

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐมีความเชื่อพื้นฐานว่า การศึกษาเป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ (แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช, 2535) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาในระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาภาคบังคับที่รัฐมีหน้าที่จัดเป็นบริการแก่ประชาชนทุกคน เพื่อส่งเสริมให้เด็ก และเยาวชนมีคุณธรรม มีความรู้ และความสามารถขั้นพื้นฐาน อ่านออกเขียนได้ คิดคำนวณได้ สามารถประกอบการทำงานและอาชีพตามควรแก่วัยและเป็นพลเมืองดีของชาติ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัด เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าของวิทยาการและระบบการสื่อสาร รวมทั้งการที่ประเทศไทยมีการติดต่อสัมพันธ์กับประชาคมโลกอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้บุคคลและสังคมปรับตัวตามไม่ทัน (แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช, 2535) ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน วุ่นวายใจ และความรู้สึกต่าง ๆ ที่กีดกันอยู่ภายในจิตใจนี้จะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีประสิทธิภาพ บุคคลจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัว เพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจของตนเอง เพื่อที่จะช่วยรักษาคุณภาพแห่งชีวิตให้ได้ จึงกล่าวได้ว่าความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2535:176) ดังนั้นหากเด็กในระดับประถมศึกษาสามารถปรับตัวได้ ก็ย่อมส่งผลให้เด็กสามารถเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายเริ่มเรียนอย่างจริงจังมากขึ้น และอยู่ในวัยแรกรุ่ง ซึ่งมี การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาก โดยเฉพาะทางด้านร่างกายและบุคลิกภาพ เพื่อก้าวเข้าสู่ความเป็นหนุ่มเป็นสาว ดังนั้นโอกาสที่เด็กในวัยนี้จะพบกับความยุ่งยากในการปรับตัวจึงมีสูงมาก เพราะ นอกจากการเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ทัศนคติ และบทบาท แล้ว เด็กยังต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้ปกครอง และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ทั้งทางด้านการศึกษา และเทคโนโลยีต่าง ๆ โดยเฉพาะค่านิยมของสังคม ซึ่งเป็นผลทำให้เด็ก

เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจ หากเด็กไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรง หรือมีโอกาที่จะแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้สูง ซึ่ง สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2533 : 648-651) ได้เสนอว่าการที่นักเรียนไม่สามารถปรับตัวได้ จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนใน 4 ลักษณะใหญ่ๆ ดังนี้ 1) การออกจากโรงเรียนกลางคัน (Drop out) 2) การเป็นเด็กกระทำความผิด (Juvenile delinquency) 3) การมีพฤติกรรมลัทธิเพศ (Homosexuality) และ 4) การติดยาเสพติดและแอลกอฮอล์ (Drug abuse and alcoholism) ซึ่งล้วนแต่จะทำให้เกิดผลเสียแก่ตัวเด็กและสังคมส่วนรวม ยิ่งไปกว่านั้นปัญหาการปรับตัวที่เกิดขึ้นในวัยแรกเริ่มนี้ หากไม่ได้รับการแก้ไข ปัญหาก็อาจทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อเด็กเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ดังที่ คาบอน และ ซีกัล (Kagon & Segal, 1991:593) ได้เสนอความเห็นไว้ว่า เมื่อเด็กอยู่ในวัยแรกเริ่มอายุประมาณ 10-12 ปี เด็กจะเริ่มแสดงบุคลิกภาพที่เด่น ๆ ซึ่งจะพัฒนาเป็นบุคลิกภาพของตัวเองเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และบุคลิกภาพที่แสดงออกในวัยนี้ อาจจะไปจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัว ซึ่งมีผู้ศึกษาวิจัยไว้ ดังเช่น สมชาย วรดิเรก (2517) และ ชลธิรา โกศการิกา (2535) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่าปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในระดับประถมศึกษาที่นักเรียนประสบในระดับมาก คือ ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ปัญหาการปรับตัวกับครู และปัญหาการปรับตัวกับครอบครัว สำหรับผลการวิจัยเกี่ยวกับวิธีแก้ไขที่นักเรียนใช้เพื่อแก้ไขปัญหาการปรับตัว และผลจากการแก้ไขปัญหานั้นยังไม่มีผู้ศึกษาวิจัยไว้ นอกจากนี้ผลการวิจัยส่วนใหญ่ยังแสดงให้เห็นว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นตัวแปร หรือปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับตัวของเด็ก ได้แก่ การศึกษาของ สมาน กาญจเนต (2520) ที่พบว่าวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันของพ่อแม่ ทำให้เด็กปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ (2536) ที่พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น

จากการประมวลผลของรายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัวที่ได้กล่าวถึงไปแล้วนั้น จะเห็นว่ายังไม่มีผู้ศึกษาภาพโดยรวมของการปรับตัวของนักเรียนในระดับประถมศึกษาว่า นักเรียนในระดับนี้ประสบกับปัญหาการปรับตัวด้านใดบ้าง ใช้วิธีแก้ไขปัญหาแบบไหน และผลของการแก้ไข

ปัญหาเป็นอย่างไร รวมทั้งการอบรมเลี้ยงดูแบบใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว และสามารถพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาการปรับตัว วิธีแก้ไขปัญหา และผลจากการแก้ไขปัญหารวมทั้งอิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูต่อการประสบปัญหา และความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาการปรับตัว รวมทั้งหาทางส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กนักเรียนสามารถเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้เต็มความสามารถ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัว วิธีแก้ไขปัญหาและผลที่เกิดจากการแก้ไขปัญหานักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาตัวแปรพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษา จากการอบรมเลี้ยงดูแบบต่าง ๆ

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของการปรับตัว

เกรชา และ คริสเชนบาม (Grasha & Kirschenbaum, 1980:49) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ซึ่งต่างจากความเห็นของ อาร์คอฟ (Arkoff, 1968:4) ซึ่งให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว คือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลพยายามที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ขณะเดียวกันบุคคลก็อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่กดดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ๆ ในสังคมด้วย การปรับตัวจึงหมายถึงการประนีประนอมความต้องการของบุคคลและสิ่งแวดล้อมนั่นเอง

ส่วน อัลเลน (Allen, 1990:24) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า การปรับตัว คือ ความเข้าใจ พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้ จนสามารถที่จะพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความต้องการของตน และเหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ เนื่องจากทั้งพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่บุคคลแสดงออกนั้น ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุซ่อนอยู่มากมาย

เลฟตัน และ วอลเวทเน่ (Lefton & Valvatne, 1992:504) มีความเห็นว่าโดยทั่วไปแล้วการปรับตัว หมายถึง การจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่สำหรับนักจิตวิทยาแล้ว การปรับตัว คือ กระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อจัดการกับสิ่งแวดล้อม และความต้องการของตนที่เป็นต้นเหตุของความกดดันหรือความบีบคั้น โดยใช้ความสามารถที่บุคคลมีอยู่อย่างเต็มที่ และการปรับตัวยังหมายถึง 1) กระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอรวมทั้งสามารถวัดและประเมินผลได้ 2) เป็นผลของความพยายามของบุคคล ไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ 3) การจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ 4) มุ่งที่จะจัดการกับพฤติกรรมและความคิด และ 5) เป็นกระบวนการเรียนรู้

