจ เสียใจหรือความวิตกกังวล ภายหลังการร้องไห้อารมณ์ของบุคคลนั้นค่อยๆ สงบ คลายเครียดเข้าสู่สภาพปกติ

1.2 การพูดหรือระบายออกด้วยคำพูดเป็นกลไกที่ช่วยลดอารมณ์เครียด ช่วยให้บุคคลระบายความอัดอั้นใจ เข้าในสถานการณ์ หรือปัญหาชัดเจนขึ้น ความคิดใหม่ๆ อาจเกิดขึ้นในขณะที่พูด นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสที่จะได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่นๆ และอาจแนะนำแง่คิดต่างๆ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

1.3 การหัวเราะ บุคคลบางคนเมื่อเผชิญกับปัญหาอาจหัวเราะหรือทำตลก เพื่อให้ความเครียด ความเศร้า หรือสิ่งกระทบกระเทือนใจผ่อนคลายลง โดยทั่วไปการหัวเราะและการมีอารมณ์ขันมีแนวโน้มที่จะช่วยลดความเครียดตลอดจนพฤติกรรมก้าวร้าวหรือการเป็นอริของกลุ่มได้

1.4 การคิดรอบคอบ มนุษย์มีความสามารถในการคิด ไตร่ตรอง ตระหนักในเหตุการณ์ พิจารณาข้อดีข้อเสีย เหตุและผลของเหตุการณ์นั้นๆ พยายามที่จะเข้าใจเหตุการณ์ตลอดจนความสำคัญของเหตุการณ์ หรือสภาพการณ์นั้นๆ ที่มีต่อเขา เมื่อเข้าใจอย่างชัดเจนแล้วความเครียด ความวิตกกังวลก็จะค่อยๆ คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น

1.5 การเสาะแสวงหาแหล่งให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะวุ่นวายทางจิตใจก็มักจะหาแหล่งที่จะให้ข้อมูล หรือแสดงความช่วยเหลือ และกำลังใจซึ่งบุคคลที่เขาจะไปขอความช่วยเหลือจะต้องเป็นบุคคลที่เขาไว้วางใจและมั่นใจว่ารักษาความลับของเขาได้

1.6 การนอนหลับฝัน ภายหลังการนอนหลับและฝัน ความรุนแรงของปัญหาจะค่อยๆ คลี่คลายลงได้บ้าง ขณะที่กำลังหลับนั้นอาจฝันดีหรือฝันร้าย เมื่อเขาตื่นขึ้นมาก็คิดถึงต่อจาก ประสบการณ์ที่ได้จากความฝัน และจากช่วงเวลาที่เขานอนหลับนั้นอาจช่วยให้เขาตระหนัก วิเคราะห์สภาพการณ์ต่างๆ เข้าใจเหตุการณ์ได้ดีขึ้น เป็นผลให้เขาได้ระงับความรู้สึก ความเครียด ความผิดหวัง และความไม่สบายใจต่างๆ ซึ่งกลวิธานในการปรับตัวมีหลายวิธี

2. วิธีการใช้กลวิธานในการปรับตัว เป็นวิธีการหรือกลไกที่บุคคลใช้ เพื่อคลายเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งภายในใจ โดยช่วยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจของบุคคล แม้ว่าจะประสบความล้มเหลวในชีวิตและยังช่วยลดความไม่สบายใจต่างๆ อันเกิดจากความสำนึกผิดต่างๆ ซึ่งกลวิธานในการปรับตัวมีหลายวิธี แบ่งได้ดังนี้

2.1 ประเภทต่อสู้หรือเผชิญปัญหา ได้แก่

2.1.1 การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง เป็นการหาเหตุผลที่ดี และเป็นที่ยอมรับมาอธิบายแทนเหตุผลที่แท้จริง เพื่อรักษาหน้าตาของตนไว้เข้าทำนองงูเห่าเปรี้ยวมะนาวหวาน เช่น สอบเข้านักเรียนแพทย์ไม่ได้ก็ให้เหตุผลว่า แพทย์ทำงานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน คนไม่มีรถยนต์ส่วนตัวอ้างว่าสะดวกกว่า ไม่ต้องหาที่จอดรถ

2.1.2 การโยนความผิดให้ผู้อื่น เป็นการย้ายหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น เพื่อลดความเครียดของตนเอง ไม่ยอมสำรวจความผิดหรือความบกพร่องของตนเอง เข้าทำนองที่ว่า ราไม่ดีโทษปีโทษกลอง เช่น มาทำงานช้าก็อ้างว่ารถติด

2.1.3 การย้ายอารมณ์ เป็นการย้ายหรือระบายอารมณ์จากบุคคล หรือสิ่งของหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรือสิ่งของหนึ่ง เพื่อลดความไม่พอใจหรือลดความโกรธ เข้าทำนองตีวัวกระทบคราด เช่น โกรธผู้บังคับบัญชา แล้วไปเตะสุนัขที่บ้าน ทะเลาะกับภรรยาไปทุบจานชามให้เสียหาย

2.1.4 การชดเชย เป็นการหาปมเด่นมาลบล้างปมด้อย หรือหาสิ่งอื่นมาชดเชยสิ่งที่ตนขาดไป เช่น คนไม่สวยแต่เรียนเก่ง คนที่เล่นกีฬาไม่เก่งแต่เล่นดนตรีเก่ง

2.1.5 การระบาย เป็นการชดเชยปมด้อยเดิม ด้วยการสร้างปมเด่นบนฐานปมด้อย เช่น คนที่พูดติดอ่างก็ฝึกพูดจนเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง

2.1.6 การทดแทน เป็นการทดแทนกิจกรรมซึ่ง ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ด้วยกิจกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น คนที่มีแรงขับในลักษณะก้าวร้าว รุกรานคนอื่นใช้การทดแทนด้วยการชกมวย การยิงปืน เป็นต้น

2.2 ประเภทหลีกเลี่ยง หรือหนีปัญหา เป็นการหลีกเลี่ยงหรือไม่เผชิญหน้ากับปัญหา เพื่อลดความไม่สบายใจ ได้แก่

2.2.1 การแยกตัว ซึ่งบุคคลจะใช้หลังจากที่หาทางออกด้วยวิธีการอื่นไม่ได้ บุคคลจะมีลักษณะขาดความกระตือรือร้น ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ เหมือนอยู่ในโลกของตนเอง

2.2.2 การถดถอย เป็นการถดถอยเข้าสู่พฤติกรรมดั้งเดิมที่ตนเองใช้ได้ผลในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะแสดงออกโดยคำพูด หรือการกระทำ เช่น การที่เด็กเล็กไม่ยอมช่วยตัวเองในเรื่องต่างๆ ต้องให้มารดาเป็นคนทำให้ ได้แก่ ป้อนข้าว สวมเสื้อผ้า การพูดไม่ชัดเจน

2.2.3 การฝันเพื่อง เป็นกระบวนการที่บุคคลผูกเรื่องขึ้นมาในจิตใจ เพื่อสนองความต้องการ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ลดความตึงเครียดในชีวิต บางครั้งอาจนำไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้ แต่ถ้าหมกมุ่นเกินไป ถอยกลับไปสู่โลกความจริงไม่ได้จะก่อให้เกิดปัญหาขึ้น

2.2.4 การหนีเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วย เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนา ความเจ็บป่วยที่วุ่นวายที่เกิดขึ้นจริงๆ โดยมิได้แสวงหา เช่น นักเรียนที่กลัวสอบตกในวันสอบมีอาการหอบ หายใจไม่ออก

กลวิธานป้องกันตน ดังกล่าวนี้อาจใช้ได้อย่างเหมาะสมพอดีจะสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันจะช่วยลดความไม่สบายใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แต่ถ้านำไปใช้บ่อยเกินไป โดยปราศจากเหตุผล มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดโทษ มีผลกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น ทำให้ไม่ยอมรับความจริงซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหาอีกต่อไป

จากความหมาย และประเภทของการเผชิญปัญหาที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า รูปแบบของการเผชิญปัญหานั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน เพราะเป็นวิธีการที่แต่ละบุคคลจะใช้ เพื่อให้ผ่านปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหามาเป็นตัวแปรปัจจัยบางประการในการวิจัยในครั้งนี้

2.5 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2.5.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกันของบุคคล รวมทั้งความสัมพันธ์ทางสังคม อันจะนำมาซึ่งการพัฒนา รูปแบบของการมีส่วนร่วมต่อความคาดหวัง ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม (พิสิทธ์ ปทุมบาล. 2532 : 16 ; อ้างอิงจาก Philip and The Merrian. 1966 : 125)

ชัยพร วิชชาวุธ (2530 : 69) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์โต้ตอบระหว่างบุคคล มนุษย์อยู่เป็นสังคม การกระทำของมนุษย์แต่ละคนจึงสัมพันธ์กับการกระทำของคนอื่นๆ ในสังคม โดยจะเกิดขึ้นทันทีเมื่อการกระทำของคนหนึ่งมีผลกระทบต่อผลกรรมที่อีกคนหนึ่งจะได้รับ

อารมณ มัตตะเดช (2543 : 34) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโต้ตอบของบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่งในลักษณะที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักการให้และการรับ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน เมื่อบุคคลอื่นต้องการความช่วยเหลือ

เกศสุตา อินทรโอสธ (2546 : 29) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงออกของบุคคล อันจะนำมาซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การยอมรับในความแตกต่างของบุคคล ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งการรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี

จากความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลต่อบุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้อง และจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างบุคคลในสังคม เช่น การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเป็นตัวของตัวเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นต้น

2.5.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

แฮรี่ สตอค ซัลลิแวน (วุฒินี กมลภัทรากูร. 2546 : 38 ; อ้างอิงจาก Harry Stack Sullivan) เป็นจิตแพทย์ผู้บุกเบิกรูปแบบการศึกษา เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซัลลิแวนทำการศึกษาและรักษาผู้ป่วยโรคจิตเภท (Schizophrenia) เขาได้วินิจฉัยว่า โรคจิตเภทส่วนใหญ่ เกิดขึ้นเนื่องจากความล้มเหลวในประสบการณ์ของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้น ในการรักษาโรคจิตเภท ซัลลิแวนจึงพยายามสร้างโครงสร้างให้เกิดความปรองดองกันในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซัลลิแวนได้พิมพ์หนังสือเล่มแรกเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลขึ้น ในช่วงปี ค.ศ. 1920 รวมทั้งบรรยายและพิมพ์เผยแพร่ลงในวารสารต่างๆ อีกจำนวนหนึ่ง จนกระทั่งเสียชีวิตในปี ค.ศ.1949 จึงกล่าวได้ว่าเขาเป็นนักจิตวิทยาศาสตร์คนแรกๆ ที่เริ่มให้ความสนใจกับสังคมและพฤติกรรม ที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเขียนออกมาเป็นรูปเล่ม

ซัลลิแวน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 56 ; อ้างอิงจาก Sullivan.1966 : 136-43) มีความเห็นว่า ตลอดเวลาที่มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่นั้นจำเป็นต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันกับสิ่งแวดล้อม โดยสิ่งแวดล้อมนี้จะรวมทั้งบุคคลและสภาพการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ ซัลลิแวนกล่าว

ต่อไปว่า มนุษย์มีความปรารถนาพื้นฐาน 2 ประการ คือ ความพึงพอใจ (Satisfaction) ซึ่งเน้นทางกาย และความปลอดภัย (Security) ที่เน้นในด้านความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ใน 2 ประการนี้ ทำให้ชัลลีแวนคิดว่า จิตวิทยาของมนุษย์มีรากฐานอยู่บนความปรารถนาที่จะได้รับความอบอุ่นใจเป็นสำคัญ เขาจึงยกเอาลักษณะของสัมพันธภาพซึ่งบุคคลมีต่อกันและกันขึ้นมากล่าว ชัลลีแวนได้ย้ำถึง พลังที่แสดงออกมาให้เห็นได้ขณะที่บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งความเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยพลังอำนาจนั้น เกิดจากความมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลนั้นกับสิ่งแวดล้อม

ชัลลีแวนได้วิเคราะห์อย่างละเอียด และตั้งทฤษฎีของเขาว่า ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการศึกษาโรจิต ซึ่งเน้นความสำคัญของกลไกทางสังคมที่มีต่อพัฒนาการมนุษย์ และเน้นการเรียนรู้ในสังคม อิทธิพลแห่งสัมพันธภาพซึ่งคนเรามีต่อกันและกันจะทวีความสำคัญขึ้นสำหรับการก่อบุคลิกภาพ

นอกจากนี้ ชัลลีแวน ยังได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคมในระยะต่าง ๆ ของชีวิตไว้ ดังนี้

1.วัยทารก (0 – 18 เดือน) วัยนี้บริเวณปาก เป็นอวัยวะแรกที่ทารกใช้ปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม ถึงแม้ว่าการพูดในวัยนี้จะยังไม่มีความหมายที่ใช้ในการติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ได้ก็ตาม การใช้ปากตอบสนองความต้องการของตัวเองนอกจากดูดนมจากแม่แล้ว ทารกอาจเรียนรู้ที่จะมีความสุขในเรื่องนี้โดยไม่ต้องพึ่งแม่ เช่น ดูดนิ้วตนเอง เป็นต้น

2.วัยเด็ก (20 เดือน – 4 ปี) เริ่มมีความสามารถฝึกการออกเสียง พูดชัดเจนขึ้น สื่อความหมายกับผู้อื่นได้ ระยะนี้เด็กจะเริ่มสนใจผู้อื่นโดยการเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อน

3.วัยเริ่มรุ่น(4-11ปี) วัยนี้ต้องการมีกิจกรรมกับบุคคลอื่นมากขึ้นโดยเฉพาะกับเพื่อนวัยเดียวกัน เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขัน การร่วมมือ และรู้จักควบคุมพฤติกรรม

4.วัยก่อนวัยรุ่น (11 – 12 ปี) เป็นวัยที่เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ

5.วัยรุ่นตอนต้น (12 - 17 ปี) เป็นวัยที่วุฒิภาวะทางเพศสมบูรณ์ และปรารถนาการตอบสนองทางเพศ

6.วัยรุ่นตอนปลาย (17 – 19 ปี) เป็นวัยที่รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น วัยนี้เด็กจะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในลักษณะของผู้ใหญ่ แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จทางสังคมอย่างสมบูรณ์ เนื่องจากยังต้องเก็บกอดความรู้สึกและความต้องการทางเพศไว้อยู่

7.วัยผู้ใหญ่ (20 ปีขึ้นไป) เป็นวัยที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับบุคคลอื่น บุคคลจะพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลต่างเพศไม่เฉพาะแต่เพื่อธุรกิจการงานเท่านั้น แต่ในลักษณะให้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสำคัญ และลึกซึ้งลงไปในขอบข่ายของความสนใจ

การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้นต้องเริ่มจากตนเองก่อน เพื่อนำมาซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจอห์นสัน (Johnson. 1986 : 7-9) ได้เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ ดังนี้

1. การรู้จักและไว้วางใจกัน ซึ่งจะเกิดได้จากการเปิดเผยตนเอง ได้แก่ การเปิดเผยว่าเรามีความรู้สึกอย่างไร ต่อสิ่งที่ได้กระทำไป การตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ การรู้ เข้าใจ และยอมรับความรู้สึก ความคิด ความสามารถ และการกระทำของตนเอง การยอมรับตนเอง ได้แก่ การพอใจและยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งพบว่า บุคคลยิ่งมีความยอมรับตนเองมากเท่าไรก็就会有การยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความไว้วางใจกัน โดยเชื่อมั่นว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะไม่ทำให้เราเดือดร้อน จะให้การสนับสนุนเรา และความไว้วางใจนี้ จะเกิดการยอมรับบุคคลอื่น มีการติดต่อกันอย่างเปิดเผย และมีการช่วยเหลือกันเท่าที่จะกระทำได้ ซึ่งความไว้วางใจนี้เป็นปัจจัยสำคัญ หากปราศจากความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว ความสัมพันธ์ไม่อาจดำเนินต่อไปได้

2. การสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ได้แก่ การบอกความคิด ความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบอย่างเปิดเผย และอย่างตรงไปตรงมา

3. การยอมรับและสนับสนุนกัน ได้แก่ การช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นมีปัญหาหรือประสบภาวะวิกฤติ

4. การรู้จักแก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้ง จะช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

จากแนวทางการปฏิบัติในการสร้างสัมพันธภาพนี้ สรุปได้ว่า เราต้องเข้าใจตัวของเราเองก่อน เป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีที่จะสนองตอบต่อความต้องการของผู้อื่น โดยไม่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือความสัมพันธ์ที่ตามมาในทางลบได้

หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ

ความสามารถในการผูกมิตร ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งโคแมนและแฮมเมน (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2527 : 287 ; อ้างอิงจาก Coleman and Hammen. 1974) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสัมพันธภาพ

นั้นนี้อาจคงอยู่ได้ ดังนั้น การมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกัน จึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2.การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้าวลงได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิ และไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทกันอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติต่อกันแบบประชาธิปไตยด้วยความเคารพในสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลของกันและกัน จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่า เราจะยอมรับ และเห็นด้วยกับความคิดเห็นหรือความเชื่อของผู้อื่นเสมอ

3.โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ สัมพันธภาพทางสังคมทั่วไป มักมีโครงสร้าง และลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างที่เป็นที่ตกลง สอดคล้องต้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารนี้จะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้น ๆ โดยส่วนใหญ่แล้ว โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้น จะอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้กับทั้งสองฝ่าย ซึ่งสัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่ทั้งสองฝ่ายได้รับด้วยเช่นกัน

4.องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น ผู้มีระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจเดียวกัน มักจะมีภาษาที่สื่อความหมายในระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้ โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ ปัจจัยในสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น ความไม่มั่นใจ ความกลัวหรือความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในข้อความต่างๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่อาจทำให้รับรู้และตีความผิดพลาดได้

5.การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง ได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตามความเป็นจริง ยอมรับนำไปสู่การยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธภาพจะยืนยาวได้ถ้ามีการสนองความต้องการ และก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้น จึงต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6.การห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่นอาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำที่เป็น การพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือแสดงความซาบซึ้ง แสดงความขอบคุณในคุณงามความดีที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตน แสดงความชื่นชม ในความดีที่ผู้อื่นมี ย่อมเป็นการเสริมแรงและช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้มากยิ่งขึ้น

7.การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง ซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็น และความเชื่อของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะ ไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรมีความเชื่อด้วยว่าผู้อื่นก็ย่อมจะกล้าเผชิญความจริงและ หาทางแก้ปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นความเคารพ ในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น คำนึงถึงความต้องการ และความรู้สึกของผู้อื่น พร้อมทั้ง แสดงความห่วงใย เป็นมิตรอย่างจริงใจด้วยความหวังดี จึงเป็นความจริงที่นุ่มนวล ไม่ก้าวร้าว เช่น ถ้าเพื่อนถามว่า “ชอบทรงผมใหม่ของเขาไหม ” ถ้าเราไม่ชอบ เห็นว่าไม่สวย การตอบว่า “ ดูไม่คุ้นหน้า ทรงเดิมจะรับกับหน้ามากกว่า ” คงจะเป็นคำพูดที่สร้างสรรค์กว่าการตอบว่า “ ดูไม่ได้เลย ” หรือ “ น่าเกลียดมาก ” เป็นต้น