จากความเห็นของนักจิตวิทยาที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการปรับตัว คือ กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด ความต้องการและพฤติกรรมของบุคคลรวมทั้งการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เกิดความสอดคล้องและกลมกลืนกันระหว่างความต้องการและสิ่งแวดล้อม เพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเองได้อย่างเหมาะสม

### ปัญหาการปรับตัว

ปัญหาการปรับตัว หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ วิตกกังวลและคับข้องใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้อง และกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่ามีปัญหาในการปรับตัว ได้แก่ เจ็บหรือขมผิดปกติ แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวและรุนแรงบ่อยครั้งขึ้น ขาดเรียนบ่อยครั้งขึ้น ขาดความสนใจในการทำควาสะอาดร่างกายและเสื้อผ้า เมื่อยล้าในขณะทีครูสอน ผลการเรียนตกลงอย่างผิดสังเกต ถามคำถามซ้ำ ๆ ซาก ๆ หลงลืมบ่อยครั้งขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2532:656-666)

และจากการปฏิบัติงานของกองสารวัตรนักเรียนในการควบคุม สอดส่อง ดูแลนักเรียน นักศึกษาในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ได้ตรวจพบนักเรียนนักศึกษาที่ประพฤติตนไม่เหมาะสมกับสภาพและ วัย ในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีลักษณะของความประพฤติไม่เหมาะสมในลักษณะต่าง ๆ ดัง ตารางต่อไปนี้ (เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 4 กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา, 2533:5-13)

ลักษณะความประพฤติที่ไม่เหมาะสม	ปีการศึกษา/ราย									
	2522	2523	2524	2525	2526	2527	2528	2529	2530	2531
1. หลบหนีการเรียน	2,938	2,321	1,569	2,105	1,002	2,070	1,981	2,177	1,992	1,658
2. เที้ยวเตรในเวลาเรียน	1,085	709	802	1,239	520	1,215	1,147	1,295	944	1,039
3. เล่นการพนันมึนเลือด สนั่นเกอร์	345	420	535	521	367	563	183	466	426	294
4. แต่งกายไม่ถูกระเบียบ	527	383	289	316	173	285	199	277	257	165
5. ตรวจพบสารเสพติด	194	501	163	486	35	376	26	319	382	616
6. ประพฤติตนทอนองชั่วสาว	200	135	137	212	70	109	95	97	71	71
7. ดื่มสุรา-เบียร์ สูบบุหรี่	202	67	89	80	61	85	67	98	124	100
8. พกอาวุธ	58	58	111	888	85	48	35	111	44	45
9. จับกลุ่มมั่วสุม	281	-	-	-	47	13	8	60	39	44
10. ก่อการทะเลาะวิวาท	16	66	308	118	61	41	39	88	96	91
11. เล่นการพนันตู้ไฟฟ้า	-	-	78	58	68	158	2	-	11	2

นอกจากนี้กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา ยังได้สรุปปัญหาการปรับตัวของนักเรียนไว้ ดังนี้คือ

1. ปัญหาทางด้านร่างกายและสุขภาพ เป็นปัญหาเกี่ยวกับการเจริญเติบโต รูปร่าง หน้าตา สัดส่วน ความบกพร่องทางร่างกาย การมีโรคประจำตัว เป็นต้น
2. ปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความรักความอบอุ่นจากครอบครัว มีอารมณ์ฉุนเฉียว รักง่ายโกรธง่าย

3. ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และการยอมรับจากกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางด้านพฤติกรรม การประพฤติตนไม่เหมาะสม ก้าวร้าว ยาเสพติด ลักขโมย เป็นต้น

สำหรับผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือปัญหาการปรับตัวในโรงเรียนนั้น สัมศักดิ์ สีภาสุรพิสุทธิ์ (2518) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัญหาการเรียน สังคมและส่วนตัวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-7 จำนวน 1,000 คน ผลการวิจัยพบว่าเฉพาะปัญหาด้านสังคมนั้น นักเรียนประสบปัญหาความสัมพันธ์กับครูมากที่สุด รองลงมาคือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลในบ้านเรียงตามลำดับ ส่วนปัญหาด้านการเรียนนั้น นักเรียนประสบปัญหาในเกณฑ์ปานกลาง ในปีถัดมา กาญจนา ทองอุไร (2519) ได้ศึกษาบริการต่างๆ และคุณลักษณะของผู้แนะแนวที่นักเรียนประถมศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ต้องการ ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าวทำให้พบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-7 มีปัญหาดังต่อไปนี้คือ 1) ปัญหาด้านการเรียน 2) ปัญหาด้านสังคมและการปรับตัว 3) ปัญหาด้านครอบครัวและการเงิน 4) ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และ 5) ปัญหาด้านสุขภาพ เรียงตามลำดับความรุนแรงของปัญหา ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ วรณา ทองนุ้ย (2523) ที่ได้วิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนประถมศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครสวรรค์ จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 510 คน โดยแบ่งองค์ประกอบของปัญหาออกเป็น 6 ด้าน ในแต่ละด้านจำนวนเป็น 75 ข้อย่อย ผลการศึกษาเมื่อแยกพิจารณาเป็นด้านๆ พบว่านักเรียนประสบปัญหาเรียงตามลำดับความสำคัญดังนี้ คือ 1) ปัญหาด้านสังคม 2) ปัญหาด้านความต้องการและการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น 3) ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย 4) ปัญหาด้านการเรียนและความสามารถทางสติปัญญา 5) ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และ 6) ปัญหาด้านครอบครัว

สำหรับผลของการวิเคราะห์เป็นรายชื่อ พบว่า ปัญหาที่นักเรียนประสบอยู่ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่เป็นปัญหามากมี 7 ข้อโดยเรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้คือ 1) ต้องการมีครูที่คอยช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องการเรียน 2) อยากให้ครูพูดจาและปฏิบัติต่อนักเรียนด้วยความสุภาพ และจริงใจ 3) ต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการคบเพื่อน 4) ครูเข้มงวดและกดดันนักเรียน 5) ไม่รู้แนวทางเรียนต่อในอนาคต 6) ต้องการให้ครูปรับปรุงการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ 7) ต้องการจะเรียนให้เก่งขึ้น แต่ไม่รู้วิธีการ

นอกจากนี้ สมชาย วรดิเรก (2527) ยังได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 538 คน ครู 115 คน และผู้ปกครอง 141 คน โดยแบ่งปัญหาการปรับตัวออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนกับบรรยากาศการเรียนการสอน 2) ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนกับเพื่อน 3) ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนกับครู และ 4) ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนกับสภาพภายในครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า

ปัญหาการปรับตัวตามการรับรู้ของตัวนักเรียนเรียงตามลำดับความน้อย ดังนี้คือ 1) สภาพภายในห้องเรียนไม่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย 2) เพื่อนในห้องส่งเสียงคุยในเวลาเรียนทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง 3) เพื่อนเห็นประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม 4) ครูตวาดหรือลงโทษต่อหน้าเพื่อน ๆ และ 5) บุคคลในบ้านมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนตามการรับรู้ของครู เรียงตามลำดับความน้อย ดังนี้คือ 1) เด็กพูดหยาบคาย 2) เด็กเรียนอ่อน 3) เด็กเกเร 4) เด็กไม่สนใจเรียน และ 5) เด็กแสดงกิริยาไม่สุภาพต่อครู

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนตามการรับรู้ของผู้ปกครอง 1) เด็กไม่สนใจเรียน 2) เด็กไม่เชื่อฟัง 3) เด็กทะเลาะกับพี่ ๆ น้อง ๆ 4) เด็กพูดปด และ 5) เด็กทำงานสะอาดเพราะ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว ที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าปัญหาการปรับตัวของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่ได้มีผู้ศึกษาไปแล้วนั้น มีความสอดคล้องและใกล้เคียงกันเป็นส่วนใหญ่ ทั้งในส่วนที่แบ่งองค์ประกอบของปัญหาการปรับตัวเป็นด้าน และส่วนที่จำแนกรายละเอียดเป็นข้อ ๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จากการรายงานของนักเรียนเอง และการรายงานของครูประจำชั้นและครูประจำวิชา รวมทั้งผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนสาธิตมอดินแดง คณะศึกษาศาสตร์ ก่อที่จะกำหนดองค์ประกอบของปัญหาการปรับตัว ปรากฏว่าได้รายละเอียดของปัญหาล้ำและใกล้เคียงกับแนวคิดและผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้น ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขอบเขตของปัญหาการปรับตัวเป็น 5 ด้าน คือ

- 1) ปัญหาการปรับตัวด้านครอบครัว
- 2) ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน

- 3) ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับครู
- 4) ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
- 5) ปัญหาการปรับตัวด้านบุคลิกภาพส่วนตัวของนักเรียน

### วิธีแก้ไข้ปัญหา

วิธีแก้ไข้ปัญหา หมายถึง วิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อจัดหรือลดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ วิตกกังวล และคับข้องใจที่เกิดจากความไม่สามารถรู้สึกคิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ซีเชเรสต์ และ วอลแลซ (Sechrest & Wallace, 1967:305-366) ได้เสนอกลยุทธของการปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาต่าง ๆ ไว้ 4 วิธีคือ

1. การยอมแพ้ (Tactical passivity) หมายถึง การพยายามแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ด้วยการยอมแพ้ เป็นวิธีแก้ไข้ปัญหาที่คนอ่อนแอและมีขีดความสามารถต่ำใช้เสมอ
2. การปฏิเสธ (Tactical denial) หมายถึง การพยายามแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ด้วยการปฏิเสธปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการเสแสร้ง การสะกดกลั้น หรือการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วของบุคคล
3. การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct and active tactics) หมายถึง การพยายามที่จะแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นโดยตรง ให้ปัญหาลดลงหรือหมดไป เพื่อรักษาผลประโยชน์ของตนเองทุกวิถีทาง เช่น การก้าวร้าว การตำหนิ
4. การจัดการกับปัญหาโดยทางอ้อม (Indirect tactics) หมายถึง การพยายามที่จะแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ โดยการพินกลางวัน การปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมของตัวเองเสียใหม่เพื่อให้ตัวเองสบายใจ ลดความทุกข์หรือไม่สบายใจ โดยไม่ได้แก้ไข้ที่สาเหตุของปัญหา

ส่วน ลาซารัส (Lazarus, 1969:209-221) ได้จำแนกรูปแบบของการปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาที่แตกต่างไปจาก ซีเชเรสต์ และ วอลแลซ โดยแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. ความโน้มเอียงที่แสดงการกระทำโดยตรง (Direct-action tendencies) เป็นความพยายามปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาหรือความยุ่งยากที่บุคคลประสบอยู่โดยตรง เพื่อเป็นการกำจัดหรือลดเงื่อนไขของปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจจะแสดงออกโดยการลงมือจัดการกับปัญหานั้น

ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการยับยั้งหรือสะกดกั้นการแสดงพฤติกรรมเพื่อกำจัดหรือลดปัญหา ถ้าการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เหตุการณ์ลุกลามใหญ่โตขึ้น แต่บุคคลอาจแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากด้วยการหลบหลีก หรือหนีจากสถานการณ์นั้น หรืออาจไม่แสดงพฤติกรรมใด ๆ โดยอยู่เฉย ๆ เพื่อให้ปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นหมดไปเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหามีความโน้มเอียงที่จะแสดงการกระทำโดยตรง สามารถแบ่งเป็น 4 วิธี ดังนี้

1.1 การเตรียมการเพื่อต่อสู้กับภัยอันตราย (Preparing against harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยาก โดยการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และการแสดงพฤติกรรม

1.2 การต่อสู้กับต้นเหตุของภัยอันตราย (Attack on the agent of harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากหรือป้องกันตนเอง โดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อทำลาย ทาร้าย ถอดถอน ลดหรือกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสู้ด้วยความโกรธ หรือไม่โกรธก็ได้

1.3 การหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Avoidance of harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากโดยการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือความยุ่งยาก เมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นมีพลังเกินความสามารถของตนเอง ซึ่งการหลบหลีกจากปัญหานั้น อาจเกิดจากความกลัวหรือการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วที่ไม่มีวิธีการใดที่จะกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นได้ บุคคลจึงใช้การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากปัญหา เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหานั้น

1.4 การอยู่เฉยหรือการไม่สนใจ (Inaction, or apathy toward harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากโดยการอยู่เฉย หรือการไม่สนใจ ไม่คิดจะต่อสู้หรือหลบหลีกปัญหา เมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าปัญหาหรือสถานการณ์ของความยุ่งยากนั้นหมดหวังที่จะเอาชนะ หรือไม่มีทางเลือกอื่นใดอีกแล้ว

2. การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defensive adjustment) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือความยุ่งยากโดยการปรับความรู้สึก หรือความคิดของตนเองใหม่ เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากปัญหานั้น เพื่อรักษาสมดุลทางด้านจิตใจ อาจจะใช้การปฏิเสธ การเก็บกด หรือการกล่าวโทษผู้อื่น สิ่งอื่นแทน ซึ่งเป็นการหลอกหลวงตัวเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคือการใช้

กลไกป้องกันทางจิตใจเป็นกระบวนการทางด้านจิตวิทยาที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว และเป็นการปรับตัวที่ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นโดยตรง

รูปแบบของการปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาของ ลาชาร์ส นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ มอร์ริส (Morris, 1990:500-503) ซึ่งแบ่งการปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาเป็น 2 แบบ คือ

1. การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct coping) หมายถึง การกระทำทุกอย่าง เพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือความยุ่งยากหมดไป สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้ โดยอาจพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อม หรือเป้าหมายใหม่ จัดการกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นโดยตรง หรืออาจปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากใจโดยการหนีจากปัญหาความยุ่งยาก การปรับตัวโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรง แบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความยุ่งยาก (Confrontation) เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันโดยตรง และหาทางลดหรือขจัดปัญหาความยุ่งยากและตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งอาจจะจัดการกับปัญหาโดยการฝึกฝนหรือเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นเพิ่มขึ้น ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เพิ่มความอดทน และมานะพยายาม ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์