สรุปว่า หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพนั้น องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ความสามารถที่ไม่รับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ของผู้อื่นอาจทำให้ การรับรู้และการตีความเกิดการผิดพลาด สัมพันธภาพที่ดีก็จะไม่เกิดขึ้น

2.5.3 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2537 : 1-13) ได้กล่าวถึงลักษณะของความเป็น ครูว่า โดยทั่วไปแล้วนั้นครูจะมีภาพคาดหวังในบทบาทหน้าที่และลักษณะส่วนบุคคลว่าต้องเป็น คนที่ดี ต้องมีความเป็นครู แต่สิ่งพิเศษที่นอกเหนือจากนี้ก็คือ การมีความเมตตา มีความพอใจที่จะพัฒนาคนและมีความสมถะ ซึ่งจิตใจที่ให้อภัย จิตใจที่อยากพัฒนา อยากแก้ไขสังคม อยากทำให้ คนอื่นก้าวหน้ามีความสำเร็จในชีวิตและรักชีวิตที่เรียบง่าย มัธยัสถ์ ไม่หวังรักรวย และมีความภูมิใจ อย่างสุขสันต์ต่ออุดมการณ์ของครู สิ่งเหล่านี้จะหล่อหลอมความผูกพันและความมั่นคงทางจิตใจ ให้กับเด็กโดยผ่านความคุ้นเคยกันจากการเรียนการสอนที่มีกันมาอย่างต่อเนื่อง

ประทีป อึ้งทรงธรรม (อรรถพล ระวีโรจน์. 2547 : 61 ; อ้างอิงจาก ประทีป อึ้งทรงธรรม. 2542) ได้แสดงทรรศนะต่อความสัมพันธ์ของการเป็นครูผู้มีบทบาทหน้าที่สอนสั่ง และให้ความรู้แก่นักเรียนได้ว่า การเรียนการสอนนักเรียนนั้นไม่เพียงแต่สอนและให้ความรู้ นักเรียนภายในห้องเรียนหรือโรงเรียนได้เพียงอย่างเดียว แต่ครูต้องพร้อมที่จะเป็นผู้พลีร่างกาย

แรงใจต่อการมอบเนื้อหาความรู้ทั้งในและนอกบทเรียนในต่างสถานที่ได้อีกด้วย ดังที่ อรรถพล ะวีโรจน์. (2547 : 61) ได้กล่าวไว้ว่า คุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน หากไม่ได้พิจารณาอย่างละเอียดแล้วก็อาจถูกมองข้ามในความสำเร็จ สิ่งหนึ่งอาจมาจากความคิดที่เรา มักจะคิดกันว่า ครูมีหน้าที่สอนส่วนนักเรียนมีหน้าที่รับความรู้ แต่สิ่งที่โยงโยให้เกิดคุณค่าที่ แท้จริงในกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างครูกับนักเรียนนั้นคือ สัมพันธภาพ ดังนั้นเราคงต้องดู บริบทแวดล้อมว่ามีอิทธิพลที่เอื้อต่อการสนับสนุน หรือทำลายสัมพันธภาพระหว่างครูและ นักเรียนกันอย่างไร จะได้หาวิธีแก้ไข ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ สูงสุด จากที่กล่าวไว้ข้างต้น อาจพอสรุปความสำคัญของสัมพันธภาพกับครูต่อความสามารถ ในการปรับตัวของนักเรียนได้ว่า ครูมีหน้าที่ไม่เพียงแต่การให้ความรู้แก่นักเรียนเท่านั้น ยังให้ การอบรม สั่งสอน คอยชี้แนะแนวทางที่ดีให้กับนักเรียน ดังนั้น เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาขึ้นไม่ว่า จะเป็นปัญหาเรื่องการเรียน เรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว แล้วนักเรียนมีความไว้วางใจในตัวครู อาจเป็นครูผู้สอน ครูที่ปรึกษา หรือครูหอพัก นักเรียนสามารถขอคำปรึกษาในการแก้ปัญหา ดังกล่าวได้ แต่ถ้านักเรียนรู้สึกไม่ไว้วางใจในการขอคำปรึกษา คำแนะนำต่างๆ ปัญหาหลาย อย่างที่อาจเกิดตามมา เช่น นักเรียนมีปัญหาในการเรียนเนื่องจากไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ครูผู้สอน นักเรียนอยู่หอพักแล้วรู้สึกว่า นักเรียนถูกจับผิดจากครูหอพัก ไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง เนื่องจากไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับครูหอพัก เป็นต้น จะทำให้นักเรียนไม่สามารถปรับตัว เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบข้างได้ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่างๆ

2.5.4 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

วิจิตร อาวะกุล (2537 : 65-69) กล่าวว่า วิธีปฏิบัติให้เพื่อนรักใคร่เห็นอกเห็นใจ ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อกัน
2. มีความจริงใจต่อเพื่อน
3. หลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน
4. อย่าขัดทอดความผิดให้เพื่อน
5. ยกย่องชมเชยเพื่อนในสิ่งที่สมควร
6. ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอ
7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่เรารับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง
8. ฟังความเห็นของเพื่อน ๆ บ้าง
9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน
10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย

11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน
12. ออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้างตามโอกาส
13. ให้ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ยาก

อีกทั้งยังมีแนวทางในการปฏิบัติตนกับเพื่อน โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อกัน ดังนี้ (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 61-65)

1. แสดงกริยายิ้มแย้มแจ่มใส เพราะรอยยิ้มเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก ที่มีความหมายมากที่สุดแต่ลงทุนน้อยที่สุด
2. แสดงความสนใจกับบุคคลอื่น เช่น การทักทาย การไต่ถามทุกข์สุข
3. ตั้งใจฟังบุคคลอื่นพูด โดยไม่ทำงานอย่างอื่นไปด้วยแล้วฟังไปด้วย เพราะเป็นกริยาที่ไม่เหมาะสม อันแสดงถึงการไม่ให้ความสนใจแก่บุคคลนั้น
4. แสดงกริยารับฟังข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่นด้วยความตั้งใจและมีหน้าที่ยอมรับ
5. ทำตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี อย่าจ้องแต่จะจับผิดผู้อื่น จะทำให้เกิดความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน
6. แสดงความเกรงใจต่อผู้อื่น เนื่องจากความสนิทสนมเกินไป อาจทำให้ความเกรงใจดูน้อยลง
7. รู้จักรับอารมณ์ เมื่อเกิดสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำให้ไม่พอใจ เพราะอาจเป็นสาเหตุของการทำลายซึ่งความสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อน
8. วางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสม ไม่แสดงกริยาอาการโอ้อวด ยกตนข่มท่าน ไม่ว่ากับบุคคลใดก็ตาม เพราะไม่มีใครชื่นชมคนที่ข่มให้เขาต่ำลง
9. รู้จักปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น ด้วยความรู้สึกที่แท้จริง
10. จดจำข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนไว้ แสดงความเอาใจใส่ ความสนใจเพื่อน แสดงความยินดีในวาระสำคัญ รวมทั้งแสดงความห่วงใยเมื่อเพื่อนมีทุกข์

จากความหมายและประเภทของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู และตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อนน่าจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรสัมพันธภาพกับครู และตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อนมาเป็นตัวแปรปัจจัยบางประการในการวิจัยในครั้งนี้

2.6 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

2.6.1 ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2528 : 3) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่ผู้ใกล้ชิดเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางด้านความรู้สึก อารมณ์ของผู้กระทำตลอดจนเป็นทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัล ลงโทษเด็กได้และเป็นโอกาสให้เด็กดูการกระทำของผู้เลี้ยงดูตนด้วย

นันทา แทนธานี (2534 : 27-28) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูเด็กว่า หมายถึง การที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็ก เพื่อสนองความต้องการที่จำเป็นของเด็กทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และนอกจากนี้ยังมีการแนะนำสั่งสอน อบรมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

งามตา วนินทานนท์ (2534 : 121) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นการกระทำในกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม เพื่อขัดเกลาและหล่อหลอมให้สมาชิกใหม่ของสังคมมีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมเป็นไปตามที่สังคมปรารถนา

ทศนา แคมมณี และคณะ (2536 : 154) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่เด็กปฐมวัยจะได้รับการพัฒนาให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ และมีการพัฒนาการอย่างเหมาะสมครบทุกด้าน เด็กจำเป็นต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ใกล้ชิดและมีอิทธิพลเด็กมากที่สุด คือ พ่อแม่

มะลิ อุดมภาพ (2538 : 6) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูไว้ว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง วิธีการที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ได้ปฏิบัติต่อบุตรทั้งทางวาจา และกริยาท่าทางในลักษณะของการอบรมสั่งสอน ดูแลเอาใจใส่ ชี้แนะ ให้รางวัล และลงโทษ การศึกษาเล่าเรียน การแต่งกาย การคบเพื่อน การทำงานบ้าน การรักษาเวลา การรักษาความสะอาด การใช้จ่ายเงิน การใช้เวลาว่าง สุขภาพและมารยาททั่วไป

พูนสุข ช่วยทอง (2540 : 33) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูไว้ว่า การเลี้ยงดู หมายถึง การให้การดูแลเอาใจใส่ และจัดสิ่งแวดล้อม เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสมกับวัย

สมคิด อิสระวัฒน์ (2542 : 10) ได้ให้ความหมายการอบรมเลี้ยงดู โดยกล่าวสรุปว่า การอบรมเลี้ยงดูที่เป็นกระบวนการที่จะถ่ายทอดความคิด ความเชื่อ และวิธีการปฏิบัติของแต่ละครอบครัวได้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และจากกระบวนการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทั้งการกระทำทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น การเลี้ยงดูของพ่อแม่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กในปัจจุบัน สืบเนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่

จากความหมายดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง สภาพที่เด็กได้รับการปฏิบัติจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ในด้านต่างๆ ซึ่งที่สำคัญคือ การสั่งสอน การให้รางวัล และการลงโทษ เพื่อเป็นการขัดเกลาให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม

2.6.2 รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

จากงานวิจัยที่ผ่านมา นักจิตวิทยาได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็นหลายรูปแบบ ซึ่งบางประเภทมีลักษณะตรงข้ามกัน และบางประเภทมีลักษณะใกล้เคียงกันจนดูเหมือนจะเป็นประเภทเดียวกัน ดังนั้นลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูที่นักจิตวิทยาได้แบ่งไว้ มีลักษณะดังนี้

โรเจอร์ส (สุภาพร สุขุมก. 2540 : 14-15 ; อ้างอิงจาก Rogers. 1972 : 110) แบ่งแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูไว้ 3 แบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง วิธีการที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกในการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่าตนเองได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม พ่อแม่ไม่ตามใจจนเกินไป หรือเข้มงวดกวดขันจนเกินไป ยอมรับนับถือความสามารถและความคิดของเด็ก ให้ความร่วมมือกับเด็กตามโอกาสอันสมควร

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่าตนเองถูกพ่อแม่ก้าวร้าวเรื่องส่วนตัวของตน ยับยั้ง ก้าวร้าว และทำให้เด็กรู้สึกผิดเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กมีความรู้สึกว่าถูกบังคับให้ทำตามความต้องการของพ่อแม่ พ่อแม่ใช้คำพูดที่เด็กรู้สึกอาย

3. การอบรมแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่าตนเองได้รับการตามใจและไม่ได้รับการเอาใจใส่ ให้คำแนะนำช่วยเหลือจากพ่อแม่เท่าที่ควร

เฮิร์ลอค (Hurlock. 1984 : 402-403) ได้แบ่ง การอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (Atocratic Rearing) หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูบุตรที่รู้สึกว่า บิดามารดาก้าวร้าวเรื่องส่วนตัวของตนเองทำให้ตนเองรู้สึกผิดเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ถูกบังคับให้ทำตามความต้องการของบิดามารดา และถูกบิดามารดาใช้คำพูดที่ทำให้รู้สึกอับอาย

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (Democratic Rearing) หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูบุตรที่รู้สึกว่า บิดามารดาปฏิบัติต่อตนเองอย่างยุติธรรม บิดามารดามีความอดทน ไม่ตามใจและเข้มงวดจนเกินไป ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของบุตร ให้ความร่วมมือกับบุตรตามโอกาสอันสมควร

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (Laissez Rearing) หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูบุตรที่รู้สึกว่าคุณเองได้รับการเอาอกเอาใจ ตามใจ และไม่ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือ เอาใจใส่จากบิดามารดาเท่าที่ควร

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2528 : 4-16) ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูให้ละเอียดขึ้นเป็น 5 มิติ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน แบบใช้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต แบบควบคุม และแบบให้พึ่งตนเองเร็ว

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่บิดามารดา รายงานว่า ในการปฏิบัติต่อบุตรตนได้แสดงความรักใคร่ เอาใจใส่ สนใจทุกข์สุขบุตรของตนมากเพียงใด มีความใกล้ชิดกับบุตร โดยตนได้กระทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุตรมากน้อยเพียงใด นอกจากนั้นยังเกี่ยวกับความสนิทสนม การสนับสนุนช่วยเหลือและการให้ความสำคัญแก่บุตรด้วย การถูกอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนนั้น จะพบได้มากในบุคคลที่มีคุณธรรมและจริยธรรมสูง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มุ่งอนาคตสูง และไม่ทำผิดกฎระเบียบหรือกฎหมายของบ้านเมือง

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การที่บิดามารดาได้อธิบายเหตุผลให้แก่บุตร ในขณะที่มีการส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำของบุตร หรือลงโทษบุตร นอกจากนั้น บิดามารดายังให้รางวัลและลงโทษบุตรอย่างเหมาะสมกับการกระทำของบุตรมากกว่าที่จะปฏิบัติต่อบุตรตามอารมณ์ของตนเอง

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตมากกว่าทางกาย การลงโทษเด็ก โดยเฉพาะการทำให้เจ็บกายเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บิดามารดา มักจะใช้อย่างจริงจังมากและใช้บ่อยกว่าการให้รางวัลเมื่อเด็กทำความดี การลงโทษที่ได้มีการศึกษานั้น เช่น การใช้อำนาจบังคับโดยการลงโทษทางกาย การใช้วาจาดูว่า การรับวัตถุสิ่งของ การงดแสดงความรักใคร่เมตตา และการตัดสิทธิต่างๆ เป็นต้น ได้มีการเปรียบเทียบเด็กที่ถูกลงโทษทางกายกับเด็กที่ถูกลงโทษทางด้านอื่นๆ ซึ่งรวมกันเป็นการลงโทษทางจิต

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การออกคำสั่งให้เด็กทำตามแล้วผู้ใหญ่คอยตรวจตราขัดเกลาว่าเด็กทำตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าเด็กไม่ทำตามก็จะลงโทษเด็กด้วย ส่วนการควบคุมน้อยหมายถึง การปล่อยให้เด็กรู้จักตัดสินใจเองว่าควรทำหรือไม่ควรทำสิ่งใด และเปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเองบ่อยครั้ง โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเด็กมากนักสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมมาก เหมาะสมในระยะก่อนวัยรุ่นและเหมาะสมสำหรับเด็กหญิง ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมน้อย เหมาะสมในระยะวัยรุ่นเป็นต้นไป และเหมาะสมกับเด็กชาย

5. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเองเร็ว หมายถึง การเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ภายใต้อาณัติและการฝึกฝนจากบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เด็กช่วยตนเองได้เร็ว และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานเกินไป

สรุปได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเองเร็วนี้เกี่ยวข้องกับทำให้เด็กมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงอย่างเด่นชัด

วรารักษ์ รักวิจัย (2528 : 14-17) ได้กล่าวถึงผลของการอบรมเลี้ยงดูประเภทต่างๆ ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก ผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หรือแบบใช้เหตุผลเด็กจะมีลักษณะดังนี้

- เป็นคนเปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุมีผล
- มีความรับผิดชอบ
- มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี
- สามารถปรับตัวได้ดี และกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจ
- สามารถช่วยเหลือตนเองและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
- มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
- ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์
- รู้จักใช้เหตุผล เคารพในสิทธิของผู้อื่น

ผลของการเลี้ยงดูแบบคาดหวังกับเด็ก เด็กจะมีลักษณะดังนี้

- ไม่มีความมั่นใจในตนเอง
- ไม่สามารถค้นพบความสามารถของตนเอง ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต
- ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบพึ่งพาผู้อื่น

ผลของการเลี้ยงดูแบบทะนุถนอมมากเกินไป เด็กจะมีลักษณะดังนี้

- เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ พึ่งตนเองไม่ได้
- ไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ปรับตัวอยู่กับสังคมได้ยาก

ดุษฎี โยเหลา (2535 : 15-16) ได้รวบรวมและวิเคราะห์การอบรมเลี้ยงดูเด็กภายในประเทศไทย โดยวิธีเมต้า ได้ 11 แบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน คือ การที่ผู้ปกครองยอมรับ ชื่นชม ให้ความรักสนับสนุนใกล้ชิด และให้ความสนใจกับเด็ก

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล คือ การที่ผู้ปกครองให้คำอธิบายประกอบการสนับสนุนและห้ามปรามเด็กในการกระทำกิจกรรมต่างๆ และมีความสม่ำเสมอเหมาะสมในการให้รางวัลหรือลงโทษ

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ใช้เหตุผล คือ การอบรมเลี้ยงดูที่ตรงข้ามกับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตใจมากกว่าร่างกาย คือ การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ลงโทษด้วยการเฉยเมย ทบตีให้เจ็บหรือลงโทษทางจิตใจด้วยการดุด่า แสดงอาการไม่พอใจ ทำเป็นเมินเฉย แสดงอาการไม่สนใจ ตัดสิทธิบางอย่าง

5. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม คือ การอบรมเลี้ยงดูที่ผู้ปกครองออกคำสั่งให้เด็กปฏิบัติตามและคอยควบคุมพฤติกรรมของเด็ก โดยไม่ปล่อยให้เป็นอิสระ

6. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย คือ พฤติกรรมของผู้ปกครองที่ปฏิบัติต่อเด็ก โดยเด็กมีความรู้สึกว่าเขาเองได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม ผู้ปกครองให้ความรัก ความอบอุ่น มีเหตุผล ยอมรับนับถือความสามารถและความคิดเห็นของเด็ก ให้ความร่วมมือในโอกาสอันควร

7. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย คือ พฤติกรรมของผู้ปกครองที่ปฏิบัติต่อเด็ก โดยเด็กมีความรู้สึกว่าเขาเองไม่ได้รับการเอาใจใส่ การสนับสนุนหรือการให้คำแนะนำจากผู้ปกครอง มักถูกปล่อยให้ทำอะไรตามใจชอบ ผู้ปกครองไม่ให้ความอบอุ่นเท่าที่ควร

8. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด คือ พฤติกรรมของผู้ปกครองที่ปฏิบัติต่อเด็ก โดยที่เด็กรู้สึกว่าเขาเองไม่ได้รับอิสระเท่าที่ควร ต้องอยู่ในระเบียบวินัยที่ผู้ปกครองกำหนด หรือถูกควบคุมไม่ให้รับความสะดวกในการกระทำที่ตนเองต้องการ

9. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก คือ การรับรู้ที่เด็กมีต่อการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ในลักษณะที่เป็นผู้แนะนำ สนับสนุนและช่วยเหลือยินดีที่จะอยู่กับบุตร ปกป้องคุ้มครองและทำให้บุตรมีความเชื่อมั่นในตนเอง

10. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษ คือ การรับรู้ที่เด็กมีต่อการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ในลักษณะที่เป็นการลงโทษทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การเฉยเมย ดุด่า การไม่พิจารณาถึงความต้องการของเด็ก การตัดสิทธิ เป็นต้น

11. การอบรมเลี้ยงดูแบบเรียกร้องจากเด็ก คือ การรับรู้ของเด็กที่มีต่อการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ในลักษณะที่เป็นการควบคุม เรียกร้องเอาจากเด็ก เช่น ในด้านความสำเร็จ มักรู้สึกไม่พอใจเมื่อบุตรทำไม่สำเร็จตามเป้าหมายของตน

2.6.3 ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้เน้นความสำคัญ ของการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาตลอดจนผู้เกี่ยวข้องว่ามีต่อพัฒนาการทางกาย และบุคลิกภาพเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากเป็นผู้ฝึกอบรมให้เด็กรู้จักแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาจากเคลื่อนไหว ทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กได้อย่างเหมาะสมกับวัย กล่าวได้ดังนี้

พวงเล็ก วรกุล (2538 : 97) กล่าวว่า การพัฒนาเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมากที่สุด ก็คือเป็นระยะที่ขีดขั้นของพัฒนาการในด้านต่างๆ สูงมาก และจะอิทธิพลต่อชีวิตเด็กในอนาคต

เป็นอย่างมาก การจัดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องให้เด็กวัยนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่บิดามารดา หรือผู้ปกครองจะต้องให้ความสนใจ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา

ผกา สัตยธรรม (2540 : 16-17) ได้กล่าวว่า บทบาทของบิดามารดามีอิทธิพลต่อชีวิต ความเป็นอยู่ของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต เด็กจะดีหรือร้าย บิดามารดามีส่วนสนับสนุนอยู่ มาก มีบางกรณีที่เป็นข้อยกเว้น คือ แม้บิดามารดาจะเป็นแบบฉบับที่ดีแต่ด้วยเหตุผลประกอบ บางประการที่ทำให้เด็กซึ่งเป็นลูกไม่รับแบบฉบับที่ดีนั้น ตัวอย่างที่ดีก็จะได้ผลดีเท่าที่ควรจะเป็น

อุไรวรรณ คณิงสุเกษม และคณะ (2540 : 90-91) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวมากที่สุด คือ แม่ ส่วนพ่อมีบทบาทบ้างแต่ไม่มากนัก ถ้าพ่อทำงาน นอกบ้าน หรือย้ายถิ่นไปคนเดียว แม่ก็จะเป็นผู้เลี้ยงลูกตามลำพัง พ่อแม่จำนวนมาก ไม่มีแนวทางจะ ส่งเสริมเด็กให้มีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างเหมาะสม ตามวัย ครอบครัวชนบทจำนวนมาก มีการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เช่น ให้อาหารที่ไม่เหมาะสมกับ เด็กเร็วเกินไป ปล่อยให้เด็กกินอาหารว่างไม่มีประโยชน์ ขาดความรู้ ความเข้าใจ ไม่สนใจการใช้ สื่อ หรือของเล่นที่มีประโยชน์เพื่อส่งเสริมทางสติปัญญา

สรุปได้ว่า ครอบครัวเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุด ในการส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ของเด็ก ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นต้นแบบที่สำคัญที่สุดที่จะ ช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร เพื่อให้บุตรมีความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกายและจิตใจ พ่อแม่มีบทบาทเป็นผู้หล่อหลอมให้ลูกได้เรียนรู้พัฒนาการตนเองอย่างเต็มที่ และเป็นผู้นำที่ดีในการเป็นเพื่อน เป็นที่ปรึกษาและเป็นแบบอย่างที่ดี

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของเฮิร์ลอค มาศึกษาโดยการอบรม เลี้ยงดูที่แบ่งเป็น 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละ ละเลย แต่จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่างๆ พบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่น่าจะส่งผลต่อ ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนมากที่สุด คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมาเป็นตัวแปรปัจจัยบางประการใน การวิจัยในครั้งนี้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สแตรง (ธาดา ปุณศรี. 2533 : 16 ; อ้างอิงจาก Strang. 1958 : 14-15) ได้ศึกษา การปรับตัวของนิสิตกลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เข้ากับสังคม กลุ่มละ 26 คน พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึก

อบอุ่นเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น จลลาดและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นคนเปิดเผย ชื่อสัตย์ระลึกในหน้าที่ และความรับผิดชอบปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

แมคคลัน และเมอร์เรล (McClun and Merrell. Online. 1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อในการปรับตัว และมโนภาพแห่งตนของนักเรียนที่เข้าเรียนใหม่ จุดมุ่งหมายการวิจัย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อในการปรับตัว มโนภาพแห่งตนของนักเรียนเกรด 8 และเกรด 9 จำนวน 198 คน ผลของการวิจัยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมส่งผลให้การพัฒนาความพอเพียงในตนเอง และยังสัมพันธ์กับการปรับตัวและมโนภาพแห่งตนอย่างมาก ในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจกับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม สัมพันธ์กันทางลบกับการพัฒนาความรู้สึกของนักเรียน

ทอมป์สัน (ชุตียา แสนละมุน. 2541 : 27 ; อ้างอิงจาก Thompson. 1974 : 41) ได้ศึกษาเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาในช่วงปี 1967-1970 โดยใช้จำนวนนักเรียนประมาณ 500 คน ซึ่งสรุปประเมินว่า มีการปรับตัวดีและไม่ดี โดยใช้มาตราประเมินค่าแบบซีแมนติก ดีฟเฟอเรนเชียล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่มีการปรับตัวที่ดีมีมโนภาพแห่งตนในทางบวกมากกว่านักเรียนที่มีการปรับตัวไม่ดี

3.2 งานวิจัยในประเทศ

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2532 : 58) ได้ทำการวิจัยเรื่ององค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่นแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น การอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็กอย่างมาก การอบรมเลี้ยงดูที่ให้ความอบอุ่น พ่อแม่มีความเข้าใจ รักสนับสนุนใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์จะทำให้เด็กมีการปรับตัวที่ดี และมีปัญหาน้อยกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ถูกทอดทิ้ง

พรพรรณ จันทรง (2541 : 65) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันจะมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีการปรับตัวทางสังคมดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

จุมจินต์ สลัดทุกข์ (2543 : 62-63) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ตัวแปรด้านการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและรุ่นพี่ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน บรรยากาศทางการเรียนการสอนของอาจารย์

สัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ บรรยากาศการเรียนด้านอาคารสถานที่เรียน เจตคติต่อสถานศึกษา และการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวเองและการปรับตัวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ศุภลักษณ์ เงินบำรุง (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ พบว่า ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการควบคุมตนเอง ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลและพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมาก การควบคุมตนเองสูง การมุ่งอนาคตสูง มีการปรับตัวที่ดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยน้อย การควบคุมตนเองต่ำ การมุ่งอนาคตต่ำ

จากการศึกษาทฤษฎี และเอกสารดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวนั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านจิตลักษณะของตัวบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปทั้งที่บ้าน และโรงเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในด้านของตัวบุคคล โดยศึกษาจาก มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้อย่างกล้าหาญ สัมพันธภาพกับครูและสัมพันธภาพกับเพื่อน ส่วนในด้านสิ่งแวดล้อม ศึกษาจากการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ซึ่งจากการศึกษาเอกสารพบว่า บุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวกจะมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในทางที่ดี ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี เพราะฉะนั้น ตัวแปรมโนภาพแห่งตนน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัว นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวแปรที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยบุคคลจะพยายามปรับตัวเองให้สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และยังพบว่า ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้อย่างกล้าหาญน่าจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัว เนื่องจากบุคคลพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ทำให้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา และแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงทำให้สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีตัวแปรสัมพันธภาพกับบุคคล โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาตัวแปรสัมพันธภาพกับครู และตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน จากที่ศึกษา พบว่า บุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับครู และเพื่อนจะมีแนวโน้มในการปรับตัวที่ดีตามไปด้วย เพราะสามารถปรึกษาครู หรือเพื่อนได้ทุกเรื่อง เมื่อเกิดปัญหาใดๆ และนอกจากตัวแปรที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยยังพบว่าอีกว่า ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานแบบประชาธิปไตย ทำให้บุตรหลานนั้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งต่างๆ รอบข้างได้เป็นอย่างดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดขนาดของประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการสร้างและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ภาคกลางและภาคตะวันออก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 683 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยในแต่ละโรงเรียน

ที่	โรงเรียน	จำนวนห้องเรียน	จำนวนนักเรียน
1	จุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี	5	196
2	จุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี	3	97
3	จุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี	5	183
4	จุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี	5	207
	รวม	18	683

ที่มา : งานทะเบียนและวัดผลของโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ภาคกลางและภาคตะวันออก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 428 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

1. สืบหาข้อมูลของหน่วยสมาชิกของประชากรจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ งานทะเบียนและวัดผลของโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยแต่ละโรงเรียน แล้วจัดทำกรอบของการสุ่ม (Sampling Frame) ดังตาราง 1

2. ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มจากโรงเรียนทั้งหมดอย่างเป็นสัดส่วน และมีจำนวนนักเรียนเป็นหน่วยของการสุ่ม (Unit of Sampling) จากการดำเนินการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้น ตามขั้นตอนที่จะกล่าวโดยรายละเอียดต่อไป ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย

ที่	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน
1	จุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี	123
2	จุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี	61
3	จุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี	114
4	จุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี	130
	รวม	428

3. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏตามตาราง 2 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยใช้นักเรียนเป็นหน่วยของการสุ่มแล้วดำเนินการสุ่ม โดยใช้หลักของ

การสุ่มที่อาศัยการกำหนดขนาดของความคลาดเคลื่อน (limit of error) และระดับความเชื่อมั่น (level of confidence : $1 - \alpha$) ที่ .95 ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร โดยอาศัยการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 ขนาดของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า ($e = Z_{\alpha/2} S_{\bar{X}}$) เท่ากับ 1 คะแนน จากคะแนนเต็มของแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งคาดว่าจะจะเป็นด้านที่มีความแปรปรวนของกลุ่มประชากรสูงสุด และขนาดของความคลาดเคลื่อนที่กำหนดนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นขนาดที่เพียงพอที่จะนำผลไปใช้ในการตัดสินใจในกรณีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้

3.2 ค่าประมาณความแปรปรวนของกลุ่มประชากร ได้จากการนำแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 100 คน พบว่า มีค่าความแปรปรวนเท่ากับ 90.06 โดยผู้วิจัยได้นำค่าความแปรปรวนนี้ไปประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

จากข้อมูลจำนวนประชากรและข้อมูลสำหรับกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามข้อ 3 ผู้วิจัยนำไปคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยหลักการประมาณค่าเฉลี่ยของตัวแปรความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน และใช้สูตรการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มอย่างง่าย ได้จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งหมด 236 คน ซึ่งเป็นนักเรียนจากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี จำนวน 67 คน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี จำนวน 34 คน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี จำนวน 63 คน และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวน 72 คน ซึ่งในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันความไม่เพียงพอของข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ ในการดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยจึงทำการเก็บข้อมูลเพิ่มจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวางแผนไว้เบื้องต้นเป็นจำนวนรวมทั้งสิ้น 440 คน และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามตามที่กำหนด หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้วได้ทำการพิจารณาแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมา ปรากฏว่า มีแบบสอบถามบางฉบับมีผลการตอบไม่สมบูรณ์จึงทำการตัดแบบสอบถามดังกล่าวออกจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ทำให้เหลือจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 428 คน ดังตาราง 2

4. การตรวจสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามวัดความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับตัว (S^2) ของนักเรียนโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

ปทุมธานี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย
ลพบุรี และจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี เท่ากับ 98.69 , 103.31 , 122.04 และ 106.03
ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ค่าความแปรปรวนที่ใช้ในการประมาณค่า ดังกล่าว มีค่ามากกว่า
ค่าประมาณความแปรปรวนที่ใช้ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการวางแผน
และเมื่อพิจารณาถึงระดับความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เป็นเกณฑ์ในการประมาณค่าที่
ยอมรับได้ ด้วยระดับความเชื่อมั่นของการประมาณค่าเฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 95
ในขั้นตอนการวางแผนการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เท่ากับ 1 คะแนนนั้น ปรากฏว่า
ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรในตัวอย่างแปรความสามารถใน
การปรับตัวของนักเรียน พบว่า มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการประมาณค่า ($S_{\bar{X}}$) ใน
ภาพรวม เท่ากับ .51 และผู้วิจัยกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการประมาณค่าเฉลี่ยตัวแปร
ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ดังนั้น
ในการวิจัยครั้งนี้ จึงมีค่าความคลาดเคลื่อน ($Z_{.05/2} S_{\bar{X}}$) เท่ากับ .9996 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า
ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการประมาณที่วางแผนไว้ในเบื้องต้น คือ 1 คะแนน จึงสรุปได้ว่า
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ ทำให้ความคลาดเคลื่อนใน
การประมาณค่าเฉลี่ยประชากรใกล้เคียงกับค่าที่กำหนดไว้ ซึ่งทำให้การวิจัยครั้งนี้ได้สารสนเทศ
จากการประมาณค่าที่มีความแม่นยำมากขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปรับปรุงเครื่องมือจากผู้วิจัยคนอื่นที่สร้างไว้แล้ว มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีทั้งหมด 3 ตอน จำนวน 10 หน้า ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน มีจำนวน 45 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 14 ข้อ

2.2 ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 16 ข้อ

2.3 ด้านการเรียน จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน จำนวน 7 ตัวแปร ได้แก่

1. แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จำนวน 20 ข้อ

2. แบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบวิธีต่อสู้ปัญหา จำนวน 16 ข้อ

3. แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน จำนวน 30 ข้อ

4. แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 20 ข้อ

5. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู จำนวน 14 ข้อ

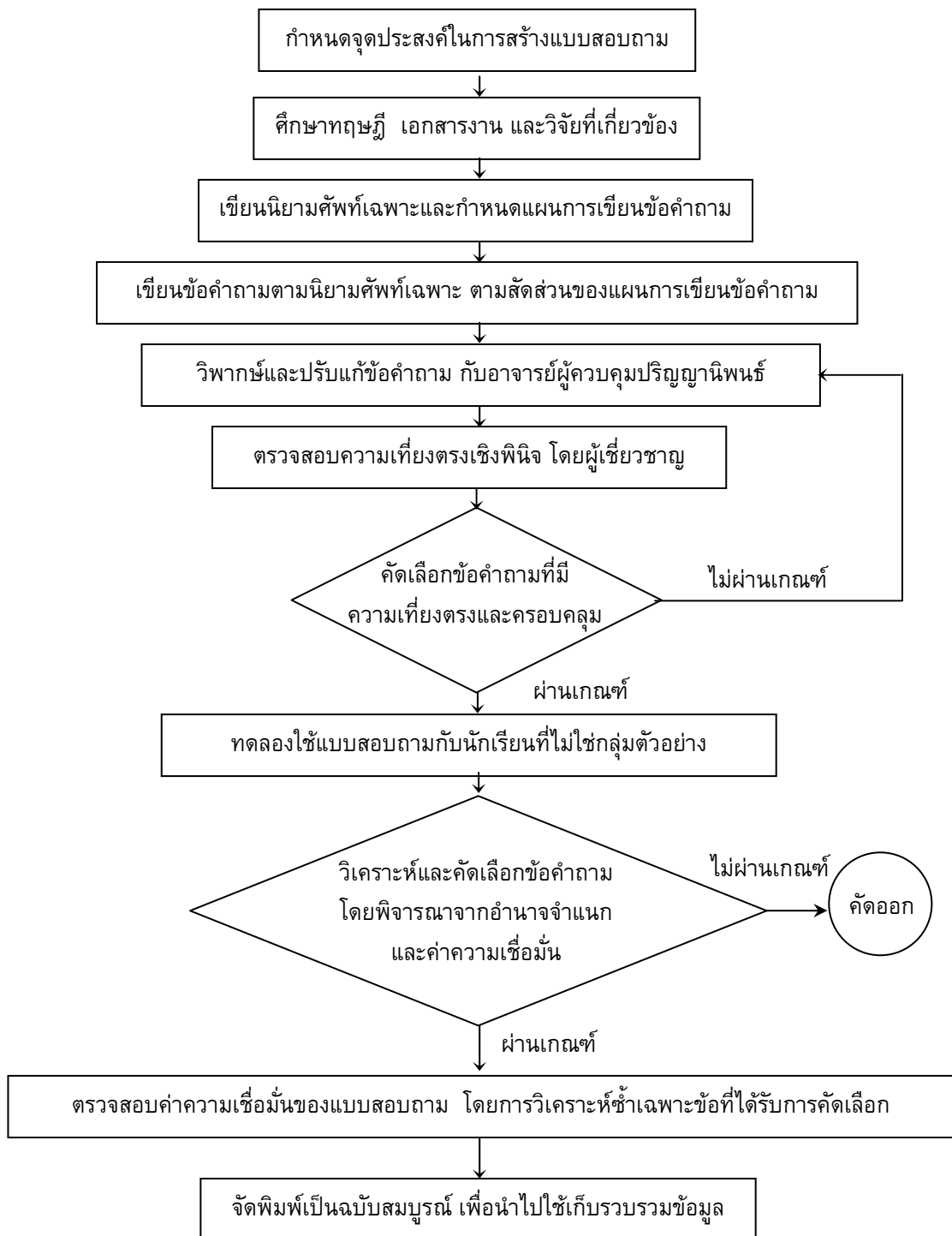
6. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน จำนวน 14 ข้อ

7. แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 18 ข้อ

ขั้นตอนการสร้างและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนประจำ แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และแบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบวิธีต่อสู้ปัญหา โดยมีวิธีการสร้าง และหาคุณภาพเครื่องมือ ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จากภาพประกอบ 6 การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดประสงค์ในการสร้างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา เพื่อเป็นกรอบสำหรับการสร้างแบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งตัวอย่างเครื่องมือวัดต่างๆ ที่เกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา

3. กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปเขียนข้อคำถามให้สอดคล้องตามนิยามศัพท์เฉพาะ

4. เขียนข้อคำถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา โดยพิจารณาให้สอดคล้อง ครอบคลุมตามโครงสร้างของนิยามศัพท์เฉพาะ และเป็นไปตามแผนการเขียนข้อความ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 50 ข้อ โดยสร้างตามแนวคิดของ พาสนา ผโลศิลป์ (2535) พร้อมทั้งปรับแก้ไขให้เข้ากับบริบทของนักเรียนประจำ และแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง
- 2) ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 3) ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน

4.2 แบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

4.3 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

5. ผู้วิจัยดำเนินการวิพากษ์และปรับแก้ไขข้อคำถามกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโท เพื่อให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรง และครอบคลุมตามโครงสร้างทฤษฎี และคัดเลือกข้อคำถามปรับแก้แล้ว จัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน โดยแบ่งออกเป็นความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 16 ข้อ ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 18 ข้อ และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 16 ข้อ แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา

6. นำแบบสอบถามที่สร้างมาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Face Validity) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวัดผลการศึกษา จำนวน 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละคุณลักษณะที่ต้องการวัด พบว่า ข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of consistency) อยู่ระหว่าง 0.2 ถึง 1.0 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก สำหรับข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยพิจารณาร่วมกับประธานผู้ควบคุมปริญญาโท ตามคุณลักษณะย่อยและโครงสร้างที่ครอบคลุมในนิยามศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษาที่ใช้ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ซึ่งได้จำนวนข้อของแบบสอบถามในแต่ละฉบับเป็นจำนวนเท่าเดิม ดังนี้

แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว จำนวน 50 ข้อ

แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จำนวน 20 ข้อ

แบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา จำนวน 20 ข้อ

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาดัชนีอำนาจจำแนก โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item total correlation) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ปรากฏว่าแบบสอบถามมีค่าดัชนีอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

7.1 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน มีค่าดัชนีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง -.0268 ถึง .6660 , .2357 ถึง .6861 และ .3317 ถึง .6300 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละด้านเท่ากับ .8151 , .8511 และ .8545 ตามลำดับ

7.2 แบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีค่าดัชนีอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .2853 ถึง .7074 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .9127

7.3 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มีค่าดัชนีอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .0060 ถึง .5639 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .8244

ในการพิจารณาอำนาจจำแนกเพื่อคัดเลือกข้อคำถาม ผู้วิจัยตัดสินใจใช้ระดับค่าดัชนีอำนาจจำแนกที่ระดับ .20 ขึ้นไป พร้อมทั้งพิจารณาถึงความครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ และทำการปรับปรุงข้อคำถามบางส่วน หลังจากการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสมกับการนำมาใช้เก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผลปรากฏว่าได้จำนวนแบบสอบถาม ดังนี้

แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว จำนวน 45 ข้อ

แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จำนวน 20 ข้อ

แบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา จำนวน 16 ข้อ

8. หลังจากคัดเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ซ้ำ (Reanalysis) เฉพาะแบบสอบถามที่มีการตัดข้อคำถามออก เพื่อหาค่าดัชนีอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอีกครั้ง ปรากฏผล ดังนี้

8.1 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการปรับตัวด้านการเรียน มีค่าดัชนีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .2657 ถึง .6189 , .3341 ถึง .5644 และ .2805 ถึง .6014 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละด้านเท่ากับ .8551 , .8570 และ .8565 ตามลำดับ

8.2 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มีค่าดัชนีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .3843 - .5639 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .8526

9. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 8 มาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มและเตรียมจำนวนแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลในลำดับต่อไป

10. หลังจากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม เพื่อหาค่าดัชนีอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น ปรากฏผล ดังนี้

10.1 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน มีค่าดัชนีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .3882 ถึง .7446, .4087 ถึง .6679 และ .4146 ถึง .6842 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละด้านเท่ากับ .8714, .8715 และ .8813 ตามลำดับ

10.2 แบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีค่าดัชนีอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .3097 ถึง .6174 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .8929

10.3 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มีค่าดัชนีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .3213 ถึง .6541 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .8872

ตัวอย่างลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย
- ☐ ปทุมธานี ☐ ลพบุรี ☐ เพชรบุรี ☐ ชลบุรี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ

ให้ตอบ	จริงมาก	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
	จริงค่อนข้างมาก	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
	จริงปานกลาง	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
	จริงค่อนข้างน้อย	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
	จริงน้อย	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
0	ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ฉันคิดว่า ตนเองควรเรียนในโรงเรียนเข้าไป-เย็นกลับ					
00	ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันลำบากใจที่ต้องใช้ของร่วมกับคนอื่นในหอพัก.....					
000	ด้านการเรียน ฉันรู้สึกทำอะไรได้ช้า และขี้ลืม					

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากทุกข้อคำถามเป็นข้อความที่มีความหมายในทางลบ ดังนั้น เกณฑ์การตรวจให้คะแนนในแต่ละข้อ ได้กำหนดค่าน้ำหนักของคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อความดังนี้

ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงค่อนข้างมาก	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงค่อนข้างน้อย	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงน้อย	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน

1. แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน มีจำนวน 45 ข้อ
คะแนนเต็ม 225 คะแนน

ระดับคะแนนทั้งฉบับ

การแปลความหมาย

202.50 - 225.00	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมากที่สุด
157.50 - 202.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมาก
112.50 - 157.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับปานกลาง
67.50 - 112.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อย
45.00 - 67.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อยที่สุด

2. แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง มีจำนวน 14 ข้อ คะแนนเต็ม 70 คะแนน

ระดับคะแนนรายด้าน

การแปลความหมาย

63.00 - 70.00	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมากที่สุด
49.00 - 62.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมาก
35.00 - 48.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับปานกลาง
21.00 - 34.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อย
14.00 - 20.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อยที่สุด

3. แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
มีจำนวน 16 ข้อ คะแนนเต็ม 80 คะแนน

ระดับคะแนนรายด้าน	การแปลความหมาย
72.00 - 80.00	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมากที่สุด
56.00 - 71.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมาก
40.00 - 55.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับปานกลาง
24.00 - 39.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อย
16.00 - 23.99	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อยที่สุด

4. แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านการเรียน มีจำนวน
15 ข้อ คะแนนเต็ม 75 คะแนน

ระดับคะแนนรายด้าน	การแปลความหมาย
67.50 - 75.00	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมากที่สุด
52.50 - 67.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับมาก
37.50 - 52.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับปานกลาง
22.50 - 37.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อย
15.00 - 22.49	นักเรียนมีการปรับตัวได้ในระดับน้อยที่สุด

แบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมี
ลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวา
ของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ	จริงมาก	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
	จริงค่อนข้างมาก	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
	จริงปานกลาง	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
	จริงค่อนข้างน้อย	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
	จริงน้อย	ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริงปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริงน้อย
0	พ่อ แม่หรือผู้ปกครองให้โอกาสฉันตัดสินใจด้วยตนเองเสมอ.....					
00	ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่ยอมทำ.....					

เกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือ

เนื่องจากทุกข้อคำถามเป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก ดังนั้น เกณฑ์การตรวจให้คะแนนในแต่ละข้อ ได้กำหนดค่าน้ำหนักของคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อความดังนี้

ตอบจริงมาก	ให้	5	คะแนน
ตอบจริงค่อนข้างมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงค่อนข้างน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงน้อย	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จำนวน 20 ข้อ
คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ระดับคะแนน

การแปลความหมาย

90.00 - 100.00

นักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยในระดับมากที่สุด

70.00 - 89.99

นักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยในระดับมาก

50.00 - 69.99

นักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยในระดับปานกลาง

30.00 - 49.99

นักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยในระดับน้อย

20.00 - 29.99

นักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยในระดับน้อยที่สุด

แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวาของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ จริงมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
 จริงค่อนข้างมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
 จริงปานกลาง ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
 จริงค่อนข้างน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
 จริงน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงปานกลาง	จริงค่อนข้างน้อย	จริงน้อย
0	ฉันจะนำเอาประสบการณ์เดิมมาช่วยในการแก้ไขปัญหายังเป็นขั้นตอน					
00	ฉันคิดได้ตรงต่อว่าจะจัดการแก้ปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด.....					
000	ฉันพยายามทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นทุกครั้ง.					

เกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือ

เนื่องจากทุกข้อคำถามเป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก ดังนั้น เกณฑ์การตรวจให้คะแนนในแต่ละข้อ ได้กำหนดค่าน้ำหนักของคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อความดังนี้

ตอบจริงมาก	ให้	5	คะแนน
ตอบจริงค่อนข้างมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงค่อนข้างน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงน้อย	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา จำนวน 16 ข้อ
คะแนนเต็ม 80 คะแนน

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
72.00 - 80.00	นักเรียนมีการเผชิญปัญหาได้ในระดับมากที่สุด
56.00 - 71.99	นักเรียนมีการเผชิญปัญหาได้ในระดับมาก
40.00 - 55.99	นักเรียนมีการเผชิญปัญหาได้ในระดับปานกลาง
24.00 - 39.99	นักเรียนมีการเผชิญปัญหาได้ในระดับน้อย
16.00 - 23.99	นักเรียนมีการเผชิญปัญหาได้ในระดับน้อยที่สุด

เครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้แก่

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1. แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน | จำนวน 30 ข้อ |
| 2. แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ | จำนวน 20 ข้อ |
| 3. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู | จำนวน 14 ข้อ |
| 4. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน | จำนวน 14 ข้อ |
| 5. แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต | จำนวน 18 ข้อ |

โดยมีวิธีดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน

ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามวัดมโนภาพแห่งตนของ อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา (2546) โดยพัฒนาตามแนวคิดของโรเจอร์ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ก่อนข้างจริง จริงปานกลาง ไม่ค่อยจริง ไม่จริงเลย มีทั้งข้อความเชิงบวก และข้อความเชิงลบ จำนวน 30 ข้อ โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ เป็นจำนวน 30 ข้อ ซึ่งข้อคำถามมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .411 ถึง .622 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .874 ผู้วิจัยดำเนินการปรับข้อคำถามให้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงปานกลาง จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย และดำเนินการปรับภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และหลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้แล้ววิเคราะห์หาค่าดัชนีอำนาจจำแนก พบว่า แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .2364 ถึง .6393

2. แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ นันทนา จันทร์พันธ์ (2545) ซึ่งนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วน

ประมาณค่า (Rating Scale) 4 มาตรา คือ จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย และไม่จริงเลย มีทั้งของความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ มีจำนวนข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ และแบบสอบถามมีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 3.995 ถึง 7.019 ซึ่งทุกข้อมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .847 ผู้วิจัยดำเนินการปรับข้อคำถามให้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงปานกลาง จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย และดำเนินการปรับภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และหลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้แล้ววิเคราะห์หาค่าดัชนีอำนาจจำแนก พบว่า แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .3888 ถึง .6840

3. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากแบบสอบถามวัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนของ อัญชลี ทองจันทร์ (2546) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย และจริงน้อย จำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะด้านสัมพันธภาพกับครู จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง 3.319 ถึง 8.776 ซึ่งทุกข้อมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .774 ผู้วิจัยดำเนินการปรับภาษาของข้อคำถาม และปรับข้อคำถามให้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงปานกลาง จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย และหลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้แล้ว วิเคราะห์หาค่าดัชนีอำนาจจำแนกพบว่าแบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .2025 ถึง .7641

4.แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากแบบสอบถามวัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนของ อัญชลี ทองจันทร์ (2546) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงค่อนข้างน้อย และจริงน้อย จำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง 3.319 ถึง 8.776 ซึ่งทุกข้อมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .774 ผู้วิจัยดำเนินการปรับภาษาของข้อคำถาม และปรับข้อคำถามให้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงปานกลาง จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย และหลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ แล้ววิเคราะห์หาค่าดัชนีอำนาจจำแนกพบว่าแบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน มีค่าความสัมพันธระหว่าง .3244 ถึง .7390

5.แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคตของ พัททัง วรแหวน (2546) ซึ่งนำไปใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 มาตรา คือ บ่อยที่สุด บ่อย ปานกลาง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย มีข้อความทั้งเชิงบวกและข้อความเชิงลบ มีจำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .2116 ถึง .6111 และมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .7996 โดยผู้วิจัยใช้ข้อคำถามทั้ง 18 ข้อ ผู้วิจัยดำเนินการปรับข้อคำถามให้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น จริงมาก จริงค่อนข้างมาก จริงปานกลาง จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อยและดำเนินการปรับภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และหลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้แล้ววิเคราะห์หาค่าดัชนีอำนาจจำแนก พบว่า แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .2951 ถึง .7365

โดยเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนานี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงเรื่องของภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 100 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) แล้วจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม สำหรับนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้ผล ดังนี้

แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .9041
แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .9107
แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .9195
แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .8869
แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .8910

และหลังจากเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ได้พัฒนา ซึ่งปรากฏผลดังนี้

แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .8588
แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .9123
แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .9223
แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .8315
แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต	มีค่าความเชื่อมั่น	เท่ากับ .8643

ตัวอย่างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวาของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ จริงมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
 จริงค่อนข้างมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
 จริงปานกลาง ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
 จริงค่อนข้างน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
 จริงน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
0	ฉันคิดว่าโลกนี้สนุกสนานน่าอยู่.....					
00	ฉันอยากคบหากับเพื่อนที่เพิ่งรู้จักกัน.....					
000	ฉันเป็นคนขี้อาย และประหม่าเมื่อเข้าสังคม.....					

แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวาของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ จริงมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
 จริงค่อนข้างมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
 จริงปานกลาง ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
 จริงค่อนข้างน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
 จริงน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริงปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริงน้อย
0	ฉันรู้สึกอยากทำงานทุกอย่างให้ดีที่สุด.....					
00	ฉันตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมายอย่างเต็มที่.....					
000	ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถในการเรียน					

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวาของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ จริงมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
 จริงค่อนข้างมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
 จริงปานกลาง ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
 จริงค่อนข้างน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
 จริงน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริงน้อย
	สัมพันธภาพกับครู					
0	ฉันมักนั่งด้านหน้าเพื่อให้ครูถามเวลาเรียน..					
00	ฉันปรึกษาครูทุกครั้งเมื่อมีปัญหา.....					
000	ฉันคิดว่าครูสอนแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง.....					

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวาของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ จริงมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
 จริงค่อนข้างมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
 จริงปานกลาง ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
 จริงค่อนข้างน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
 จริงน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงปานกลาง	จริงค่อนข้างน้อย	จริงน้อย
	สัมพันธภาพกับเพื่อน					
0	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนเสมอ...					
00	ฉันชอบทำงานเพียงคนเดียวเป็นประจำ.....					
000	ฉันชอบทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าทำคนเดียว					

แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างทางขวาของข้อความ เพียงช่องเดียวเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการเลือกตอบ มีดังนี้

ให้เลือกตอบ จริงมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
 จริงค่อนข้างมาก ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
 จริงปานกลาง ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
 จริงค่อนข้างน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
 จริงน้อย ถ้านักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงปานกลาง	จริงค่อนข้างน้อย	จริงน้อย
0	ฉันตั้งใจจะเรียนต่อให้สูงที่สุด เท่าที่จะทำได้					
00	ฉันคิดว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญต่ออนาคต					
000	ถ้าอยากได้สิ่งใดแล้วต้องรอ ฉันจะรู่สีก้ออดัด					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

	ข้อความทางบวก			ข้อความทางลบ		
ตอบ จริงมาก	ให้	5	คะแนน	ให้	1	คะแนน
ตอบ จริงค่อนข้างมาก	ให้	4	คะแนน	ให้	2	คะแนน
ตอบ จริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน	ให้	3	คะแนน
ตอบ จริงค่อนข้างน้อย	ให้	2	คะแนน	ให้	4	คะแนน
ตอบ จริงน้อย	ให้	1	คะแนน	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบถามมโนภาพแห่งตน จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 150 คะแนน

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
135.00 - 150.00	นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในระดับมากที่สุด
105.00 - 134.99	นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในระดับมาก
75.00 - 104.99	นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในระดับปานกลาง
45.00 - 74.99	นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในระดับน้อย
30.00 - 44.99	นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
90.00 - 100.00	นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับมากที่สุด
70.00 - 89.99	นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับมาก

50.00 - 69.99	นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับปานกลาง
30.00 - 49.99	นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับน้อย
20.00 - 29.99	นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู จำนวน 14 ข้อ คะแนนเต็ม

70 คะแนน

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
63.00 - 70.00	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับครูในระดับมากที่สุด
49.00 - 62.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับครูในระดับมาก
35.00 - 48.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับครูในระดับปานกลาง
21.00 - 34.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับครูในระดับน้อย
14.00 - 20.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับครูในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน จำนวน 14 ข้อ

คะแนนเต็ม 70 คะแนน

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
63.00 - 70.00	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับมากที่สุด
49.00 - 62.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับมาก
35.00 - 48.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับปานกลาง
21.00 - 34.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับน้อย
14.00 - 20.99	นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 18 ข้อ คะแนนเต็ม

75 คะแนน

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
81.00 - 90.00	นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับมากที่สุด
63.00 - 80.99	นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับมาก
45.00 - 62.99	นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง
27.00 - 44.99	นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับน้อย
18.00 - 26.99	นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย รวมระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 1 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน 2548 ถึงวันที่ 13 กรกฎาคม 2548 โดยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ปทุมธานี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ในการขอเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ยื่นต่อผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. นำแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว แบบสอบถามการยอมรับสิ่งแวดล้อมแบบประชาธิปไตย แบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน และแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ไปให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำการตอบแบบสอบถามดังกล่าว ใช้เวลาประมาณ 40 นาที โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนจำนวน 440 ชุด ตรวจสอบและคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ ได้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 428 ชุด

4. นำแบบสอบถามที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนที่ 3 มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้ววิเคราะห์หาค่าทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน และรายงานผลของการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจให้คะแนนแบบวัด ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้
2. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น
3. วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน และประมาณค่าสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล
4. วิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการปรับตัว

5. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล และหาค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอล โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในระดับความเชื่อมั่น .95 (มยุรี ศรีชัย. 2538 : 105)

$$n = \frac{N\sigma^2}{\frac{Ne^2}{(Z_{\frac{\alpha}{2}})^2} + \sigma^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด
	σ^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน
	e	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณ

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพื้นผิว (Face Validity) โดยใช้สูตรของโรวินेलลี และแฮมเบิลตัน (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2543 : 248 ; อ้างอิงจาก Rovinelli and Hambleton. 1977 : 49-60)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 วิเคราะห์ข้อคำถามเป็นรายข้อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าดัชนีอำนาจจำแนกของข้อคำถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 84)

$$r_{xy} = \frac{S_{xy}}{S_x S_y}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ
	S_{xy}	แทน	ค่าความแปรปรวนร่วมระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ
	S_x	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรายข้อ
	S_y	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ

2.3 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543 : 218 ; อ้างอิงจาก Cronbach. 1951)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนข้อที่ i
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.2 การประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร (สุชาติ ภิระนันท์. 2542 : 47) คำนวณได้จาก

สูตร

$$(\bar{X} - z_{\frac{\alpha}{2}} s_{\bar{X}}, \bar{X} + z_{\frac{\alpha}{2}} s_{\bar{X}})$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$z_{\frac{\alpha}{2}}$	แทน	ค่าสถิติซี ณ ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ α
	$s_{\bar{X}}$	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย

3.3 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple correlation coefficient) คำนวณได้จากสูตร สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 84)

$$r_{xy} = \frac{S_{xy}}{S_x S_y}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย
	S_{xy}	แทน	ค่าความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y
	S_x	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร X
	S_y	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร Y