1.2 การประนีประนอม (Compromise) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากใจ และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยการประนีประนอมหรือออมชอมระหว่างความต้องการของตนเองและสังคม หรือความต้องการหลายๆ อย่าง โดยเลือกเป้าหมายที่เป็นจริงสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

1.3 การถอนตัวจากปัญหาความยุ่งยาก (Withdrawal) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาความยุ่งยากใจ โดยการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความยุ่งยากใจที่เกินความสามารถที่จะจัดการได้ หรือไม่มีวิธีการอื่นใดที่ดีกว่า

2. การจัดการกับปัญหาโดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defensive coping) หมายถึง การหลอกลวงตัวเอง ที่เกิดขึ้นจากการรับหรือบิดเบือนการรับรู้ การคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาไปจากสภาพความเป็นจริง เพื่อให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความขัดแย้งภายในจิตใจ และความวิตกกังวล เป็นการปรับตัวที่บุคคลทำไปโดยไม่รู้ตัว และเป็นการปรับเพื่อแก้ไข้ปัญหาที่บุคคลมิได้จัดการกับตัวปัญหาหรือสาเหตุแห่งปัญหาโดยตรง ซึ่งอาจเป็นเพราะปัญหาหรือความยุ่งยากใจที่เกิดขึ้นนั้น หาสาเหตุที่แน่ชัดไม่ได้ หรืออาจเป็นเพราะ

ไม่มีวิธีการอื่นใดที่จะจัดการกับปัญหานี้ได้โดยตรง จึงหันมาใช้กลไกป้องกันตนเอง เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจตัวเอง เช่น การปฏิเสธ การเก็บกด เป็นต้น

นอกจากนี้ ดุษณี แก้วกาเนิด (2533:609-611) ได้แบ่งลักษณะของการปรับตัวทางสังคมออกเป็น 7 วิธี คือ

1. การไม่ปรับตัวหรือปรับไม่ทัน หมายถึง การคงพฤติกรรมเดิมไว้ ซึ่งอาจเป็นเพราะขาดความรู้ความสามารถ ประสบการณ์พื้นฐาน ไม่รู้ว่าจะปรับตัวอย่างไร ปรับตัวไม่ทันหรือจิตใจจะไม่ปรับตัว

2. การยอมตาม หมายถึง การปรับตัวในรูปแบบของการยอมรับ การเห็นพ้อง (consensus) การหาทางประนีประนอม (accommodation) การกลืนกลาย (assimilation) และการร่วมมือ (cooperation)

3. การปรับตัวผิดทาง หมายถึง การปรับตัวไปในทางที่ไม่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะขาดความรู้ ประสบการณ์ เป้าหมายที่เหมาะสม และค่านิยมพื้นฐาน

4. การแข่งขันหรือหาแนวทางใหม่ประพฤตินิวัติ หมายถึง การปรับตัวโดยใช้วิธีการที่แตกต่างและดีกว่าวิธีการที่สังคมกำลังดำเนินการอยู่ แต่ยังคงยึดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์เดิมไว้

5. การยึดมั่น หมายถึง การปรับตัวโดยเคร่งครัดในระเบียบพิธีการ โดยไม่สนใจเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของงานหรือกิจกรรม

6. การหลบหนี หลบเลี่ยง หมายถึง การปรับตัวโดยการละทิ้งเป้าหมายและวิธีการเดิม แล้วตั้งเป้าหมายและวิธีการใหม่ขึ้น เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุความต้องการเดิมได้

7. การขัดขืน ขัดแย้ง หมายถึง การปรับตัวโดยการคงพฤติกรรมเดิมไว้ ไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และยังคงแสดงพฤติกรรมต่อต้านและขัดแย้งกับแนวทางประพฤตินิวัติที่คนส่วนใหญ่ยอมรับ

สำหรับผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีแก้ไขปัญหาหรือวิธีที่บุคคลใช้เพื่อปรับตัวนั้น ได้มีผู้ศึกษาวิจัยไว้ดังนี้ นางลักษณ์ ยศสมบัติ (2533) ได้วิเคราะห์ปัญหาและวิธีแก้ปัญหการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตการศึกษา 6 จำนวน 387 คน พบว่าวิธีแก้ปัญหการเรียนรู้ที่นักเรียนใช้มากที่สุดคือ 1) สนใจและตั้งใจเรียนขณะที่ครูสอน 2) ทำการบ้านตามที่ครูสั่ง และ 3) ตามเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า และ เวอร์ครายซ์ซี และ แชนด์เลอร์ (Veracruz & Chandler, 1992)

ได้ศึกษากลยุทธ์การแก้ไข้ปัญหาของวัยรุ่นในการจัดการกับการตั้งรกรากใหม่ของครอบครัวในต่างประเทศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี จำนวน 39 คน ที่เพิ่งย้ายตามครอบครัวไปตั้งรกรากในประเทศเบลเยียม ผลการศึกษาพบว่าวิธีที่เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้ใช้เพื่อแก้ไข้ปัญหา คือ 1) การหลีกเลี่ยงปัญหา และ 2) การเข้าหาปัญหาและหาทางจัดการกับปัญหานั้นโดยตรง และเด็กผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีแก้ไข้ปัญหาโดยการเข้าหาปัญหา และหาทางจัดการกับปัญหานั้นโดยตรงมากกว่าการหลีกเลี่ยง

จากการประมวลองค์ความรู้และผลการวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีปรับตัวเพื่อแก้ไข้ปัญหาดังได้กล่าวแล้วข้างต้น และจากการสำรวจวิธีแก้ไข้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โรงเรียนสาธิตมอดินแดง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในเบื้องต้นก่อนที่จะสร้างแบบสำรวจ ได้วิธีการปรับตัวใกล้เคียงกับวิธีต่าง ๆ ที่ได้ประมวลมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงแบ่งวิธีแก้ไข้ปัญหาของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ 5 วิธี คือ

1. การยอมรับสภาพ หมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต่อสู้ หรือลงมือกระทำสิ่งใดทั้งสิ้น
2. การปรับปรุงตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพยายามพัฒนาและปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การคิดหาเหตุผลให้ตัวเองสบายใจ หมายถึง การที่บุคคลไม่ได้แก้ไข้ที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง แต่แก้ไข้โดยปรับความคิด หรือความรู้สึกของตัวเองใหม่ เช่น ทำเป็นไม่สนใจ หรือคิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองสบายใจ
4. การจัดการกับปัญหาโดยตรง หมายถึง การที่บุคคลลงมือกระทำทุกอย่าง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้ลดลงหรือหมดไป
5. วิธีอื่นๆ (ให้นักเรียนระบุเอง) เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เติมรายละเอียดของวิธีแก้ไข้ปัญหาที่นักเรียนอาจเลือกใช้ และไม่ตรงกับวิธีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

#### ความสามารถในการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus, 1959:35-40) ได้เสนอแนวทางในการประเมินความสามารถในการปรับตัวไว้ 3 เกณฑ์ ดังนี้คือ

1. **เกณฑ์ด้านลบ (The negative approach)** เป็นกรอบหรือแนวทางเพื่อประเมินการปรับตัวที่เน้นเฉพาะแง่ลบ ซึ่งหมายถึงการปรับตัวไม่ได้ ซึ่งได้แก่ ความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บที่ติดตัวมาแต่เกิด พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากเกณฑ์ของสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างไร้ประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้เป็นอาการหรือสัญญาณให้เห็นถึงการปรับตัวไม่ได้

2. **เกณฑ์ด้านบวก (The positive approach)** เป็นกรอบหรือแนวทางเพื่อประเมินการปรับตัวของผู้ที่ปรับตัวได้ดี โดยพิจารณาจากความสามารถในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านสังคมและกายภาพ โดยไม่มีสัญญาณของความเครียด มีความรู้สึกสบายใจ มีการกระทำที่เป็นที่ยอมรับของสังคม

3. **เกณฑ์ทางสถิติ (The statistical approach)** เป็นกรอบหรือแนวทางเพื่อประเมินการปรับตัวที่เน้นเรื่องการเปรียบเทียบ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมกับเกณฑ์ปกติของคนทั่วไปในสังคม ถ้าความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมใดเบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์ปกติ หรือบรรทัดฐานของคนทั่วไปในสังคมก็ถือว่าผิดปกติ หรือปรับตัวไม่ได้ หากความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใดเป็นไปตามเกณฑ์ปกติ หรือบรรทัดฐานของคนทั่วไปในสังคม ก็ถือว่าปกติหรือปรับตัวได้

นักจิตวิทยาอีกท่านหนึ่ง คือ มอริส (Morris, 1990:516) ที่เสนอเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมปรับตัวของบุคคลเพื่อตัดสินว่าพฤติกรรมใดถือเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ดี ไว้ดังนี้คือ

1. **พฤติกรรมปรับตัวที่ดี** ต้องสามารถบรรลุถึงความต้องการที่จะปรับตัวอย่างแท้จริง มิใช่พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อประวิงเวลาของการแก้ไขปัญหาออกไปเท่านั้น เช่น พฤติกรรมการใช้จ่าย การดื่มสุรา การอ่านหนังสือ การดูภาพยนตร์และโทรทัศน์ เป็นการช่วยบรรเทาหรือกลบเกลื่อนความทุกข์ของบุคคลเท่านั้น มิใช่พฤติกรรมปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ

2. **พฤติกรรมปรับตัวที่ดี** ต้องสามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของบุคคลได้ เพราะบ่อยครั้งที่บุคคลแสดงพฤติกรรมปรับตัวเพียงเพื่อลดความกดดันภายนอกโดยมิได้พิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริง เป็นเหตุให้ปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดจากความต้องการที่แท้จริงยังไม่ได้รับการแก้ไข ดังนั้น ความยุ่งยากหรือปัญหาก็จะปรากฏขึ้นอีกในภายหลัง

3. **พฤติกรรมปรับตัวที่ดี** ต้องสามารถตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันผลของการแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลนั้น ก็จะต้องเป็นสิ่งที่ดีและ เอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

จากแนวทางและเกณฑ์ที่นักจิตวิทยาได้เสนอไว้เพื่อประเมินความสามารถในการปรับตัวที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น พอสรุปได้ว่า ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลง ความรู้สึก ความคิด ความต้องการและพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสถานการณ์หรือสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดขึ้นเพื่อวัดความสามารถในการปรับตัว โดยดัดแปลงจากแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในโรงเรียนของ ยังแมน (Youngman, 1979:258-264) ซึ่งสร้างเพื่อวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-13 ปี และจากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวที่ได้กล่าวถึงไปแล้ว ในหัวข้อความสามารถในการปรับตัวและปัญหาการปรับตัว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดให้ความสามารถในการปรับตัวครอบคลุมการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ด้านครอบครัว 2) ด้านการเรียน 3) ด้านความสัมพันธ์กับครู 4) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 5) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัวของนักเรียน

การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ คุณลักษณะของบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะได้นำมาอ้างถึงในรายละเอียดต่อไป

#### **คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี**

บาร์รอน (Barron, 1963 อ้างถึงใน Morris, 1990:514-515) ได้เสนอแนะว่าผู้ที่ปรับตัวดีน่าจะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. สนุกกับชีวิตที่ยุ่งยากซับซ้อน เมื่อมีปัญหามองอุปสรรคก็จะไม่เล็งหรือหลบปัญหา แต่กลับยอมรับและเต็มใจที่จะเผชิญกับความยุ่งยาก
2. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับปัญหาด้วยวิธีที่เป็นจริงและเหมาะสม
3. มีความยืดหยุ่นและคล่องตัว สามารถปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์
4. มีความเป็นธรรมชาติ
5. มีความคิดสร้างสรรค์

อาร์คอฟ (Arkoff, 1968:213-242) มีความเห็นว่า ผู้ที่ปรับตัวดี คือ ผู้ที่มีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพสูง ซึ่งได้แก่

1. ความสุข (Happiness) หมายถึง ความพึงพอใจ ความสงบแห่งจิตใจ และความรู้สึกปลอดภัย
2. ความกลมกลืน (Harmony) หมายถึง ความสามารถรักษาสมดุลระหว่างความต้องการของตนเองและสิ่งแวดล้อมได้
3. ความนับถือตนเอง (Self-regard) หมายถึง การรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง มีความมั่นคงในตัวเอง ยอมรับตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเองและรู้จักเปิดเผยตัวเอง
4. ความเจริญแห่งตน (Personal growth) หมายถึง การสำนึกในความสามารถแห่งตน พัฒนาตนเองเจริญถึงขีดสุดเท่าที่จะสามารถทำได้
5. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแห่งตน (Personal integration) หมายถึง การมีพฤติกรรมมั่นคง สม่่าเสมอ และคงเส้นคงวา
6. วุฒิภาวะ (Personal maturity) หมายถึง การมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ สมกับวัย และมีบุคลิกภาพสมบูรณ์
7. การติดต่อกับสิ่งแวดล้อม (Contact with the environment) หมายถึง การรู้จักและรับรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ตรงตามความเป็นจริง
8. ประสิทธิภาพในสิ่งแวดล้อม (Effectiveness in the environment) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะความสามารถที่จะรักผู้อื่น และความสามารถในการทำงาน
9. ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม (Independence of the environment) หมายถึง ความสามารถที่จะเบี่ยงเบนออกจากรูปแบบของกลุ่มหรือสังคมได้บ้าง ขณะเดียวกันในบางสถานการณ์สามารถที่จะคล้อยตามกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

มอริส (Morris, 1990:514-515) ได้เสนอว่าคนที่มีการปรับตัวดี ควรมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. สามารถรักษาสมดุลระหว่างการคล้อยตามและการเป็นตัวของตัวเอง
2. รู้จักควบคุมตัวเองและมีความกลมกลืน
3. สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับตัวเองได้ด้วย
4. รู้จักจุดเด่นและจุดอ่อนของตัวเอง