3.4 สูตรที่ใช้ในการหาค่าสหสัมพันธ์และน้ำหนักความสำคัญของกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการกับกลุ่มตัวแปรตาม โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์คานอนิคอล (Pedhazur. 1997 : 927-939)

3.4.1 กำหนดส่วนย่อยของเมตริกซ์ X กับ Y ให้อยู่ในรูปของซูปเปอร์เมตริกซ์ดังนี้

$$R = \begin{bmatrix} R_{xx} & R_{xy} \\ R_{yx} & R_{yy} \end{bmatrix}$$

เมื่อ	R	แทน	ซูปเปอร์เมตริกซ์ระหว่างสหสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม
-------	---	-----	---

R_{xx}	แทน	เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของชุดตัวแปรอิสระ X_p
R_{yy}	แทน	เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของชุดตัวแปรตาม Y_p
R_{xy}	แทน	เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของชุดตัวแปรอิสระ X_p กับชุดตัวแปรตาม Y_p
R_{yx}	แทน	ทรานสโพสของ R_{xy}
p	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ
q	แทน	จำนวนตัวแปรตาม

3.4.2 ค่าไอเกนแวลูส์ หรือความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล (λ) คำนวณได้จากสูตร

$$|R_{yy}^{-1}R_{yx}R_{xx}^{-1}R_{xy} - \lambda I| = 0$$

เมื่อ	R_{yy}^{-1}	แทน	ค่าอินเวอร์สเมตริกซ์ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันของชุดตัวแปรตาม
	R_{xx}^{-1}	แทน	ค่าอินเวอร์สเมตริกซ์ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันของชุดตัวแปรอิสระ
	I	แทน	ไอน์สไตน์เมตริกซ์
	λ	แทน	ค่าไอเกนหรือความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล

3.4.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล คำนวณได้โดยการถอดรากที่สองของ λ จากสูตร

$$R_c = \sqrt{\lambda}$$

เมื่อ	R_c	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล
	λ	แทน	ค่าไอเกนหรือความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล

3.5 ทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล โดยใช้การแจกแจงแบบไคสแควร์ (χ^2) ตามวิธีของ Bartlett คำนวณได้จากสูตร

$$\chi^2 = - [N - 1 - .5(p + q + 1)] \log_e \Lambda \quad ; \text{ df} = pq$$

เมื่อ χ^2 แทน ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤตจากการแจกแจงแบบไคสแควร์

N แทน จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

p แทน จำนวนตัวแปรอิสระ X

q แทน จำนวนตัวแปรตาม Y

$\log_e$ แทน ลอการิทึมธรรมชาติ (natural logarithm)

Λ แทน Wilks' lambda โดยคำนวณจากสูตร

$$\Lambda = (1 - R_{c_1}^2)(1 - R_{c_2}^2) \dots (1 - R_{c_j}^2)$$

3.6 คำนำน้าหนักความสำคัญคาโนนิกอล (β_j) ของตัวแปร Y คำนวณจากสูตร

$$\beta_j = \frac{1}{\sqrt{\mathbf{v}_j' \mathbf{R}_{yy} \mathbf{v}_j}} \cdot \mathbf{v}_j$$

เมื่อ β_j แทน เมตริกซ์ค่าน้าหนักความสำคัญคาโนนิกอลของชุดที่ j (Function j)

$\mathbf{v}_j$ แทน เวกเตอร์ที่ j

$\mathbf{v}_j'$ แทน ทรานสโพสของ $\mathbf{v}_j$

หาค่า $\mathbf{v}_j$ โดยการแก้สมการต่อไปนี้

$$[\mathbf{R}_{yy}^{-1} \mathbf{R}_{yx} \mathbf{R}_{xx}^{-1} \mathbf{R}_{xy} - \lambda \mathbf{I}] \mathbf{v}_j = \mathbf{0}$$

3.7 คำนำน้หนักความสำคัญคาโนนิกอล (β_j) ของตัวแปร X คำนวณได้จากสมการ
 ดีเทอร์มิแนนท์

$$A = R_{xx} R_{xy} B D^{-1/2}$$

เมื่อ	A	แทน	เมตริกซ์ของน้ำหนักความสำคัญคาโนนิกอลของ ตัวแปร X ในแต่ละชุด
	B	แทน	เมตริกซ์ของน้ำหนักความสำคัญคาโนนิกอลของ ตัวแปร Y ในแต่ละชุด
	$D^{-1/2}$	แทน	diagonal matrix ที่มีสมาชิกเป็นส่วนกลับของรากที่ สองของ λ
	R_{xx}	แทน	เมตริกซ์ของสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ X
	R_{xy}	แทน	เมตริกซ์ของสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ X กับ ตัวแปรตาม Y

3.8 เมตริกซ์สัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปร X และตัวแปร Y คำนวณได้จากสูตร

$$S_x = R_{xx} A$$

$$S_y = R_{yy} B$$

เมื่อ	S_x	แทน	เมตริกซ์ของสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปร X
	S_y	แทน	เมตริกซ์ของสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปร Y
	R_{xx}	แทน	เมตริกซ์ของสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ X
	R_{yy}	แทน	เมตริกซ์ของสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม Y

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 99 ของกลุ่มตัวแปรปัจจัย ซึ่งประกอบด้วย มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และกลุ่มตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัย ตัวแปรตามกับตัวแปรตามต่อกัน และตัวแปรปัจจัยกับตัวแปรตาม
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตาม ค่าไอเกนหรือความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล โดยใช้การแจกแจงแบบไคสแควร์ (χ^2) ตามวิธีของ Bartlett
4. ค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอลของกลุ่มตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตาม โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง (Structure Coefficients)

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

X ₁	แทน	การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย
X ₂	แทน	การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา
X ₃	แทน	มโนภาพแห่งตน
X ₄	แทน	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
X ₅	แทน	สัมพันธภาพกับครู

X_6	แทน	สัมพันธภาพกับเพื่อน
X_7	แทน	ลักษณะมุงอนาคต
Y_1	แทน	ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง
Y_2	แทน	ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
Y_3	แทน	ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$S_{\bar{X}}$	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย
λ	แทน	ค่าความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล (Eigen value)
R_c	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล (Canonical Correlation)
Λ	แทน	ค่าวิลค์แลมดา (Wilk's Lambda)
χ^2	แทน	การแจกแจงแบบไคสแควร์ (Chi-square)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และผลการประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ของคะแนนแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) มโนภาพแห่งตน(X_3) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) สัมพันธภาพกับครู(X_5) สัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) ลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ความสามารถในการปรับตัวด้านสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสถิติพื้นฐานและการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 99

ตัวแปรปัจจัย	$\bar{X}$	S.D.	$S_{\bar{X}}$	ผลการประมาณ ค่าเฉลี่ยของประชากร	ระดับ การแปลผล
การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (X_1)	81.36	12.59	.51	80.04 - 82.68	มาก
การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา (X_2)	58.92	9.75	.54	57.53 - 60.31	มาก
มโนภาพแห่งตน (X_3)	104.28	13.92	.54	102.87 - 105.67	ปานกลาง - มาก
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X_4)	76.76	11.71	.61	75.19 - 78.33	มาก
สัมพันธภาพกับครู (X_5)	51.91	10.62	.47	50.70 - 53.12	มาก
สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_6)	51.40	8.65	.67	49.67 - 53.13	มาก
ลักษณะมุ่งอนาคต (X_7)	70.79	10.14	.57	69.32 - 72.26	มาก
ตัวแปรตาม					
ความสามารถในการปรับตัวด้านความ กังวลเกี่ยวกับตนเอง (Y_1)	46.91	10.53	.51	45.59 - 47.06	ปานกลาง
ความสามารถในการปรับตัวด้าน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Y_2)	61.53	11.08	.42	60.45 - 62.61	มาก
ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3)	50.48	11.15	.49	49.22 - 51.74	ปานกลาง
รวม	158.92	28.38	1.37	155.39 – 162.45	ปานกลาง- มาก

จากตาราง 4 ในกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) เท่ากับ 81.36 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 80.04 - 82.68 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) เท่ากับ 76.76 ผลของการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 75.19 - 78.33 นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) เท่ากับ 70.79 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 69.32 - 72.26 มีการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) เท่ากับ 58.92 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 57.53 - 60.31 นักเรียนมีสัมพันธภาพกับครู(X_5) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของสัมพันธภาพกับครู(X_5) เท่ากับ 51.91 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 50.70 - 53.12 นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) เท่ากับ 51.40 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 49.67 - 53.13 และนักเรียนมีมโนภาพแห่งตน(X_3) อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของมโนภาพแห่งตน(X_3) เท่ากับ 104.28 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 102.87 - 105.67

สำหรับกลุ่มตัวแปรความสามารถในการปรับตัว พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัว เท่ากับ 158.92 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 155.39 - 162.45 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เท่ากับ 61.53 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 60.45 - 62.61 นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน เท่ากับ 50.48 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 49.22 - 51.74 และมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง เท่ากับ 46.91 ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 45.59 - 47.06

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	Y ₁	Y ₂	Y ₃
X ₁	1.000	.478**	.297**	.438**	.295**	.248**	.353**	-.160**	-.048	-.004
X ₂		1.000	.492**	.582**	.308**	.331**	.432**	.036	-.002	.149**
X ₃			1.000	.593**	.417**	.541**	.456**	.343**	.330**	.507**
X ₄				1.000	.415**	.300**	.632**	.008	.031	.216**
X ₅					1.000	.353**	.341**	.150**	.205**	.336**
X ₆						1.000	.289**	.324**	.441**	.357**
X ₇							1.000	.028	.072	.261**
Y ₁								1.000	.684**	.611**
Y ₂									1.000	.583**
Y ₃										1.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 แบ่งการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยบางประการ มีค่าอยู่ระหว่าง .289 ถึง .632 ซึ่งสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยที่ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X₄) กับตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต(X₇) มีความสัมพันธ์กันสูงสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .632 และตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X₆) กับตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต(X₇) มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .289

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม มีค่าอยู่ระหว่าง .583 ถึง .684 ซึ่งสัมพันธ์กับทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y₁) กับตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y₂) มีความสัมพันธ์กันสูงสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .684 ส่วนตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y₂) กับตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y₃) มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .583

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับตัวแปรตาม มีค่าอยู่ระหว่าง -.160 ถึง .507 ดังนี้

3.1) ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรมโนภาพแห่งตน(X_3) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู(X_5) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรมโนภาพแห่งตน(X_3) อยู่ในระดับสูงสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .343 รองลงมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู(X_5) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .324 และ .150 ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ -.160 ส่วนตัวแปรที่เหลือไม่ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1)

3.2) ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน (X_6) ตัวแปรมโนภาพแห่งตน (X_3) และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู(X_5) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .441 รองลงมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรมโนภาพแห่งตน(X_3) และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู (X_5) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .330 และ .205 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่เหลือไม่ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2)

3.3) ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรมโนภาพแห่งตน(X_3) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู (X_5) ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต (X_7) ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X_4) และตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรมโนภาพแห่งตน(X_3) สูงสุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .507 รองลงมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู (X_5) ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต (X_7) ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X_4) และตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .357 , .336 , .261 , .216 และ .149 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่เหลือไม่ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3)

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม ค่าไอเกนหรือความแปรปรวนของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล โดยใช้การแจกแจงแบบไคสแควร์ (χ^2) ตามวิธีของ Bartlett ปรากฏผลดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม

Function	Canonical Correlation (R_c)	Eigen value (λ)	Wilk's Lambda (Λ)	Chi-square (χ^2)	p
1	.607***	.368	.517	278.463	.000
2	.355***	.126	.817	84.958	.000
3	.255***	.065	.935	28.321	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ซึ่งประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และลักษณะมุ่งอนาคต กับกลุ่มตัวแปรความสามารถในการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วย การปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล เท่ากับ .607 , .355 และ .255 ตามลำดับ ซึ่งทั้งสามชุดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อพิจารณาค่าความแปรปรวนของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล (Eigen value) ทั้ง 3 ชุด พบว่า มีค่าเท่ากับ .368 , .126 และ .065 ตามลำดับ แสดงว่า ในชุดที่ 1 ซึ่งเป็นมิติที่มีค่าสหสัมพันธ์สูงสุด กลุ่มตัวแปรปัจจัยสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 36.8 และในชุดที่ 2 เป็นมิติที่มีความสัมพันธ์รองลงมา พบว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 12.6 และในชุดที่ 3 ซึ่งเป็นมิติที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำสุด กลุ่มตัวแปรปัจจัยสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 6.50 โดยหลักการ ถ้าค่าไอเกน (λ) < .10 ถือว่าไม่มีความหมายแต่อย่างใดในการอธิบาย (อำนาจ เลิศขยันดี. 2545 : 626) และเนื่องจากในชุดที่ 2 กลุ่มตัวแปรปัจจัยอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ในระดับต่ำ ประกอบกับ ชุดที่ 3 มีค่าไอเกนต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจใช้เพียงชุดที่ 1 ในการแปลผลของการวิจัย

4. คำนำน้าหนักความสำคัญคาโนนิคอลของตัวแปรปัจจัยกับตัวแปรตาม โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง (Structure Coefficients) ปรากฏผลดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม

ตัวแปร	ชื่อตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง		
		ชุดที่ 1	ชุดที่ 2	ชุดที่ 3
ตัวแปรปัจจัย บางประการ	การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1)	.075	.257	<u>-.699</u>
	การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2)	-.170	<u>.437</u>	.015
	มโนภาพแห่งตน(X_3)	<u>-.812</u>	<u>.364</u>	-.031
	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4)	-.250	<u>.576</u>	<u>-.353</u>
	สัมพันธภาพกับครู(X_5)	<u>-.509</u>	<u>.345</u>	<u>-.400</u>
	สัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6)	<u>-.703</u>	<u>-.391</u>	<u>-.366</u>
	ลักษณะมุ่งอนาคต(X_7)	<u>-.325</u>	<u>.588</u>	<u>-.459</u>
ตัวแปรตาม (ความสามารถ ในการปรับตัว)	ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1)	<u>-.789</u>	<u>-.306</u>	<u>.538</u>
	ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2)	<u>-.809</u>	<u>-.545</u>	-.219
	ด้านการเรียน(Y_3)	<u>-.939</u>	<u>.341</u>	-.041

ค่าที่ขีดเส้นใต้เป็นค่าที่มีน้ำหนักเด่นของตัวแปรในชุดนั้น

จากตาราง 7 พบว่า คำนำน้าหนักความสำคัญคาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัย ซึ่งประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) มโนภาพแห่งตน(X_3) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) สัมพันธภาพกับเพื่อน(X_5) สัมพันธภาพกับครู(X_6) และลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) กับกลุ่มตัวแปรความสามารถในการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) โดยผู้วิจัยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง ซึ่งมีอยู่ 3 ชุด แต่คัดเลือกชุดที่กลุ่มตัวแปรปัจจัยสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้มากที่สุด คือ ชุดที่ 1 ในการอภิปรายผล โดยหลักทั่วไปในการพิจารณาคำนำน้าหนักให้พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .30 ซึ่งถือ

ว่าเป็นตัวเลขที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (อำนาจ เลิศขยันดี. 2545 : 585) และเครื่องหมายลบหน้าค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างในแต่ละชุดนั้นไม่ใช้การแปลความหมายไปในทางลบ แต่บอกทิศทางว่าแปลความหมายไปในทิศทางเดียวกัน แสดงค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างทั้งสามชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ที่ปรากฏค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล เท่ากับ .607 นั้น เป็นมิติที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 36.8 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่น ปรากฏว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยบางประการที่สำคัญ 4 ตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย ตัวแปรมโนภาพแห่งตน (X_3) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน (X_6) ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู (X_5) และตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต (X_7) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างเท่ากับ -.812 , -.703 , -.509 และ -.325 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยบางประการที่เหลืออีก 3 ตัวแปรนั้นส่งผลน้อย คือ ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา (X_2) และตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) ซึ่งส่งผลให้ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวทั้ง 3 ด้าน ได้รับอิทธิพลมาก ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน โดยเรียงลำดับการได้รับอิทธิพลจากมากไปน้อย ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ -.939 , -.809 และ -.789 ตามลำดับ

เนื่องจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างในชุดแรกของตัวแปรปัจจัยบางประการ กับตัวแปรตามมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน อาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า นักเรียนที่มีมโนภาพแห่งตน มีสัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับสูงตามไปด้วยหรือในทางตรงข้าม ถ้านักเรียนมีมโนภาพแห่งตน มีสัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับต่ำ ทำให้มีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับต่ำด้วยเช่นเดียวกัน

ชุดที่ 2 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล เท่ากับ .355 หมายความว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 12.6 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่อิสระ (Orthogonal) จากมิติที่หนึ่ง และเป็นค่าสหสัมพันธ์ที่เป็นไปได้สูงสุด เมื่อหักความแปรปรวนจากชุดแรกออกไปแล้ว เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่นปรากฏผลว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยบางประการ ได้แก่ ตัวแปร

ลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) ตัวแปรมโนภาพแห่งตน(X_3) และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู (X_5) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ .588, .576, .437, -.391, .364 และ .345 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยบางประการที่เหลืออีก 1 ตัวแปรนั้นส่งผลน้อย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) ตัวแปรตามที่ได้รับอิทธิพลมาก ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(Y_2) ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน(Y_3) และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ -.545, .341 และ -.306 ตามลำดับ

จากสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรในชุดที่สองของกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการกับกลุ่มตัวแปรตามนั้นมีความสัมพันธ์กันทั้งในทิศทางเดียวกันและในทิศทางตรงข้ามกัน อธิบายได้ดังนี้ กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ประกอบด้วย ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา ตัวแปรมโนภาพแห่งตน และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนในทิศทางเดียวกัน หมายความว่า นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคต แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มโนภาพแห่งตน และสัมพันธภาพกับครูในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนสูงด้วย และกลุ่มตัวแปรปัจจัยที่กล่าวข้างต้นยังส่งอิทธิพลต่อตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองในทิศทางตรงข้ามกัน หมายความว่า นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคต แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มโนภาพแห่งตน และสัมพันธภาพกับครูในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อนนั้นส่งอิทธิพลต่อตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองในทิศทางเดียวกัน หมายความว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองสูงตามไปด้วย และยังพบว่าตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อนส่งอิทธิพลต่อตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนในทิศทางตรงข้ามกัน หมายความว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

ชุดที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คานอนิคอล เท่ากับ .255 หมายความว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 6.5 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่

อิสระ (Orthogonal) จากมิติที่หนึ่งและสอง และเป็นค่าสหสัมพันธ์ที่เป็นไปได้สูงสุด เมื่อหักความแปรปรวนจากชุดที่ 1 และ 2 ออกไปแล้ว เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่นปรากฏผลว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู(X_5) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) และตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ -.699, -.459, -.400, -.366 และ -.353 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยที่เหลืออีก 2 ตัวแปรนั้นส่งผลน้อย คือ มโนภาพแห่งตน(X_3) และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) ตัวแปรตามที่ได้รับอิทธิพลมาก ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ .53

จากสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรในชุดที่สามของกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการกับกลุ่มตัวแปรตามนั้นมีความสัมพันธ์กันในทิศทางตรงข้ามกัน อธิบายได้ดังนี้ กลุ่มตัวแปรปัจจัยประกอบด้วย ตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน และตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองในทิศทางตรงข้ามกัน หมายความว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยระดับสูง มีลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับสูงจะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับต่ำ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปจุดประสงค์ และวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน อันประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน มีจุดประสงค์หลักเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ซึ่งประกอบด้วย มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย กับกลุ่มตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน อันประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนพร้อมทั้งศึกษาคำนำหนักความสำคัญของปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว โดยมุ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ภาคกลางและภาคตะวันออก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 428 คน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 1 ฉบับ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .8714, .8715 และ .8813 ตามลำดับ ตอนที่ 3 ประกอบด้วย แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และลักษณะมุ่งอนาคต มีความเชื่อมั่น เท่ากับ .8929 , .8872 , .8588 , .9123 , .9223 , .8315 และ .8643 ตามลำดับ

นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจสอบและคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วทำการตรวจให้คะแนน นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติพื้นฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ทำการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยบางประการกับตัวแปรตาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ทดสอบสมมติฐาน โดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คานิคอล ค่าความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คานิคอล

ทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์คาโนนิคอลโดยใช้การแจกแจงแบบไคสแควร์ (χ^2) ตามวิธีของ Bartlett และวิเคราะห์หาค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอลของกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง (Structure Coefficients)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานและผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 99

1.1 กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มีสัมพันธภาพกับครู และสัมพันธภาพกับเพื่อน อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 80.04 – 82.68 , 75.19 – 78.33 , 69.32 – 72.26 , 57.53 – 60.31, 50.70 – 53.12 และ 49.67 – 53.13 ตามลำดับ และมีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 102.87 – 105.67

1.2 กลุ่มตัวแปรตาม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 60.45 – 62.61 รองลงมาเป็นความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 49.22– 51.74 และ 45.59 – 47.06 ตามลำดับ

2. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตาม

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการ ซึ่งประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และลักษณะมุ่งอนาคตกับกลุ่มตัวแปรความสามารถในการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วย การปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการปรับตัวด้านการเรียน มีสามชุดซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณาค่าความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล (Eigen value) ทั้ง 3 ชุด พบว่า ในชุดที่ 1 ซึ่งเป็นมิติที่มีค่าสหสัมพันธ์สูงสุด กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 36.8 และในชุดที่ 2 เป็นมิติที่มีความสัมพันธ์รองลงมา พบว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 12.6 และในชุดที่ 3 ซึ่งเป็นมิติที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำสุด กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณ

ร้อยละ 6.50 แต่เนื่องจากในชุดที่ 2 , 3 กลุ่มตัวแปรปัจจัยสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ในระดับต่ำ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจใช้เพียงชุดที่ 1 ในการแปลผลของการวิจัย

3. คำนำนัยความสำคัญคาโนนิคอลของตัวแปรปัจจัยบางประการกับตัวแปรตามพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง (Structure Coefficients) ดังนี้

ชุดที่ 1 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่นปรากฏว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยบางประการที่สำคัญ 4 ตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย ตัวแปรมโนภาพแห่งตน ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู และตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างเท่ากับ $-.812$, $-.703$, $-.509$ และ $-.325$ ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยบางประการที่เหลืออีก 3 ตัวแปรนั้นส่งผลน้อยคือ ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา และตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ซึ่งส่งผลให้ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวทั้ง 3 ด้าน ได้รับอิทธิพลมาก ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน โดยเรียงลำดับการได้รับอิทธิพลจากมากไปน้อย ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ $-.939$, $-.809$ และ $-.789$ ตามลำดับ

ชุดที่ 2 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่อิสระ (Orthogonal) จากมิติที่หนึ่ง และเป็นค่าสหสัมพันธ์ที่เป็นไปได้สูงสุด เมื่อหักความแปรปรวนจากชุดแรกออกไปแล้ว เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่นปรากฏผลว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยบางประการ ได้แก่ ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน ตัวแปรมโนภาพแห่งตน และตัวแปรสัมพันธภาพกับครู โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ $.588$, $.576$, $.437$, $-.391$, $.364$ และ $.345$ ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยบางประการที่เหลืออีก 1 ตัวแปรนั้นส่งผลน้อยคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ตัวแปรตามที่ได้รับอิทธิพลมาก ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ $-.545$, $.341$ และ $-.306$ ตามลำดับ

ชุดที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล เท่ากับ $.255$ หมายความว่ากลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการสามารถอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ประมาณร้อยละ 6.5 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่อิสระ (Orthogonal) จากมิติที่หนึ่งและสอง และเป็นค่าสหสัมพันธ์ที่เป็นไปได้สูงสุด เมื่อหักความแปรปรวนจากชุดที่ 1 และ 2 ออกไปแล้ว เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์

โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่นปรากฏผลว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย(X_1) ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต(X_7) ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู(X_5) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน(X_6) และตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(X_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ -.699, -.459, -.400, -.366 และ -.353 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยที่เหลืออีก 2 ตัวแปรนั้นส่งผลน้อย คือ มโนภาพแห่งตน(X_3) และการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา(X_2) ตัวแปรตามที่ได้รับอิทธิพลมาก ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง(Y_1) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง เท่ากับ .53

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า

1.จากการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ได้แก่ ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และตัวแปรความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง กับความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนที่เพิ่งจบการศึกษาจากระดับประถมศึกษา แล้วมาศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาในรูปแบบของโรงเรียนประจำ ซึ่งแตกต่างจากโรงเรียนที่นักเรียนได้เคยเรียนมา โดยนักเรียนต้องพักอยู่ในหอพักของโรงเรียน ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดมากกว่าโรงเรียนทั่วไปอย่างเคร่งครัดด้วยเหตุนี้ นักเรียนจึงต้องปรับตัวในหลายด้าน เช่น สถานที่ การพักในหอพักของโรงเรียน ครูผู้สอน ครูดูแลหอพัก นักเรียนรุ่นพี่ เพื่อน กฎระเบียบของหอพัก และโรงเรียน ทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเรื่องการเรียนรู้ จากผลการศึกษาที่พบว่า ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนในด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง กับด้านการเรียนของนักเรียนนั้นอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักเรียนยังประสบปัญหาในการปรับตัวอยู่ โดยมีอยู่หลายระดับสำหรับปัญหาในการปรับตัว อาจเป็นเพราะนักเรียนต้องพักอาศัยในหอพักของโรงเรียน ต้องช่วยเหลือตนเองในทุกเรื่อง ตั้งแต่การตื่นนอน การปฏิบัติภารกิจประจำวัน กิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน ทำให้เกิดปัญหาปรับตัวเข้ากับโรงเรียนประจำไม่ได้ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการอยู่ประจำ มีความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับตนเองในการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของหอพัก อึดอัดต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในหอพัก ซึ่งผลดังกล่าวเมื่อเทียบกับงานวิจัยของ ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 4) มีความสอดคล้องกัน โดยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตมที่อยู่ประจำในหอพักของมหาวิทยาลัย มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับการอยู่ประจำในหอพักกับเพื่อนคนอื่นๆ โดยนิสิตบางคนไม่ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน และไม่ทราบว่

ตนเองจะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนในหอพักได้อย่างไรดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ (2537 : 60) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตามระเบียบของหอพัก เช่น ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก เข้าหอพักช้ากว่าเวลาที่ กำหนด รู้สึกเหมือนอยู่ในที่คุมขัง อึดอัดต่อระเบียบหอพัก มีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วม กิจกรรมในหอพัก รู้สึกเหมือนถูกบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรมตลอด แต่เมื่อพิจารณาความสามารถ ในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า ก่อนเปิดภาคเรียนนั้น ทางโรงเรียนได้จัดให้นักเรียนที่สอบผ่านการคัดเลือกมาเข้าร่วมกิจกรรม ปรับพื้นฐานการเรียนของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนดังกล่าวได้เข้ามาเรียนรู้ในการอยู่ในโรงเรียน ประจำ ฝึกปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของหอพัก และโรงเรียน ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ กับ ผู้อื่น เช่น การเล่นเกม การทานอาหาร การเรียน กิจกรรมประจำวัน เป็นต้น ทำให้นักเรียน เริ่มมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน รวมไปถึงครูดูแลหอพัก และครูผู้สอนในระดับหนึ่ง จึงทำให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับค่อนข้างดี

2. ผลการศึกษาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัย ประกอบด้วย ตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา ตัวแปร มโนภาพแห่งตน ตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู ตัวแปรสัมพันธภาพ กับเพื่อนและตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตกับกลุ่มตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัว อันได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้าน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ ได้ตั้งไว้ว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยบางประการมีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวแปรความสามารถใน การปรับตัว

ในการศึกษาคำนวณหาความสำคัญ จะพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้าง โดย ผลการวิจัยนั้นเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งตัว ส่งผลต่อกลุ่ม ตัวแปรความสามารถในการปรับตัว และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลนั้น พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 3 ชุดด้วยกัน แต่เนื่องจากค่าไอเกนในชุดที่ 2 และ 3 มีค่า ต่ำมาก ทำให้กลุ่มตัวแปรปัจจัยร่วมกันอธิบายกลุ่มตัวแปรตามได้ในระดับน้อย ดังนั้น ผู้วิจัยจึง ตัดสินใจใช้ชุดที่ 1 ในการอภิปรายผล เพราะว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยร่วมกันอธิบายกลุ่มตัวแปร ตามได้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.8 โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างในชุดแรก ดังนี้

ความสัมพันธ์ในชุดแรก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลที่กลุ่มตัวแปรปัจจัย บางประการและกลุ่มตัวแปรตามมีต่อกันมากที่สุด เท่ากับ .607 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัย บางประการเหล่านั้น สามารถร่วมกันอธิบายกลุ่มตัวแปรตามความสามารถในการปรับตัว ได้ ร้อยละ 36.8 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์โครงสร้างของตัวแปรที่มีน้ำหนักเด่น ปรากฏว่า ความสัมพันธ์ในมิตินี้ เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยบางประการ อันได้แก่ ตัวแปรมโนภาพ

แห่งตน ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู และตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งกลุ่มตัวแปรความสามารถในการปรับตัวที่ได้รับอิทธิพลมากที่สุดเรียงตามลำดับ ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง โดยอาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า นักเรียนที่มีมโนภาพแห่งตน มีสัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และมีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวในทุกด้านอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

จากข้อค้นพบดังกล่าว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนมีมโนภาพแห่งตน หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทางด้านร่างกาย และใจ ซึ่งทางกายได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา และสุขภาพ ส่วนทางใจ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง และอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ (อรพินทร์ ชุชมและอัจฉรา สุขารมณ. 2532 : 15) ทำให้เป็นบุคคลที่รู้สึกนึกคิดกับสิ่งต่างๆ รอบตัวในทางลบ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง โดยในด้านการเรียน นักเรียนที่มีมโนภาพแห่งตนต่ำคิดเสมอว่าตนเองเรียนไม่ดีเท่ากับเพื่อนคนอื่นๆ ขาดความมั่นใจในการเรียน ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ ขาดความเชื่อมั่นในการเข้ากลุ่มเพื่อนหรือนักเรียนรุ่นพี่ ส่งผลให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับตนเองในหลายด้าน เช่น การอยู่หอพัก การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน และการอยู่ร่วมกับคนอื่น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี ทองจันทร์ (2546 : 109) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า ตัวแปรมโนภาพแห่งตน มีอิทธิพลทางตรงกับการปรับตัว แสดงให้เห็นว่า การที่นักเรียนมองตนเองในทางที่ดี มองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีหรือที่เป็นอยู่ มีความสุขนั้นจะทำให้มองผู้อื่นในแง่ดี เข้าใจผู้อื่นได้ง่าย ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีอีกด้วย

ในด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยมุ่งศึกษาสัมพันธภาพกับครู และสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังที่ สุวิทย์ เจริญผล (2547 : 35) ได้กล่าวไว้ว่า นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีความรู้สึกว่า การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก นักเรียนจะเลือกคบเพื่อนที่มีความสนใจและมีอุดมคติที่คล้ายคลึงกับตน ซึ่งการคบเพื่อนนี้อาจจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียก็ได้ ถ้านักเรียนเลือกคบเพื่อนที่ดีก็จะทำให้มีการปรับตัวได้ดีในสังคม ซึ่งอาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า ถ้านักเรียนมีสัมพันธภาพไม่ดีกับเพื่อน อาจเนื่องมาจากไม่กล้าเข้าไปทำความรู้จัก กลัวเพื่อนจะไม่ชอบและไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกว่าตนเองเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ หรือมองเพื่อนในทางลบ ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ทำให้ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิทย์ เจริญผล (2547 : 70) ที่

ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสถาบันราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่งผลต่อการปรับตัวทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังมีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนต้องใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ จึงต้องพบปะกับบุคคลต่างๆ เช่น เพื่อน รุ่นพี่ ครูหอพักและครูผู้สอนตลอดเวลา ดังนั้น ถ้านักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและครูในลักษณะที่ไม่ดีแล้ว จะทำให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีตามไปด้วย ส่งผลให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้สึกว่าไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ คิดว่าโรงเรียนประจำไม่เหมาะกับตนเอง เป็นต้น

และตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต นั้นเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวทาง 3 ด้าน โดยพบว่า นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ จะมีแนวโน้มของความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนต่ำไปด้วย ดังที่ ชาตรี ลักษณะศิริ (2546 : 22) กล่าวไว้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคาดการณ์ไกล เน้นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อรอรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่เกิดขึ้นในอนาคต แม้จะเผชิญอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ท้อ มีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งมวลโดยมุ่งที่จะเกิดผลสำเร็จในชีวิต ตลอดจนความสามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นในภายหลัง ซึ่งจากที่กล่าวมานั้น ถ้านักเรียนมีแนวโน้มของลักษณะมุ่งอนาคตที่ดีแล้ว จะทำให้นักเรียนเล็งเห็นถึงประโยชน์ และคุณค่าในการเรียนโรงเรียนประจำ ซึ่งช่วยปลูกฝังให้นักเรียนรู้จักช่วยเหลือตนเอง สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือรุ่นพี่ ทำให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกันในสถาบัน ส่งผลให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบของโรงเรียนประจำได้

ดังที่กล่าวมาผู้วิจัยมีความเห็นว่า โรงเรียนควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน อันได้แก่ มโนภาพแห่งตน สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวไปในทางที่ดี ทำให้นักเรียนทุกคนสามารถเรียนในโรงเรียนประจำได้อย่างมีความสุข เช่น กิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนแต่ละระดับได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจเป็นกิจกรรมในเชิงวิชาการ เช่น การทบทวนบทเรียนก่อนสอบโดยให้พี่สอนน้อง เพื่อนสอนเพื่อน การจัดนิทรรศการของนักเรียนเพื่อแสดงผลงานที่น่าสนใจ เป็นต้น หรือกิจกรรมที่ในเชิงนันทนาการ เช่น การจัดแข่งกีฬาสามัคคีระหว่างนักเรียนแต่ละระดับ การประกวดแข่งขันต่างๆ ซึ่งทำให้นักเรียนที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนประจำมีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างมโนภาพแห่งตน และยัง

สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทั้งกับเพื่อน รุ่นพี่ หรือครู ส่งผลให้นักเรียนปรับตัวกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลเกี่ยวกับตนในเรื่องต่างๆ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป และการเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ทางโรงเรียนได้ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยมาใช้

จากผลการวิจัยที่ค้นพบ ทำให้เห็นถึงกลุ่มตัวแปรอิสระ ได้แก่ ตัวแปรมโนภาพแห่งตน ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อน ตัวแปรสัมพันธภาพกับครู และตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ในการเรียนในโรงเรียนประจำ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและโรงเรียนในการจัดรูปแบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับระบบของโรงเรียนประจำได้อย่างเหมาะสม สามารถพักอยู่ในหอพักของโรงเรียนอย่างมีความสุข ซึ่งควรมุ่งเน้นในการเสริมสร้างให้นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนในทางบวก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในที่นี้ เน้นความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อน นักเรียนกับครูเป็นสำคัญ โดยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางวิชาการ หรือกิจกรรมทางนันทนาการ ทำให้นักเรียนใหม่ที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำ มีความสามารถในการปรับตัวในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และอยู่ในแนวโน้มที่เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1ควรทำการศึกษาในทำนองเดียวกันกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่น และศึกษาตัวแปรเพิ่มเติมกับตัวแปรอื่นๆ ทั้งตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล ตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ที่ส่งผลต่อการปรับตัว และลักษณะแวดล้อมต่างๆ เพื่อให้ทราบว่า มีปัจจัยอื่นใดบ้างที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประจำ

2.2ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่ต่างกัน เช่น เพศ สถานะทางเศรษฐกิจ สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง เป็นต้น เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาสรุปเพิ่มเติม หรือเปรียบเทียบกับ การวิจัยในครั้งนี้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ อุ๋นใจ. (2535). ผลของการใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีผลต่อลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กันต์ฤทัย คลังพหล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กันยา สุวรรณแสง.(2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น.
- เกศสุตา อินทรโอสธ. (2546). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ตรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- งามตา วณินทานนท์. (2534). ประมวลบทความทางวิชาการ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรจา สุวรรณทัต. (2531). ประมวลบทความวิชาการระหว่างปีพุทธศักราช 2526 – 2531 ฉบับอภิธานนาการครอบรอบ 33 ปี. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ : เยาวชนไทยกับการมุงอนาคต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทนา นันทิกกร. (2533). การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการทำงานโดยการวางแผนเป้าหมายสำหรับเยาวชน. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑามาศ มุสิเกิด. (2548). การศึกษาความสัมพันธ์ของประสบการณ์การทำงาน เจตคติต่อวิชาชีพครู และความพึงพอใจในชีวิตต่อวัฒนธรรมการทำงานของครู จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจือจันทร์ จงสถิตย์อยู่. (2525, ธันวาคม - มกราคม). “ความต้องการทางการศึกษา,” โอภาส

ทางการศึกษา วารสารการศึกษาแห่งชาติ. 2 : 17 – 23.

ชัยพร วิชชาวุธ. (2530). เอกสารการสอบชุดวิชามนุษยศาสตร์กับสังคม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ชาติชาย หมั่นสมักร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษคณะวิทยาศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชาติรี ลักษณะศิริ. (2546). การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญ
ความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชุตติยา แสนละมุน. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในโรงเรียนประจำของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์. (2545). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มีต่อ
การปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร อำเภอบึง
คล้าน จังหวัดหนองคาย. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้
คำปรึกษา) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

ณัฐพล แนวจำปา. (2540). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม.(การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. (2528). “ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู
เด็กของมารดาไทย,” รายงานวิจัยฉบับที่ 32. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

----- (2530). ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ :
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน. สำนักงานก.พ.