5. มีความนับถือและเชื่อมั่นในตัวเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งในจิตใจ และปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ โดยไม่วิตกกังวลมากเกินไป

จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาทั้ง 3 ท่าน มีความเห็นเรื่องคุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี สอดคล้องและใกล้เคียงกัน หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้ที่สามารถปรับตัวได้ ประกอบด้วย

1. การรู้จักตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่วิตกกังวลเกินเหตุ

2. มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ สมวัย และมีความเป็นธรรมชาติ

3. มีความคิดสร้างสรรค์ และมีทักษะทางสังคมที่ดี

4. สามารถปรับปรุงตัวเอง และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมกลมกลืนกัน

5. มีความพึงพอใจในชีวิต จิตใจสงบและรู้สึกปลอดภัย

#### สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว

กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา (2533:7-9) เสนอว่านอกจากตัวเด็กเองแล้วปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประพฤติดังกล่าวไม่เหมาะสมของนักเรียน นิสิตนักศึกษา มีดังต่อไปนี้คือ

1. ครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเด็ก ความยากจน วิธีการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพของบิดามารดา ล้วนมีผลต่อความประพฤติและการปรับตัวของเด็กเป็นอย่างมาก

2. สถานศึกษา ได้แก่ ครู สภาพแวดล้อม บรรยากาศการเรียนการสอน และระเบียบวินัย

3. สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ได้แก่ กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน ค่านิยม และวัฒนธรรมของสังคม

ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา นิธยาน (2530:122-146) ที่มีความเห็นว่า ปัจจัยต่อไปนี้ มีอิทธิพลต่อการปรับตัว ซึ่งได้แก่ 1) ระเบียบประเพณีของวัฒนธรรม 2) ลักษณะของครอบครัว 3) เพื่อนฝูง 4) โรงเรียน และ 5) อุดมคติ

ซีเชรสท์ และ วอลเลซ (Sechrest & Wallace, 1967:497-529) เชื่อว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคม (The social environment) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของมนุษย์ โดยเฉพาะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ 1) บิดามารดา 2) พี่น้องและลำดับการเกิด 3) เพื่อน และ 4) คู่สมรส

อาร์คอฟ (Arkoff, 1968:20-30) เสนอว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว คือ 1) ครอบครัว 2) สถานศึกษา 3) อาชีพ และ 4) การแต่งงาน

ผลของการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็กทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีดังนี้คือ

ลัสเตอร์ และ แมคอาดู (Luster & McAdoo, 1994) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์และการปรับตัวของเด็กอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน โดยศึกษากับเด็กอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน อายุ 6-9 ปี จำนวน 378 คน พบว่า เด็กที่ปรับตัวไม่ได้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความสัมพันธ์กับ 1) รายได้ของครอบครัวต่ำ 2) ครอบครัวมีขนาดใหญ่ 3) สิ่งแวดล้อมของบ้านไม่ดี และ 4) พ่อแม่ของเด็กแยกกันอยู่

ดันน์ และ ทักเคอร์ (Dunn & Tucker, 1993) ศึกษาองค์ประกอบของการปรับตัวของเด็กผิวดำและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมปรับตัวไม่ได้ กับความช่วยเหลือสนับสนุนของครอบครัว โดยศึกษาจากเด็กผิวดำที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน จำนวน 107 คน พบว่า 1) การช่วยเหลือสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปรับตัวไม่ได้ของเด็กในระดับต่ำ 2) ความขัดแย้งของครอบครัวเป็นตัวทำนายที่สำคัญต่อพฤติกรรมปรับตัวไม่ได้ของเด็ก และ 3) เด็กที่พ่อยู่ด้วยสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปร หรือองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทั้งของไทยและต่างประเทศ ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบที่น่าจะสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว และความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับประถมศึกษา คือ การอบรมเลี้ยงดู

### การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวของเด็ก

#### แบบของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใกล้ชิดเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายต่อเด็ก ทั้งทางด้านความรู้สึกและอารมณ์ของผู้กระทำ ตลอดจนเป็นทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัลและลงโทษเด็กได้ นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสให้เด็กได้ดูแบบอย่างการกระทำของผู้เลี้ยงดูตนด้วย การอบรมเลี้ยงดูเด็กอาจแบ่งได้เป็นหลายประเภท ตามลักษณะและปริมาณการปฏิบัติต่อเด็ก (ดวงเดือน พันธุมนาวิน

และคณะ, 2528:3) และแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ศึกษา เช่น บามรินด์ (Baumrind, 1967) ได้แบ่งแบบของการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาออกเป็น 3 แบบ คือ

1. แบบการใช้อำนาจอย่างมีเหตุผล (Authoritative) เป็นการเลี้ยงดูเด็กด้วยการผสมผสานการควบคุม การแสดงความรักและการสนับสนุนเข้าด้วยกัน โดยจะบังคับเด็กเมื่อจำเป็น พร้อมทั้งบอกเหตุผล ขณะเดียวกันก็ยอมรับความคิดเห็น ความสนใจและบุคลิกภาพของเด็ก สนับสนุนให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น แสดงพฤติกรรมพึงประสงค์ สามารถควบคุมตัวเองได้

2. แบบการใช้อำนาจอย่างเข้มงวดกวดขัน (Authoritarian) เป็นการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วยการบังคับให้เด็กเชื่อฟังโดยไม่มีทางเลือก โดยกำหนดเกณฑ์หรือมาตรฐานการปฏิบัติของเด็กไว้แน่นอนตายตัว ไม่ให้ความสนิทสนมหรือความเป็นกันเองกับเด็ก

3. แบบยอมตาม (Permissive) เป็นการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วยการปล่อยให้เด็กทำตามอำเภอใจ ไม่มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับหรือการลงโทษใด ๆ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2528:4-15) มีความเห็นว่าวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่เหมาะสมในสังคมไทย อาจสรุปได้ว่า มีการอบรมเลี้ยงดู 5 มิติ ดังนี้คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่บิดามารดาปฏิบัติต่อบุตรโดยแสดงความรักใคร่ เอาใจใส่ สนใจทุกข์สุขบุตร มีความใกล้ชิดบุตร โดยได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับบุตร รวมทั้งให้ความสนิทสนม สนับสนุนช่วยเหลือและให้ความสำคัญแก่บุตรด้วย

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การที่บิดามารดาได้อธิบายเหตุผลให้แก่บุตร ในขณะที่มีการส่งเสริมหรือจัดวางการกระทำของบุตร หรือลงโทษบุตร รวมทั้งการให้รางวัลและลงโทษบุตรอย่างเหมาะสมกับการกระทำของบุตร มากกว่าที่จะปฏิบัติต่อบุตรตามอารมณ์ มีการกระทำที่เป็นเครื่องช่วยให้บุตรได้เรียนรู้ และรับทราบถึงสิ่งที่ควรและไม่ควรกระทำ นอกจากนั้นยังช่วยให้บุตรสามารถทำนายได้ว่าตนจะได้รับรางวัล หรือโดนลงโทษจากบิดามารดา หลังจากที่ทำตนกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ แล้ว

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกายมากกว่าทางจิต หมายถึง การที่บิดามารดาลงโทษเมื่อเด็กทำผิด หรือทำตนไม่เหมาะสม โดยการตี หยิก ตบ ตะ ซึ่งเป็นการทำให้เด็กเจ็บหรือทรมานกาย

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การที่บิดามารดาออกคำสั่งให้เด็กทำตามแล้วคอยตรวจตราใกล้ชิด ว่าเด็กทำตามหรือไม่ ถ้าเด็กไม่ทำตามก็จะลงโทษ

5. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเอง หมายถึง การที่บิดามารดาเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ภายใต้การแนะนำและการฝึกฝนจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กช่วยตนเองได้เร็ว และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานเกินไป

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งแบบของการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 5 แบบ ดังที่ ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ ได้กำหนดวิธีการอบรมเลี้ยงดูไว้ในการวิจัยเรื่อง บัจจัยทางจิตวิทยาในเวทีเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย เมื่อปี 2528

### ผลของการได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่อการปรับตัวของเด็ก

บิดา มารดา หรือผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะในช่วงที่บุคคลยังมีอายุน้อย บรรยากาศ สิ่งแวดล้อม ข้อปฏิบัติ ระเบียบ กฎเกณฑ์ ตลอดจนการให้รางวัล การลงโทษ ที่บิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็กสร้างขึ้น หรือแสดงต่อเด็กล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็กทั้งสิ้น ซึ่ง ดวงเดือน พันธมนาวิน, อรพิน ชูชม และ งามตา วณิชทานนท์ (2528:1) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูไว้ว่า การที่จะพัฒนาบุคลิกภาพและทัศนคติของมนุษย์ให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง จะต้องเริ่มที่จุดเริ่มต้น คือ การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ฉะนั้นการจะพัฒนาบิดามารดาให้รู้จักใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสม ที่จะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพและทัศนคติที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องดำเนินการเป็นอันดับแรก ๆ ควบคู่ไปกับกิจกรรมการพัฒนาประเทศทางด้านอื่น ๆ ด้วย นอกจากนี้ ซีเซเรสต์ และ วอลเลซ (Sechrest & Wallace, 1967:498) ได้สรุปว่าการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วยความรัก และบรรยากาศของการให้รางวัลเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นสิ่งที่ดีกว่าการอบรมเลี้ยงดูด้วยการปฏิเสธ การมุ่งร้ายต่อเด็กและการลงโทษที่รุนแรง มีผลการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนให้เห็นความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนผลของการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีต่างๆ ต่อการปรับตัวของเด็กอยู่เป็นจำนวนมาก กล่าวคือ ความอบอุ่นในครอบครัวของนักเรียนสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งในวิชาภาษาไทย และวิชาคณิตศาสตร์ (ธีระ รุญเจริญ, 2525) การอบรมเลี้ยงดูเป็นตัวแปรหนึ่งในจำนวน 4 ตัวแปร คือ วินัยในตนเองของบิดา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษา และการอบรมเลี้ยงดูที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของวินัยในตนเองของวัยรุ่น (ชิตกมล สังข์ทอง, 2535) พฤติกรรมทางสังคมที่ไม่ดีของเด็ก เช่น การส่งเสียงดัง การตีผู้อื่น และการดื้อรั้นขัดขืน เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา และการมีปฏิสัมพันธ์

กับสมาชิกอื่นในครอบครัว (Patterson et al., 1982) นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูยังสัมพันธ์กับการปรับตัว รวมทั้งความสามารถในการเรียนด้วย (Grolnick & Ryan, 1989)

วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบต่างๆ ก็ส่งผลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวที่แตกต่างกันออกไป (สมาน กาเนิต, 2520) ดังที่ บามรินด์ (Baumrind, 1970) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบของการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน และความสามารถทางสังคมของเด็ก พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจอย่างมีเหตุผลของบิดามารดา จะทำให้เด็กรู้จักรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจอย่างเข้มงวดกดขี่มีแนวโน้มที่จะเป็นเด็กเก็บตัว ไม่พอใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ส่วนเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบยอมตามก็จะกลายเป็นเด็กไม่มีคุณภาวะ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และควบคุมตัวเองไม่ได้ และจากการศึกษาของ เดอร์บิน, ดาร์ลิ่ง, สเตนเบิร์ก และ บราวน์ (Durbin, Darling, Steinberg and Brown, 1993) ได้ศึกษาแบบของการอบรมเลี้ยงดู และกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่นยุโรปและอเมริกัน พบว่าวัยรุ่นที่รายงานว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบการใช้อำนาจอย่างมีเหตุผลเป็นผู้ที่มีการปรับตัวดีตามความเห็นของกลุ่มเพื่อน ส่วนวัยรุ่นที่รายงานว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่เป็นผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี นอกจากนี้ พิณ พงศ์ศรี (2532) ยังได้ศึกษาผลของการอบรมเลี้ยงดู และเพศของนักเรียนที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ และแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัญชลี หนักแน่น (2537) ซึ่งได้ศึกษาการอบรมเลี้ยงดูของนักเรียนที่มีพฤติกรรมผิ่ววินัย และนักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัย และพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมผิ่ววินัยมาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และแบบให้ความคุ้มครองมากเกินไป และ สมาน กาเนิต (2522) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ และแบบปล่อยปละละเลย

จากการรวบรวมเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการอบรมเลี้ยงดู และวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานได้ว่า นักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จะประสบปัญหาการปรับตัว ใช้วิธีแก้ไขปัญหา และมี

ความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน และการอบรมเลี้ยงดูสามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษา

### สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน จะประสบปัญหาการปรับตัว และมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน
2. การอบรมเลี้ยงดูสามารถพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษา

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2537
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขของนักเรียนประถมศึกษา คือ
  - 2.1 ตัวแปรต้น (ตัวแปรทำนาย) ได้แก่
    - การอบรมเลี้ยงดู จำแนกเป็น 5 แบบ คือ
      - 1) การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน
      - 2) การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตมากกว่าทางกาย
      - 3) การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม
      - 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
      - 5) การอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตัวเอง
  - 2.2 ตัวแปรตาม (ตัวแปรเกณฑ์) ได้แก่
    - 2.2.1 ปัญหาการปรับตัว
    - 2.2.2 ความสามารถในการปรับตัว

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ปัญหาการปรับตัว หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ วิตกกังวล และคับข้องใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้

สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยมีองค์ประกอบของปัญหาการปรับตัว 5 ด้าน คือ

1.1 ปัญหาการปรับตัวด้านครอบครัว หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของบิดามารดา และพี่น้อง

1.2 ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับกิจกรรมการเรียนในชั้นเรียน

1.3 ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับครู หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับความรู้สึกความคิด และพฤติกรรมของครู

1.4 ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของเพื่อน

1.5 ปัญหาการปรับตัวด้านบุคลิกภาพส่วนตัวของนักเรียน หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถรู้สึก คิด แสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนกับอุปนิสัยคุณลักษณะส่วนตัว และสภาพร่างกายของตัวเองได้

ปัญหาการปรับตัววัดได้โดยใช้แบบวัดปัญหาการปรับตัว ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยครอบคลุมองค์ประกอบของปัญหาทั้ง 5 ด้านที่กล่าวมาแล้ว มีลักษณะเป็นแบบวัดที่กำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของปัญหาแต่ละด้าน ด้านละ 7 เหตุการณ์ รวม 35 ข้อ

2. วิธีแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีการที่นักเรียนนำมาใช้เพื่อจัดหรือลดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ วิตกกังวล และคับข้องใจที่เกิดจากความไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม วิธีแก้ไขปัญหาในการวิจัยนี้มี 5 วิธีคือ

2.1 การยอมรับสภาพ หมายถึง นักเรียนยอมรับสภาพการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต่อสู้ หรือลงมือกระทำสิ่งใดทั้งสิ้น

2.2 การปรับปรุงตัวเอง หมายถึง นักเรียนพัฒนาและปรับปรุงตัวเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การคิดหาเหตุผลให้ตัวเองสบายใจ หมายถึง นักเรียนไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นโดยตรง แต่แก้ไขโดยปรับความคิดหรือความรู้สึกของตัวเองใหม่ เช่น ทำเป็นไม่สนใจ หรือคิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองสบายใจ

2.4 การจัดการกับปัญหาโดยตรง หมายถึง นักเรียนลงมือกระทำทุกอย่าง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้หมดไป

2.5 วิธีอื่น ๆ (ให้นักเรียนระบุเอง) เพื่อเปิดกว้างให้นักเรียนได้เติมรายละเอียดของวิธีแก้ไขปัญหานั้นที่นักเรียนอาจเลือกใช้เพื่อแก้ไขเหตุการณ์ และเป็นวิธีการที่ไม่ตรงกับที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

วิธีแก้ไขปัญหาวัดได้โดยใช้แบบวัดปัญหาการปรับตัว วิธีแก้ไข และผลที่เกิดจากการแก้ไข ซึ่งรวมอยู่ในฉบับเดียวกัน กำหนดวิธีแก้ไขปัญหาวัดเหตุการณ์ละ 5 วิธี

3. ผลที่เกิดจากการแก้ไขปัญหา หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนใช้วิธีแก้ไขปัญหาวัดวิธีใดวิธีหนึ่ง เมื่อมีสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ วิตกกังวล และคับข้องใจที่เกิดจากความไม่สามารถรู้สึก คิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ผลจากการแก้ไขปัญหาวัดได้โดยใช้แบบวัดปัญหาการปรับตัว วิธีแก้ไขปัญหาและผลที่เกิดจากการแก้ไข ซึ่งรวมอยู่ในฉบับเดียวกัน เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ

4. ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์ หรือสภาพแวดล้อมเพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในวิจัยนี้แบ่งความสามารถในการปรับตัวออกเป็น 5 ด้านคือ

4.1 ความสามารถในการปรับตัวด้านครอบครัว หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับบิดามารดา พี่น้อง และบรรยากาศของครอบครัว

4.2 ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน

4.3 ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับครู หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับครู

4.4 ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับเพื่อน

4.5 ความสามารถในการปรับตัวด้านบุคลิกภาพส่วนตัวของนักเรียน หมายถึง ความสามารถที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เข้าใจและยอมรับคุณลักษณะส่วนตัว และสภาพร่างกาย ทั้งข้อดี และข้อด้อย รวมทั้งการแก้ไขปรับปรุง และพัฒนาคนในด้านต่าง ๆ

ความสามารถในการปรับตัว วัดได้โดยใช้แบบวัดความสามารถในการปรับตัว เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยดัดแปลงจากแบบประเมินพฤติกรรมปรับตัวในโรงเรียนของ ยังแมน (Youngman, 1979) ครอบคลุมองค์ประกอบของการปรับตัวทั้ง 5 ด้านดังได้กล่าวถึงแล้วนั้น มีลักษณะเป็นแบบวัดที่กำหนดข้อความขึ้นให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการปรับตัว องค์ประกอบละ 8 ข้อความ รวมเป็น 40 ข้อ มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวโดยรวมอยู่ระหว่าง 40-120 คะแนน และคะแนนความสามารถในการปรับตัวแต่ละด้านอยู่ระหว่าง 0-24 คะแนน

5. การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกของบุตรที่มีต่อการปฏิบัติของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู ในการวิจัยนี้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 5 แบบ คือ

5.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การรับรู้หรือการรู้สึกของบุตรที่มีต่อการปฏิบัติของบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูว่า รักใคร่เอาใจใส่ สนับสนุน ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และภูมิใจในตัวบุตร

5.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตมากกว่าทางกาย หมายถึง การรับรู้หรือการรู้สึกของบุตรที่มีต่อการปฏิบัติของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูว่า ได้รับการลงโทษเมื่อทำความผิด โดยการตี หยิก ตบ ตะ ซึ่งเป็นการทำให้เจ็บหรือทรมานกาย จากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู



5.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกของบุตรที่มีต่อการปฏิบัติของบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูว่า ไม่ได้รับอิสระเท่าที่ควร ไม่มีโอกาสตัดสินใจเอง ต้องอยู่ในระเบียบวินัยหรือข้อกำหนด และจะถูกลงโทษหากไม่ทำตามความต้องการของบิดา มารดา หรือผู้เลี้ยงดู

5.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกของบุตรที่มีต่อการปฏิบัติของบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูว่า ได้รับการปฏิบัติจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูอย่างมีเหตุผล ให้รางวัลและลงโทษอย่างเหมาะสมกับการกระทำของบุตร ไม่ใช้อารมณ์ในการอบรมเลี้ยงดู

5.5 การอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตัวเอง หมายถึง การรับรู้ หรือความรู้สึกของบุตรที่มีต่อการปฏิบัติของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูว่าให้โอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งให้ตัดสินใจเรื่องง่าย ๆ ด้วยตัวเอง และได้รับการช่วยเหลือฝึกฝนให้ช่วยเหลือตัวเองในด้านต่าง ๆ

การอบรมเลี้ยงดู วัดได้โดยใช้แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียน เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบสอบถามเรื่องบทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูของ ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ (2528) โดยครอบคลุมวิธีการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 5 แบบ แบบละ 8 ข้อ รวม 40 ข้อ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้จะทำให้ครู บิดามารดา ผู้ปกครองและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบถึงปัญหาการปรับตัว วิธีแก้ไขปัญหานั้นที่นักเรียนระดับประถมศึกษาใช้ และตัวแปรหรือองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียน เพื่อจะได้นำไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติต่อเด็ก ในการป้องกันมิให้เกิดปัญหาการปรับตัว รวมทั้งแนะนำวิธีแก้ไขปัญหการปรับตัวแก่เด็กได้อย่างเหมาะสม และอาจใช้เป็นแนวทางในการวางนโยบาย และแผนพัฒนาครอบครัวและโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดี เรียนรู้และพัฒนาคนได้อย่างเต็มความสามารถ และดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขทั้งที่บ้านและโรงเรียน