ดำรงศักดิ์ จงวิบูลย์. (2543). แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจในสำนักงาน
ตำรวจสันติบาล. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ดุขฎิ โยเหลา. (2535, ธันวาคม). “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู
เด็กไทยในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์แบบเมต้า,” ข่าวสารการวิจัย. 16(2) : 15 – 22.

เด่นดวง วราเวทย์. (2530). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-
อารมณ์เพื่อปรับเปลี่ยนเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์
จังหวัดอุดรดิตถ์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.

ทิพมาศ กาลิกา. (2546). ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของคนพิการทางการเคลื่อนไหว. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ทศนา แคมมณี และคณะ. (2536). หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธาดา ปุณศรี. (2533). การปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษาของนักเรียนพลตำรวจสังกัดกองกำลังการตำรวจภูธร 7 จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทนา จันทรผืน. (2545). การศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความคาดหวังในอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย ด้วยการวิเคราะห์หierarchical. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทา แทนธานี. (2534). การศึกษาตัวแปรบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิเทศก์ เจริญภักธุธรณ์. (2543). ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนรู้วิชาชีพประเภทช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาชีวิต. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์.

นิโลบล กฤษณพันธ์. (2532). วิเคราะห์ปัญหาและภาวะอารมณ์ทุกข์โศกในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการ

- ประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เบญจมาศ พลศักดิ์. (2547). การศึกษาพัฒนาการยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 – 4 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างแบบกัน ในเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยกาญจน์ กิจอุดมทรัพย์. (2539). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาหลักสูตรวิชาชีวะระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่าง กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผกา สัตยธรรม. (2540). สุขภาพจิตเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- พรพรรณ จันทรง. (2541). การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญ อำเภอมือง จังหวัดร้อยเอ็ด. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พะยอม วงศ์สารศรี. (2526). จิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต. ถ่ายเอกสาร.
- พระเทพเวที. (2532, ธันวาคม). “พุทธศาสตร์กับการแนะแนว,” เอกสารการแนะแนวกับการพัฒนาคุณธรรมในสังคมไทย. สมาคมการแนะแนวแห่งประเทศไทย : 38.
- พาสนา ฝิโลลปี. (2535). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรณี (ชูทัย) เจนจิรา. (2539). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ต้นอ่อนแกรมมี.
- (2541). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2541). “อัตโมทัศน์,” เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานการแนะแนว เล่ม 1. หน่วยที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พวงเล็ก วรกุล. (2538). รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาการจัดสภาพอบรมเลี้ยงดูที่ส่งเสริมพัฒนาการและความพร้อมทางการเรียนของเด็กก่อนวัยเรียน. สถาบันราชภัฏสงขลา, ภาควิชาการอนุบาลศึกษา.

- พูนสุข ช่วยทอง. (2540). *เด็กและการเลี้ยงดู*. กรุงเทพฯ : เจริญดีการพิมพ์.
- พิทักษ์ วงแหวน. (2546). *การศึกษาปัจจัยพหุระดับที่ส่งผลต่อพฤติกรรมไม่เรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดศรีสะเกษ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. (2544). *บทบาทบิดา บทบาทมารดา และการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- พิสิทธิ์ ปทุมบาล. (2532). *ผลของการเข้ากลุ่มแบบ Sensitivity Training ต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทรพงศ์ ประกอบผล. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ภุชงค์ เลาคีริวงศ์. (2535). *การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียน เขตการศึกษา 11*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนทกานต์ ทรัพย์แก้ว. (2543). *การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มยุรี ศรีชัย. (2538). *เทคนิคการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Sampling Techniques)*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี. เจ. พรินติ้ง.
- มะลิ อุดมภาพ. (2538). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). *การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มัลลวีร์ อุดุลฉนวนศิริ และวริศรา ศรีสวัสดิ์. (2538, ตุลาคม - มกราคม). "ปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขปัญหานักเรียนระดับประถมศึกษา," *ศึกษาศาสตร์*. 18(3) : 51 – 54.
- यरรอง ผิวอ่อน. (2535). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.

(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2539). การรับรู้และอัตมโนทัศน์กับการวัดและการประเมินผลการศึกษา. เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการประเมินผลการศึกษา. เล่ม 1 หน่วยที่ 5. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
----- (2540). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น

วรารมณ รักรวิชัย. (2528). การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2537). "การพัฒนานิสิต นักศึกษา ศึกษาศาสตร์ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง." *ครุศาสตร์*. 23(2) : 1 – 13.

วิจิตร อาวะกุล. (2537). เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.

วิไลลักษณ์ ลังกา. (2546). การวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างปัจจัยบางประการกับแรงจูงใจในการทำผลงานทางวิชาการของครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดราชบุรี. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิสุทธิ์ ศรีนวล. (2542). ความเครียดและการปรับตัวของลูกจ้างที่ประสบอุบัติเหตุซึ่งเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน สำนักงานประกันสังคม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร

วุฒิณี กมลภัทรากูร. (2546). กรอบความเป็นส่วนตัว ความขัดแย้ง และสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. (2546). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร. (2534). การปรับตัวและสุขภาพจิต : จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2532?). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สถาบันส่งเสริมการประเมินคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ. (2542). คู่มือการประเมินผลภายในของสถานศึกษาตามมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ : การออกแบบวิธีการกับข้อมูล. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2537). จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : พีระพินธนา.
- สมคิด อิศระวัฒน์. (2542). รายงานการวิจัยเรื่อง ลักษณะการอบรมและเลี้ยงดูของคนไทยในชนบทซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง. นครปฐม : ภาควิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมดุลย์ ชาญวงศ์. (2533). คุณลักษณะทางจิตใจของประชากรไทยที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่มีระดับการพัฒนาต่างกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สมพร พรหมจรรย์. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายพิน กัมพน์. (2538). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พรักหวานกราฟฟิค.
- สิริชัย ประทีปนาย. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. มหาวิทยาลัยรำไพพรรณี.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทน์เอม. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา กิระนันท์. (2542). ทฤษฎีและการสำรวจตัวอย่าง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพจน์ โพสมักร. (2544). การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา การปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- สุภาพร สุขมาก. (2540). ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2527). สุขภาพจิตเล่ม 1 จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- (2544). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุโท เจริญสุข. (2529). ยุทธศาสตร์การสอนวิชาการแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- สุวิทย์ เจริญผล. (2547). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางการเรียนของนักเรียนมัธยมในโรงเรียนมัธยมศึกษาสาธิตสถาบันราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา. (2546). การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และเมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. (2532). องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่น รายงานการวิจัยฉบับที่ 48. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อลิสฯ ชัยเทียนทอง. (2544). สุขภาพจิตและการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับฝากครรภ์ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขภาพ) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อัญชลี ทองจันทร์. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดเพชรบุรี โดยการวิเคราะห์เส้นทาง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรรถพล ระวีโรจน์. (2547). ทศนคติต่อหลักการประชาธิปไตยของพ่อแม่ และครูประจำชั้นสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับพ่อแม่ และสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับครูประจำชั้น ที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประเภท

สหศึกษา ในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

อารมณั้ มัตตะเดช. (2543). การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขต
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

อารี พันธุ์ณี. (2542). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟเพรสสม ต้นอ้อ
1999.

อำนาจ เลิศขยันดี. (2545). สถิติขั้นสูง. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อำไพ อินฟ้าแสง. (2524). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อุไรวรรณ คิ่งสุขเกษม และคณะ. (2540). แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ที่เป็น
คนงานในโรงงานอุตสาหกรรมในกรุงเทพมหานคร. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชาชน
และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

Brown, Douglas H. (1987). *Principles of Language and Teaching*. New Jersey :
prentice-Hall.

Coleman, James C. (1981). *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York :
Bombay. D.B. Taraporevala.

Denis, Lawrence. (2000). *Building Self-esteem with Adult Learners*. London : Paul
Chapman Journal.

Herzberg, Frederick. (1959). *The Motivation to Work*. New York : John Wiley and
Sons, Inc.

Hurlock, Elizabeth B. (1984). *Child Development*. New York : McGraw-Hill Book
Company.

Johnson, David W. (1986). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness And Self-
Actualization*. 3rd ed. New York : Prentice-Hall.

Kaplan, Louis. (1959). *Mental Health and Human Relation in Education*. New York :
Harper And Brathers.

Lazarus, R.S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York :
McGraw-Hill Book Company.

Maslow, Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd. New York : Harper &
Row.

- McClun, Lisa A. and Merrell, Kenneth W. (1998). Relationship of Perceived Parenting Styles, Locus of Control Orientation and Self – Concept among Junior High Age Student. (Online) Journal : Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/search>.
- Mischel, W. (1974). "Processes in Delay of Gratification," in L.Berkowitz(ed). Advance in Experimental Social Psychology. Vol. 7, 249-293. New York : Academic Press.
- Pedhazur, E.J. (1997). *Multiple Regression in Behavioral Research*. New York : Rinehart And Winston.
- Pulkkinen, Lea and Ronka, Anna. (1994). "Personal Control Over Development, Identity Formation and Future Orientation as Components of Life Orientation : A Development Approach," *Developmental Psychology*. 30(20) : 260 – 271.
- Seginer, Rachel and Hoda, Halabi. (1991). "Cross-Cultural Variations of Adolescents' Future Orientation : The Case of Israeli Druze Versus Israeli Arab and Jewish Male," *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 22(2) : 244-257.
- Shavelson, R.J. and Bolus, R. (1982). "Self-Concept : Validity of Construct Interpretation. " *Review of Educational Research*. 46(3) : 407-441.
- Worchel, Sephen and George, Goethols R. (1985). *Adjustment : Pathway to Personal Growth*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.
- Wylie, Ruth C. (1968). *Handbook of Personality Theoties and Research*. Chicago : RangNally Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพิ้นจ (Face Validity) ของแบบสอบถาม

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. รศ. ชุติรี วงศ์รัตนะ | ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ดร. ละเอียด รัชฎ์เฒ่า | ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. รศ. นิภา ศรีไพโรจน์ | ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. รศ. เวธนี กรัถอง | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผศ. พรหมธิดา แสนคำเครือ | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ข
คุณภาพของแบบสอบถามรายชื่อ

ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

ความสามารถในการปรับตัว	ข้อ	IOC	การพิจารณา
ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง	1	1	คัดเลือกไว้
	2	1	คัดเลือกไว้
	3	1	คัดเลือกไว้
	4	1	คัดเลือกไว้
	5	1	คัดเลือกไว้
	6	0.8	คัดเลือกไว้
	7	1	คัดเลือกไว้
	8	0.4	ปรับปรุง
	9	0.8	คัดเลือกไว้
	10	1	คัดเลือกไว้
	11	0.8	คัดเลือกไว้
	12	1	คัดเลือกไว้
	13	0.4	ปรับปรุง
	14	1	คัดเลือกไว้
	15	1	คัดเลือกไว้
	16	1	คัดเลือกไว้
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	17	1	คัดเลือกไว้
	18	1	คัดเลือกไว้
	19	1	คัดเลือกไว้
	20	1	คัดเลือกไว้
	21	1	คัดเลือกไว้
	22	1	คัดเลือกไว้
	23	0.8	ปรับปรุง
	24	1	คัดเลือกไว้
	25	0.8	ปรับปรุง
	26	1	คัดเลือกไว้
	27	1	คัดเลือกไว้
	28	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ความสามารถในการปรับตัว	ข้อ	IOC	การพิจารณา
	29	1	คัดเลือกไว้
	30	1	คัดเลือกไว้
	31	1	คัดเลือกไว้
	32	1	คัดเลือกไว้
	33	1	คัดเลือกไว้
	34	1	คัดเลือกไว้
ด้านการเรียน	35	0.8	คัดเลือกไว้
	36	0.8	คัดเลือกไว้
	37	0.8	คัดเลือกไว้
	38	0.8	คัดเลือกไว้
	39	0.8	คัดเลือกไว้
	40	0.8	คัดเลือกไว้
	41	0.8	คัดเลือกไว้
	42	0.4	ปรับปรุง
	43	0.8	คัดเลือกไว้
	44	0.8	คัดเลือกไว้
	45	0.8	คัดเลือกไว้
	46	0.8	คัดเลือกไว้
	47	0.8	คัดเลือกไว้
	48	0.8	คัดเลือกไว้
	49	0.8	คัดเลือกไว้
	50	0.8	คัดเลือกไว้

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบ
ประชาธิปไตย

ข้อ	IOC	การพิจารณา
1	1	คัดเลือกไว้
2	1	คัดเลือกไว้
3	1	คัดเลือกไว้
4	1	คัดเลือกไว้
5	1	คัดเลือกไว้
6	0.8	คัดเลือกไว้
7	1	คัดเลือกไว้
8	1	คัดเลือกไว้
9	1	คัดเลือกไว้
10	1	คัดเลือกไว้
11	1	คัดเลือกไว้
12	1	คัดเลือกไว้
13	0.8	คัดเลือกไว้
14	1	คัดเลือกไว้
15	1	คัดเลือกไว้
16	1	คัดเลือกไว้
17	1	คัดเลือกไว้
18	1	คัดเลือกไว้
19	1	คัดเลือกไว้
20	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู่ปัญหา

ข้อ	IOC	การพิจารณา
1	1	คัดเลือกไว้
2	0.8	คัดเลือกไว้
3	0.8	คัดเลือกไว้
4	0.8	คัดเลือกไว้
5	1	คัดเลือกไว้
6	1	คัดเลือกไว้
7	0.4	ปรับปรุง
8	1	คัดเลือกไว้
9	0.6	คัดเลือกไว้
10	1	คัดเลือกไว้
11	1	คัดเลือกไว้
12	1	คัดเลือกไว้
13	0.4	ปรับปรุง
14	1	คัดเลือกไว้
15	1	คัดเลือกไว้
16	0.2	ปรับปรุง
17	0.2	ปรับปรุง
18	1	คัดเลือกไว้
19	1	คัดเลือกไว้
20	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 11 ดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

ความสามารถในการปรับตัว	ข้อ	(r_{xy})
ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง	1	.6019
	2	.5739
	3	.4110
	4	.7446
	5	.6106
	6	.6123
	7	.5818
	8	.4965
	9	.3925
	10	.4589
	11	.4886
	12	.4617
	13	.3882
	14	.6338
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	15	.5753
	16	.4087
	17	.4952
	18	.4799
	19	.5502
	20	.4309
	21	.4402
	22	.6679
	23	.4367
	24	.4289
	25	.5589
	26	.5070
	27	.5096
	28	.5553

ตาราง 11 (ต่อ)

ความสามารถในการปรับตัว	ข้อ	r_{xy}
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	29	.5692
	30	.5233
ด้านการเรียน	31	.6399
	32	.5291
	33	.5102
	34	.6842
	35	.6557
	36	.5526
	37	.4146
	38	.4358
	39	.4677
	40	.6031
	41	.5462
	42	.4361
	43	.5565
	44	.6208
	45	.4913

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง เท่ากับ .8714

ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เท่ากับ .8715

ด้านการเรียน เท่ากับ .8813

ตาราง 12 ดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

ข้อ	r_{xy} (Try Out)	r_{xy} (การเก็บรวบรวมข้อมูล)
1	.3762	.3097
2	.6022	.5800
3	.6428	.5435
4	.6084	.4826
5	.6630	.5035
6	.5727	.5939
7	.5103	.5214
8	.6352	.6174
9	.4414	.4321
10	.5835	.5069
11	.4884	.4519
12	.4182	.5321
13	.6663	.6592
14	.6481	.5615
15	.7074	.5810
16	.6287	.5846
17	.5779	.4930
18	.2853	.3259
19	.5755	.4741
20	.6770	.6094

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .89.29

ตาราง 13 ค่าดัชนีอำนาจ (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา

ข้อ	r_{xy}	r_{xy} (การเก็บรวบรวมข้อมูล)
1	.4248	.5045
2	.4757	.4982
3	.5440	.6541
4	.4095	.5538
5	.4601	.5834
6	.4373	.5859
7	.4362	.4620
8	.3843	.3213
9	.4813	.5689
10	.4481	.4487
11	.5639	.5302
12	.4019	.5882
13	.4908	.6070
14	.4740	.5750
15	.5094	.5813
16	.4380	.5833

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .8872

ตาราง 14 ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy}) ของแบบสอบถามวัดมโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และลักษณะมุ่งอนาคต

ข้อ ที่	ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy})				
	มโนภาพแห่งตน	แรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์	สัมพันธภาพ กับครู	สัมพันธภาพ กับเพื่อน	ลักษณะ มุ่งอนาคต
1	.2566	.4738	.6801	.5432	.6230
2	.2364	.4744	.5699	.7111	.6723
3	.5160	.5231	.6039	.6079	.5177
4	.5545	.4951	.7097	.6176	.7176
5	.4520	.6840	.6719	.6334	.6995
6	.5894	.6599	.7441	.3822	.3237
7	.6117	.5248	.7727	.5148	.3753
8	.2929	.6419	.6462	.4208	.3519
9	.5625	.4833	.7246	.5430	.4498
10	.6235	.5560	.2275	.3189	.4716
11	.4725	.5695	.6680	.6754	.6147
12	.6393	.6087	.6723	.7153	.6677
13	.3647	.6462	.6958	.5177	.6576
14	.4819	.3888	.5862	.6166	.7365
15	.4223	.4786			.5906
16	.5390	.6690			.6521
17	.4693	.6307			.3681
18	.3666	.5087			.2951
19	.4287	.5557			
20	.5262	.5218			
21	.3075				
22	.5110				
23	.5557				

ตาราง 14 (ต่อ)

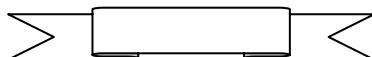
ข้อ ที่	ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (r_{xy})				
	มโนภาพแห่งตน	แรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์	สัมพันธภาพ กับครู	สัมพันธภาพ กับเพื่อน	ลักษณะ มุ่งอนาคต
24	.4561				
25	.4930				
26	.5486				
27	.3602				
28	.4272				
29	.4405				
30	.5455				
ความ เชื่อมั่น	.5855	.9123	.9223	.8315	.8643

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการทราบถึงพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการเรียนของนักเรียน ตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริงในขณะที่อยู่โรงเรียนประจำ โดยข้อความแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดตายตัว ดังนั้นจึงขอให้นักเรียนตอบตามที่นักเรียนปฏิบัติหรือรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ ผู้วิจัยขอรับประกันว่าผลการตอบของนักเรียนจะไม่ส่งผลกระทบต่อทางลบต่อนักเรียนหรือทางโรงเรียนโดยเด็ดขาด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมในภาพรวมเท่านั้น



คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน จำนวน 10 หน้า ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับตัวในโรงเรียนประจำ จำนวน 45 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียน จำนวน 7 เรื่อง ได้แก่

1. แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จำนวน 20 ข้อ
2. แบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบวิธีต่อสู้ปัญหา จำนวน 16 ข้อ
3. แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน จำนวน 30 ข้อ
4. แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 20 ข้อ
5. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับครู จำนวน 14 ข้อ
6. แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน จำนวน 14 ข้อ
7. แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 18 ข้อ

2. แบบสอบถามฉบับนี้ ใช้เวลาในการตอบประมาณ 30 นาที โดยในการตอบแบบสอบถามขอให้นักเรียนตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนที่สุด เพียงช่องเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ โดยในการตัดสินใจตอบ ขอให้นักเรียนพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ตอบ จริงมาก	เมื่อนักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
ตอบ จริงค่อนข้างมาก	เมื่อนักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
ตอบ จริงปานกลาง	เมื่อนักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
ตอบ จริงค่อนข้างน้อย	เมื่อนักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
ตอบ จริงน้อย	เมื่อนักเรียนคิดว่า นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

☺☺ ขอขอบคุณที่นักเรียนให้ความร่วมมือครับ ☺☺

จักรกฤษ เลื่อนกฐิน

นิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

1.เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2.โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย.....

☐ ชลบุรี

☐ ปทุมธานี

☐ เพชรบุรี

☐ ลพบุรี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการการปรับตัว

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องกลับเข้าโรงเรียนในวันอาทิตย์					
2	ฉันคิดว่า ตนเองควรเรียนในโรงเรียนเข้าไป-เย็นกลับ					
3	ฉันรู้สึกกลัวการถูกลงโทษจากครูหอพัก					
4	ฉันรู้สึกกังวลกับการอยู่โรงเรียนประจำ					
5	ฉันลำบากใจที่ต้องพักอยู่กับเพื่อนคนอื่น ๆ					
6	ฉันไม่สนุกสนานเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ๆ					
7	ฉันอยากให้พ่อแม่มาหาที่โรงเรียนทุกวันเมื่ออยู่โรงเรียน.....					
8	ฉันไม่ชอบรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนคนอื่น ๆ					
9	ฉันรู้สึกจริงจังกับเรื่องต่างๆ เกินไป					
10	ฉันฝันไม่ค่อยดีตอนนอนในหอพักของโรงเรียน					
11	ฉันรู้สึกไม่ค่อยได้รับการดูแลจากโรงเรียนเท่าที่ควร					
12	ฉันรู้สึกกลัวจะทำผิดพลาดในบางอย่าง					
13	ฉันคิดว่า การทำตามกฎระเบียบของหอพักเป็นเรื่องยาก.....					
14	ฉันชอบคิดแต่เรื่องอยากกลับบ้าน.....					
15	ฉันรู้สึกลำบากใจที่ต้องนอนร่วมกับเพื่อน ๆ และรุ่นพี่.....					
16	ฉันเข้ากับครูประจำหอพักไม่ได้.....					
17	เพื่อนๆ ไม่ช่วยฉันทำความสะอาดห้องพักในหอ.....					
18	ฉันทำความรู้จักคุ้นเคยกับเพื่อนในห้องได้ช้า					
19	ฉันมักจะถูกรังแกจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ในหอพักเดียวกัน.....					
20	ฉันไม่กล้าพูดคุยกับรุ่นพี่ที่อยู่ในหอพักเดียวกัน.....					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
21	ฉันมักจะโดนใช้ให้ไปตักอาหารมาเติมเสมอ					
22	ฉันรู้สึกถูกเอารัดเอาเปรียบจากเพื่อนหรือรุ่นพี่					
23	เพื่อนไม่ยอมให้ฉันอยู่ในกลุ่มเวลาทำงาน.....					
24	ฉันรู้สึกถูกจ้องจับผิดจากเพื่อนหรือครูในห้องเสมอ					
25	เพื่อนและรุ่นพี่ไม่ค่อยพูดคุยกับฉัน.....					
26	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในหอพักฉันไม่กล้าบอกครูหอพัก.....					
27	ในเวลารับประทานอาหาร ฉันมักจะได้อัฏอาหารเป็นคน สุดท้าย.....					
28	ฉันไม่ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในหอพัก.....					
29	ฉันลำบากใจที่ต้องใช้ของร่วมกับคนอื่น					
30	ฉันไม่พอใจเมื่อเพื่อนมายืมใช้ของส่วนตัวด้วย.....					
31	ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนเท่าที่ควร					
32	ฉันรู้สึกจำอะไรได้ช้า และขี้ลืม					
33	ขณะที่ครูสั่งการบ้าน ฉันมักรู้สึกกลัวจะทำการบ้านส่งไม่ทัน กำหนด.....					
34	ฉันรู้สึกเบื่อกับการเรียนและการอ่านหนังสือ.....					
35	ฉันรู้สึกไม่ชอบเรียนหนังสือ					
36	ฉันไม่สนใจในวิชาที่เรียน.....					
37	ฉันรู้สึกไม่ชอบเข้าห้องสมุดเลย.....					
38	ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการเขียน					
39	การเรียนในโรงเรียนประจำ ทำให้ฉันไม่ค่อยมีเวลาส่วนตัว....					
40	ฉันไม่ชอบหนังสือที่โรงเรียนใช้ เพราะอ่านทำความเข้าใจยาก.					
41	ฉันมักจะเข้ากับครูผู้สอนในแต่ละวิชาไม่ค่อยได้.....					
42	ฉันรู้สึกกลัวการออกไปนำเสนอรายงานหน้าชั้น.....					
43	ฉันคิดว่า กิจกรรมในเวลาเรียนไม่น่าสนใจ					
44	ฉันมักจะคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ในเวลาเรียน.....					
45	ฉันรู้สึกกลัวที่จะเรียนไม่ทันเพื่อนร่วมห้อง.....					

ตอนที่ 3.1 แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	หลังกลับจากโรงเรียน พ่อแม่จะให้ฉันพักผ่อนก่อน แล้วค่อยซักถามเรื่องที่บ้าน.....					
2	พ่อแม่จะคอยให้คำปรึกษาแก่ฉัน ในการคบเพื่อน					
3	พ่อแม่จะคอยซักถามเวลาฉันทำการบ้านว่าทำได้หรือไม่					
4	ถ้าฉันแสดงกิริยาไม่สุภาพกับผู้อื่น พ่อแม่จะหาโอกาสตักเตือนฉันในภายหลัง					
5	พ่อแม่จะตักเตือน เมื่อฉันแต่งกายไม่ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน.....					
6	ถ้าฉันเครียดเพราะการสอบ พ่อแม่จะให้หยุดพัก และให้กำลังใจฉัน					
7	พ่อแม่จะคอยเหตุผลว่าจำเป็นหรือไม่ เมื่อฉันอยากได้ของอย่างใดอย่างหนึ่ง.....					
8	เมื่อมีบุคคลมาบอกว่าฉันทำผิด พ่อแม่จะซักถามถึงสาเหตุของเหตุการณ์นั้น.....					
9	ถ้าฉันนอนตื่นสาย พ่อแม่จะถามเหตุผลว่าเป็นเพราะอะไร					
10	เมื่อฉันถูกทางโรงเรียนลงโทษ พ่อแม่จะสอบถามถึงสาเหตุที่ถูกลงโทษ					
11	ถ้าฉันขอเงินเพิ่มจากที่ได้รับ พ่อแม่จะถามเหตุผลแล้วค่อยพิจารณาว่าจะให้หรือไม่					
12	เมื่อฉันช่วยทำงานบ้าน พ่อแม่จะชมเชยและอธิบายวิธีการทำงานบ้านให้ฟัง.....					
13	พ่อแม่จะพูดคุยและปรับความเข้าใจกับฉัน เมื่อมีเรื่องไม่เข้าใจกัน..					
14	เมื่อฉันมีผลการเรียนไม่เป็นตามที่หวัง พ่อแม่จะให้กำลังใจและกระตุ้นให้พยายามขึ้นอีก.....					
15	ถ้าผลคะแนนสอบฉันไม่ดี พ่อแม่จะแนะนำให้พยายามขึ้นอีก.....					
16	เมื่อฉันเล่าปัญหาของเพื่อนสนิทให้พ่อแม่ฟัง พ่อแม่จะช่วยให้คำปรึกษาวิธีแก้ปัญหของเพื่อน					
17	พ่อแม่มักจะร่วมทำกิจกรรมที่ฉันชอบในวันหยุด.....					
18	ในการไปทัศนศึกษากับทางโรงเรียน พ่อแม่จะอนุญาตให้ไปทุกครั้ง					
19	ถ้าฉันอยากเรียนพิเศษ พ่อแม่จะให้คำปรึกษา เพื่อเลือกที่เรียนที่เหมาะสมให้					
20	เมื่อมีข้อสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ฉันมักจะได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่ในการหาคำตอบ					

ตอนที่ 3.2 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหาแบบวิธีต่อสู้ปัญหา

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	เมื่อเกิดปัญหาใดๆ ฉันมักจะหาที่มาของปัญหานั้นได้					
2	ฉันจะพูดกับใครบางคน เพื่อที่จะทำให้ปัญหานั้นชัดเจนขึ้น ...					
3	ฉันพยายามค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร					
4	ฉันมักจะถามถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น จากคนรอบข้าง ...					
5	ฉันพยายามทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นทุกครั้ง					
6	ฉันจะรอดูผลที่เกิดจากปัญหา ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป					
7	ฉันคิดว่า ประสบการณ์เดิมจะช่วยจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น คล้ายกันได้.....					
8	ฉันคิดว่า คำปรึกษา และคำแนะนำจากเพื่อนหรือคนรอบข้าง ช่วยแก้ปัญหาได้.....					
9	ฉันจะค้นหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางใน การแก้ปัญหา.....					
10	ฉันจะนึกถึงบุคคลที่ชื่นชอบ และใช้วิธีการที่บุคคลนั้นจัดการ กับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นแบบอย่าง.....					
11	เมื่อพบปัญหาฉันจะแก้ไขปัญหา โดยวิธีที่สามารถทำได้					
12	ฉันพยายามเลือกและดัดแปลงวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา					
13	ฉันคิดอย่างรอบคอบ เพื่อกระทำการสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนใน การแก้ปัญหา					
14	ฉันไม่ปิดหนทางของตนเอง แต่จะเปิดหนทางไว้ โดยหาวิธี แก้ปัญหาไว้เลือกใช้หลายวิธี					
15	ฉันจัดลำดับวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน					
16	ฉันไตร่ตรองว่า จะจัดการกับปัญหาอย่างไรดีที่สุด					

ตอนที่ 3.3 แบบสอบถามทัศนคติภาพแห่งตน

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริงน้อย
1	ฉันชอบทำกิจกรรมของโรงเรียน					
2	ฉันเป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
3	ฉันเป็นคนที่มีเพื่อนฝูงมาก					
4	ฉันเป็นคนที่ครูไว้วางใจ					
5	ฉันเป็นคนคบเพื่อนง่าย					
6	ฉันเป็นคนที่เป็นเพื่อนๆ ยกย่อง					
7	เพื่อน ๆ มักยอมรับความคิดเห็นของฉัน					
8	ฉันเป็นคนที่ย่านหนังสือแล้วไม่ค่อยเข้าใจ					
9	ฉันมีความรอบคอบในการเรียน					
10	ฉันเป็นคนฉลาด					
11	ฉันอ่านหนังสือเก่ง					
12	ฉันมีความจำดีในการเรียน					
13	ฉันชอบอ่านหนังสือ					
14	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา					
15	ฉันเป็นคนสุภาพเรียบร้อย					
16	ฉันเป็นคนมุ่งมั่น.....					
17	ฉันเป็นคนมีเหตุผล					
18	ฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง					
19	โดยปกติ ฉันมีหน้าตาแจ่มใส					
20	ฉันทำอะไรด้วยความมั่นใจเสมอ					
21	ฉันรู้สึกกลัวเสมอ เมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม.....					
22	ฉันรู้สึกไม่มีความสุข					
23	โลกนี้ไม่น่าอยู่สำหรับฉันเลย					
24	ฉันรู้สึกว่า ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย					
25	ฉันรู้สึกว่า ชีวิตไม่มีค่า					
26	ไม่ว่าจะเล่นกับใครก็ตามฉันรู้สึกสนุก.....					
27	ฉันพอใจความเป็นตัวเองของฉัน					

ตอนที่ 3.3 แบบสอบถามวัดทัศนภาพแห่งตน (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
28	ฉันมีความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ					
29	ฉันภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง					
30	ฉันรู้สึกพอใจกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน					

ตอนที่ 3.4 แบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	ฉันตั้งใจทำคะแนนสอบให้ได้คะแนนสูงที่สุด					
2	เมื่อพบคนที่ได้รับการยกย่องว่าทำงานดีเด่น ฉันปรารถนา เป็นเช่นนั้น.....					
3	ฉันมักจะตั้งความหวังไว้สูง ๆ เพื่อที่จะได้ใช้ความสามารถ ในการทำงานอย่างเต็มที่					
4	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง					
5	ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ					
6	ฉันมีความตั้งใจที่จะทำอะไรให้ดีกว่าที่เคยทำได้					
7	ฉันชอบทำงานยากๆ ที่ต้องใช้ความพยายามมาก					
8	ฉันชอบทำงานต่างๆ ด้วยตนเอง					
9	ฉันคิดว่า ความสำเร็จขึ้นอยู่กับความตั้งใจของตัวเอง.....					
10	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จก่อน กำหนดเวลา.....					
11	ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับงานที่ได้รับมอบหมาย จนกว่าจะทำงาน เสร็จ ไม่ว่างานนั้นจะน่าเบื่อเพียงใด					
12	ฉันจะพยายามทำงานนั้นมากยิ่งขึ้น ถ้างานที่ได้รับยาก					
13	ไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม ฉันจะพยายามทำสุดความสามารถ.....					
14	ฉันชอบทำงานด้วยความคิดของตนเอง ไม่ชอบทำตามผู้อื่น.....					
15	ฉันมีความรู้สึกที่ว่า ตนเองมีความคิดที่จะดัดแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้มีความแปลกใหม่อยู่ตลอดเวลา.....					

ตอนที่ 3.4 แบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
16	เมื่อทำงานหนึ่งไม่สำเร็จ ฉันจะคิดหาวิธีใหม่ ที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ.....					
17	เมื่อฉันทำงานที่ครูมอบหมายให้ไม่ถูกต้อง ฉันจะค้นหาวิธีที่จะทำให้ถูกต้อง					
18	ฉันจะเปรียบเทียบผลการเรียนกับผู้อื่น เพื่อจะได้พัฒนาตนเอง ให้ดีขึ้น.....					
19	ฉันชอบทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นความคิดริเริ่มของตนเอง					
20	ฉันบอกผู้ปกครองในเรื่องความสำเร็จของการเรียนและการทำงาน.....					

ตอนที่ 3.5 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพกับครู

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	นักเรียนรู้สึกว่ ครูคอยให้กำลังใจเมื่อนักเรียนมีปัญหา					
2	นักเรียนมักจะได้อธิบายที่ดีจากครูอยู่เสมอ					
3	นักเรียนคิดว่า ครูรู้จักนักเรียนที่ท่านสอนเป็นอย่างดี ..					
4	นักเรียนรู้สึกว่ ครูเป็นกันเองทั้งในและนอกห้องเรียน					
5	ครูให้กำลังใจทุกครั้ง โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง					
6	ครูเป็นมิตรที่ดีกับนักเรียน					
7	ครูสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง					
8	นักเรียนได้รับความช่วยเหลือทางการเรียนจากครูที่สอน.....					
9	ครูคอยตักเตือนชี้แนะเมื่อนักเรียนทำไม่ถูกต้อง					
10	ครูสอนเฉพาะนักเรียนที่ตั้งใจเรียน					
11	ครูเป็นที่ปรึกษาที่ดีในด้านส่วนตัว					
12	ครูมีเวลาให้สำหรับการขอรับคำปรึกษา.....					
13	ครูให้คำแนะนำ แก่นักเรียนเมื่อมีปัญหา.....					
14	นักเรียนสามารถปรึกษาทุกขกับครูได้เสมอ					

ตอนที่ 3.6 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	ฉันคิดว่า เพื่อนๆ มีความสามัคคีกัน					
2	ฉันรู้สึกพอใจในมิตรภาพของเพื่อน ๆ					
3	ฉันมีเพื่อนสนิทในโรงเรียน					
4	มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในกลุ่มเพื่อน					
5	เพื่อนๆ เปิดโอกาสให้ฉันได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่.....					
6	ฉันมักถูกละเลยจากเพื่อนในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ.					
7	เพื่อน ๆ ให้ความเป็นกันเองกับฉัน					
8	เพื่อนส่วนใหญ่ ชอบนินทา และประชดประชันกัน.....					
9	เพื่อนไม่ยอมรับความคิดเห็นของฉัน ในขณะที่ทำงานร่วมกัน.....					
10	ฉันไม่เคยรังเกียจเพื่อนที่มีฐานะด้อยกว่า					
11	เมื่อฉันมีปัญหา เพื่อนๆ จะให้คำแนะนำ.....					
12	ฉันและเพื่อนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน					
13	ฉันและเพื่อนช่วยกันทบทวนบทเรียน					
14	เพื่อนๆ รังเกียจและไม่สนใจให้ความช่วยเหลือฉัน					

ตอนที่ 3.7 แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
1	ความตั้งใจทำงานจะช่วยให้ฉันได้ในสิ่งที่ต้องการ					
2	ถ้าต้องทำงานชิ้นหนึ่ง ฉันจะวางแผน เพื่อให้งานนั้นสำเร็จ ตามเป้าหมาย					
3	ฉันจะทำอะไรก็ต้องคำนึงถึงผลดีและผลเสียเสมอ.....					
4	ฉันจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่ออนาคตจะได้ดี					
5	การที่ฉันขยันเรียน เพราะฉันคิดถึงการเรียนต่อในอนาคต...					
6	ฉันไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้า เพราะเหตุการณ์ต่างๆ มักไม่เป็นไปตามแผน					
7	การเรียนไม่สามารถทำให้ฉันประสบความสำเร็จในอนาคต ได้เสมอไป.....					
8	ฉันคิดจะเรียนเพียงเพื่อไม่ขัดคำขอร้องของครอบครัว					
9	ฉันคิดว่า ไม่จำเป็นต้องตั้งใจเรียน เพราะสิ่งที่ฉันเรียน ไม่ได้เอาไปใช้.....					
10	ฉันตั้งใจเรียน เพื่อจะประสบความสำเร็จในการเรียน.....					
11	ฉันใช้ความพยายามในการเรียนอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้ ทำงานที่ดี					
12	หากฉันไม่เก่งวิชาใด ฉันจะหาความรู้เพิ่มเติมในวิชานั้นให้ มากที่สุด.....					
13	ฉันจะอดทนต่อการเรียนไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด เพื่อ ความสำเร็จในอนาคต					
14	ฉันจะขยันศึกษาเล่าเรียน แม้ว่าผลการเรียนในปัจจุบันยัง ไม่ดีพอ.....					
15	แม้ว่าฉันจะไม่ชอบวิชาใดก็ตาม ฉันจะพยายามตั้งใจเรียน เพื่อให้สอบได้คะแนนดี.....					
16	ฉันตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในหลาย ๆ ด้าน.					
17	ฉันอยากจะลาออกจากโรงเรียน เพราะเบื่อการเรียน.....					
18	ฉันจะอ่านหนังสือเพียงเพื่อให้สอบผ่านเท่านั้น					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายจักรกฤษ เลื่อนกจฺจิน
วันเดือนปีเกิด	13 มกราคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	49/1 หมู่ 2 ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครู ค.ศ. 1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ตำบลหนองซาก อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี 20170 E-mail : jug215@hotmail.com
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2544	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี