

ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม กับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา

The relationships between adjustment, social support and the coping of educational personnel of Tepleela School

Received: June 6, 2024

Revised: Aug 20, 2024

Accepted: Aug 28, 2024

^{1*}จีระนันท์ จันทรีลี ²อุมาภรณ์ สุขารมณ

^{1*}Jeeranun Chanlee ²Umaporn Sucaromana

^{1*}นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

^{1*}Counseling Psychology, Ramkhamhaeng University

²Counseling Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

*Corresponding Author, E-mail: jeeranunchanlee@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและการสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา จำนวน 97 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการปรับตัว แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percent) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการศึกษาค้นพบว่า

1. ระดับการปรับตัวของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทั้งหมด ระดับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.27$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทั้งหมด และ ระดับการเผชิญปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.23$)

2. การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา บุคลากรทางการศึกษา

Abstract

This study explored the relationship between adaptation, social support, and problem-solving among educational personnel at Thepleela School. The objectives were 1) to assess the levels of adaptation, social support, and problem-solving among educational personnel at Thepleela School, 2) to investigate the relationship between adaptation and problem-solving among educational personnel at Thepleela School, and 3) to examine the relationship between social support and problem-solving among educational personnel at Thepleela School. The research sample consisted of 97 educational personnel from Thepleela School. The research instruments included personal factor questionnaires, adaptation questionnaires, social support questionnaires, and problem-solving questionnaires. Data analysis included frequency distribution, percentages, means, standard deviations (SD), and the Pearson product-moment correlation coefficient to analyze relationships.

The study found the following results:

1. The overall level of adaptation among educational personnel at Thepleela School was quite high, with a mean score of 3.99. Each specific aspect of adaptation also demonstrated a high level of effectiveness. Similarly, the overall level of social support was rated as high, with a mean score of 4.27. All aspects of social support were consistently high. In contrast, the overall level of problem-solving is moderate, with a mean score of 3.49. However, the approach to problem-solving itself was rated quite high, with a mean score of 4.23.
2. The study identified a positive correlation between adaptation and problem-solving among the educational personnel, with statistical significance at the .01 level.
3. A similar positive correlation was found between social support and problem-solving, also with statistical significance at the .01 level.

Keyword: Adjustment, social support, coping, educational personnel

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสามารถในการเผชิญปัญหา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติงานภายใต้ภาวะกดดันจากสิ่งรอบตัว การเผชิญปัญหานั้นเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลใช้ตอบสนองต่อการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลจะใช้ความคิดเพื่อประเมินและใช้การกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขในสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลของตนเองจากความเครียดนั้น สำหรับบุคลากรทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร ที่มีการย้ายถิ่นที่อยู่เพื่อมาประกอบอาชีพทำให้ขาดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคมเครือข่ายเดิมที่เคยมี ซึ่งสภาพเช่นนี้ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการใช้ชีวิตและการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร จากงานวิจัยของ Labrague (2021) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา โดยการสนับสนุนที่สำคัญที่สุดมาจากเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว และเพื่อนฝูง นอกจากการสนับสนุนทางสังคมแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว คือ ความสามารถในการปรับตัวดังงานวิจัยของ Secades et al. (2016) ที่กล่าวว่า การปรับตัวนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยบุคคลที่มีการปรับตัวได้สูงจะสามารถรับมือกับความท้าทายและเผชิญกับอุปสรรค

ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งจากงานวิจัยของ Chen et al. (2018) ได้ข้อสรุปที่สอดคล้องกันว่า การปรับตัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเผชิญปัญหา และนอกจากนี้งานวิจัยของ Hurley (2018) ยังระบุอีกว่า การปรับตัวที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับกลไกการรับมือแบบเผชิญปัญหามากกว่าการรับมือแบบหลีกเลี่ยง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาของบุคคล

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญปัญหานั้นเป็นคุณลักษณะที่สำคัญ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับภาวะกดดันจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นอกจากนี้งานวิจัยในอดีตยังระบุว่า บุคคลที่สามารถเผชิญปัญหาได้นั้นจะต้องมีการปรับตัวที่ดี และได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ จึงจะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาที่เกี่ยวข้องยังไม่มีการศึกษาในบริบทของบุคลากรทางการศึกษาดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาในโรงเรียนเทพลีลา เนื่องด้วยโรงเรียนเทพลีลาเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ ตั้งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นสถานศึกษาที่อยู่ในบริบทเช่นเดียวกับที่กล่าวในข้างต้นที่บุคลากรส่วนใหญ่เป็นบุคลากรที่ย้ายถิ่นฐานเข้ามาประกอบอาชีพ จึงต้องเผชิญปัญหาทั้งในเรื่องงาน และเรื่องส่วนตัว ส่งผลให้เกิดความยากลำบากอยู่ไม่น้อย ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต การขาดความสุขในชีวิต และผลการปฏิบัติงานไม่เป็นไปตามที่พึงประสงค์ จึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยมีความสนใจในปัญหาดังกล่าวของบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนเทพลีลา เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษาว่ามีความสอดคล้องกับในองค์กรอื่นตามที่เคยศึกษาในอดีตหรือไม่ ผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว และการสนับสนุนทางสังคม ว่ามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลาหรือไม่ เพื่อจะได้หาแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดี เกิดความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน ส่งผลให้กระบวนการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา

สมมติฐานของการวิจัย

1. การปรับตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา
2. การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

การวิจัยนี้มีกลุ่มประชากร เป็นบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา ในปีการศึกษา 2567 มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 130 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากการใช้วิธีคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) จะได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 97 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรับตัว หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา เป็นความพยายามที่จะปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ หรือสภาพแวดล้อมในขณะนั้นได้อย่างมีความสุข สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1.1 การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย มีเป้าหมายเพื่อดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและสมดุล เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการปัญหาเกี่ยวกับงานและปัญหาส่วนตัว การพักผ่อน และการทำกิจกรรมผ่อนคลายต่าง ๆ

1.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง การปรับตัวด้านความมั่นคงทางด้านจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเมตตาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์ ความสามารถในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และการป้องกันปัญหา

1.3 การปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวในการแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างเหมาะสม เป็นการตอบสนองความต้องการ และเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม เช่น ความคิดริเริ่ม ความสามารถในการถ่ายทอดความคิดและทักษะ การยอมรับความเห็นต่าง ๆ ความมั่นใจในตนเอง และการมีอิสระในการคิดและการตัดสินใจ

1.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาพระหว่างกัน หมายถึง การปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลที่มีความต้องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลรอบข้างอย่างเหมาะสม ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น ความสัมพันธ์ต่อผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ต่อเพื่อนร่วมงาน และความสามัคคีกันของสมาชิกในองค์กร

2. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลีลา ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือต่าง ๆ รวมถึงการช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากบุคคลหรือกลุ่มคน เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือจากกลุ่มวิชาชีพ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

2.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในส่วนของการรักและความห่วงใย การไว้วางใจ และการได้รับคำปรึกษา เป็นต้น

2.2 การสนับสนุนทางด้านสิ่งของและบริการ หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางด้านวัตถุสิ่งของที่จับต้องได้ ที่มีความจำเป็นกับตนเอง เช่น การอำนวยความสะดวกด้านสิ่งของ และการให้ความช่วยเหลือในกิจกรรมต่าง ๆ

2.3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูล หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับการได้รับข้อมูลข่าวสาร เช่น การได้รับคำแนะนำและการชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2.4 การสนับสนุนทางด้านศักดิ์ศรี หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนเพื่อให้บุคคลได้รับการปฏิบัติ หรือได้รับการแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ที่เห็นด้วยกับความคิด ความรู้สึก ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง พร้อมจะต่อสู้กับความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถมองตนเองในแง่บวกได้ อาจสังเกตได้จาก ความไว้วางใจ การรับฟังปัญหา การให้อิสระ การให้ความสำคัญ และการมีตัวตน

3. การเผชิญปัญหา หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลาใช้ตอบสนองต่อการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลจะใช้ความคิดเพื่อประเมินและใช้การกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขในสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลของตนเองจากความเครียดนั้น สามารถแบ่งพฤติกรรมเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ

3.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในการเผชิญปัญหาจากการใช้กระบวนการแก้ปัญหา ในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ โดยมุ่งที่สาเหตุของปัญหา เช่น การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การตั้งเป้าหมายหรือพยายามทุกวิถีทางในการแก้ปัญหา การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้ การคิดวิธีแก้ไขปัญหาละเอียด ๆ วิธีการอภิปรายปัญหากับผู้อื่น การนำประสบการณ์เดิมมาร่วมแก้ปัญหา และการเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น เป็นต้น

3.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในการเผชิญปัญหา เพื่อลดความกดดัน โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เช่น การหนีปัญหา การมองโลกในแง่ดี การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น การแข่งด้วยความวิตกกังวล การสวมหน้ากากให้พระ การออกกำลังกาย และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น

4. บุคลากรทางการศึกษา หมายถึง ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารการศึกษา ข้าราชการครู พนักงานราชการ ครูอัตราจ้าง รวมทั้งผู้สนับสนุนการศึกษาซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ให้บริการ หรือปฏิบัติงานเกี่ยวเนื่องกับการจัดกระบวนการเรียนการสอน การนิเทศ การบริหารการศึกษา และปฏิบัติงานอื่นในหน่วยงานการศึกษาโรงเรียนเทพศิลา

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

Roy and Andrews (1999) อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า บุคคลจะต้องมีการปรับตัว เพื่อใช้ในการรักษาความสมดุลทางกายและสังคม โดยเสนอว่าสิ่งแวดล้อมที่เป็นทุกสิ่งทุกอย่างล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกนั้น มีผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมจะกลายเป็น สิ่งเร้า ถือเป็นปัจจัยนำเข้ามาที่มากระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว ซึ่ง Roy and Andrews เชื่อว่า บุคคลจะประกอบไปด้วย กาย จิต สังคม (Man is a biopsychosocial being) เป็นหน่วยเดียวกัน แยกจากกันไม่ได้เพราะมีความสัมพันธ์ต่อกัน ผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะความเป็นปกติสุข หากเกิดสภาพการณ์ใดมากระทบต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย อีกทั้ง Roy and Andrews ยังได้กล่าวว่า การปรับตัวสามารถจำแนกออกมาเป็นแต่ละด้าน ถือได้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม เกิดจากผลของกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวตามความต้องการของร่างกาย (Physiological needs) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของร่างกายมนุษย์ เช่น ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงาน และตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว มีเป้าหมายเพื่อดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและสมดุล หากผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ จะปรากฏเป็นพฤติกรรมปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เป็นการปรับตัวด้านความมั่นคงทางด้านจิตใจ สิ่งที่มีบทบาทสำคัญ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของตนเอง ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ เป็นผลมาจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองในทางลบ เรียกได้ว่าเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับด้านความรู้สึกและความเชื่อของตน

3. การปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role function) เป็นการปรับตัวในการแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลทางสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะในด้านพฤติกรรมการแสดงออกทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก การปรับตัวนี้เป็นการตอบสนองของความต้องการ และเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม หากบุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลนั้นจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (interdependence) เป็นการปรับตัวที่ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและอึดใจ เพราะเป็นการตอบสนองของความต้องการของบุคคลที่มีความต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เช่น การให้ความรัก การได้รับความรัก การเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น รวมทั้งการยอมรับและมีปฏิกริยาตอบสนองต่อความรัก ความต้องการพื้นฐานของการปรับตัวด้านนี้ คือ การได้รับความรัก ก่อให้เกิดความมั่นคงในความสัมพันธ์ หากการปรับตัวด้านนี้ไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลให้บุคคลเกิดความกังวล ว่างเปล่าเหมือนอยู่เพียงลำพัง

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

Caplan (1974, อ้างถึงใน อภิญญา ศิริพิทยาคุณกิจ, 2553, น. 311) อธิบายถึงการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นธรรมชาติของการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล บุคคลต้องมีการให้ความช่วยเหลือ หรือให้การสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์ กำลังใจ ชี้นำ ให้คำแนะนำ แบ่งปันสิ่งของ ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนให้ข้อมูลป้อนกลับ มีจุดประสงค์เพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีความมั่นคงและปลอดภัยโดย ไพศาล แยมวงษ์ (2555) ได้สรุปประเภทของสนับสนุนทางสังคม ดังนี้

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในด้านความรักและความห่วงใย การไว้วางใจ การรู้สึกเป็นเจ้าของ หากว่าบุคคลได้รับรู้ว่ามีคนคอยรับฟังและเห็นคุณค่าในตัวเอง บุคคลจะพัฒนาการตระหนักในการดูแลตัวเองและเกิดการเห็นคุณค่าขึ้น

2. การสนับสนุนทางด้านสิ่งของและบริการ (Instrumental support) เป็นการสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ในบางตำราเรียกว่า การสนับสนุนทางด้านสิ่งของที่จับต้องได้ เป็นการช่วยบุคคลที่มีความต้องการโดยตรง เช่น การให้ความช่วยเหลือทางการเงินหรือการซ่อมบำรุงรักษา และในขณะเดียวกันการช่วยเหลือในด้านนี้ยังสามารถทำให้เพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้มากขึ้นด้วย

3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูล (Information support) เป็นการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับการให้คำแนะนำ การชี้แนะแนวทาง และการให้ผลป้อนกลับ (feedback) เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้ได้รับรู้ถึงสถานการณ์ของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

4. การสนับสนุนทางด้านศักดิ์ศรี (Esteem support) เป็นการสนับสนุนเพื่อให้บุคคลได้รับการปฏิบัติหรือได้รับการแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ที่เห็นด้วยกับความคิด ความรู้สึก หรือการให้กำลังใจ ที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง มีความหมาย และพร้อมจะต่อสู้กับความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมองตนเองในแง่บวก

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

Biggs et al. (1984) อธิบายถึงการเผชิญปัญหาไว้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา เป็นพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องจากภายนอกและภายในตนเอง จากการประเมินว่าถูกคุกคาม หรือเกินกว่าความสามารถที่ตนเองจะรับได้

Jalowice et al. (1982, อ้างถึงใน กมลชนก สุขเจริญ (2555), น. 22-24) ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

1. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง บุคคลจะใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจ และเลือกวิธีการที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งไปที่ต้นเหตุของปัญหา ตัวอย่างเช่น การยอมรับสถานการณ์ การค้นหาความหมายของสถานการณ์ การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้ การคิดวิธีแก้ไขปัญหามากมาย ๑ วิธี การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น การนำประสบการณ์เดิมมาร่วมแก้ปัญหา และการเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น เป็นต้น

2. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion-focused coping behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน (Emotion distress) โดยจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้ความรู้สึกว่ามีอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความเป็นจริงแล้ว อันตรายนั้นไม่ได้ลดลง และสถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ตัวอย่างพฤติกรรมในลักษณะนี้ เช่น การหนีปัญหา การมองโลกในแง่ดี การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น การแข่งด่า การนอน การร้องไห้เสียใจ การวิตกกังวล การสวดมนต์ไหว้พระ การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย การใช้อารมณ์ขัน การใช้จ่ายที่ทำให้จิตใจสบาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง เป็นต้น

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการปรับตัว แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว เพื่อทราบภูมิหลัง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาการปฏิบัติงานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัว เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบสอบถามการปรับตัวของพัชรี ศรีศิริสิทธิกุล (2546) โดยพัฒนามาจากทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (Roy & Andrews, 1999) มีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ มีจำนวน 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านที่ 2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ด้านที่ 3 การปรับตัวด้านการแสดงบทบาทหน้าที่ และด้านที่ 4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ มุกทอง ทิพย์มณี (2562) โดยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม มีจำนวน 16 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของและบริการ ด้านที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล และด้านที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมด้านศักดิ์ศรี มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามการเผชิญปัญหาของ กมลชนก สุขเจริญ (2555) โดยพัฒนามาจากแนวคิดของ Jalowice et al. (1984) แบบสอบถามนี้ใช้การวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 15 ข้อ และใช้การวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ รวมทั้งฉบับทั้งหมดจำนวน 24 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

การพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือ โดยรวบรวมและปรับปรุงจากแบบสอบถามที่มีผู้เคยสร้างไว้ นำมาปรับปรุงและพัฒนาเป็นเครื่องมือภายใต้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย ซึ่งได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณา เพื่อตรวจสอบถึงประเด็นและสาระสำคัญที่จะทำการวิจัย จากการคำนวณหาค่าความตรงของเนื้อหา สอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence--IOC) ซึ่งผลการตรวจสอบพบว่า แบบสอบถามการปรับตัว แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา แบบสอบถามทั้ง 3 ชุด มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6 – 1.00 โดยแบบสอบถามการปรับตัว มีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรจำนวน 30 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของ Cronbach (Cronbach's alpha coefficient) โดยกำหนดค่าสัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 ขึ้นไป ถือว่าเป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ และสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งผลการตรวจสอบพบว่า แบบสอบถามการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .818 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .845 และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .829

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามทั้งสิ้น 97 ฉบับ โดยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมแบบสอบถามไปยังโรงเรียนเทพศิลา จำนวน 97 ฉบับ เมื่อได้รับการตอบกลับแบบสอบถามพบว่า เป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทุกฉบับ เมื่อเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมด ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาจัดระเบียบข้อมูลลงรหัส และทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ใช้สถิติความถี่ และร้อยละ
2. การวิเคราะห์ระดับการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา ใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50 อยู่ในระดับต่ำ, ช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ, ช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 อยู่ในระดับปานกลาง, ช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 อยู่ในระดับสูง

3. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย มีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา

สมมติฐานที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของระดับความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.0 ถือว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน, ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.0 - 0.30 ถือว่ามีความสัมพันธ์ระดับต่ำ, ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.31 - 0.70 ถือว่ามีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.71 - 1.00 ถือว่ามีความสัมพันธ์ระดับสูง

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผลของการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จากการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 73.20 เป็นเพศชาย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.80 อายุ พบว่า บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ที่มีอายุ 25 – 35 ปี มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 46.40 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 36 – 45 ปี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 40.20 กลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.20 และกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่มีอายุระหว่าง 46 – 55 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 ระดับการศึกษา พบว่า บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 79.40 และรองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาปริญญาโท มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 20.60 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน พบว่า บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงาน 10 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงาน 5 – 10 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 และกลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 14.40

2. การปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 97 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยของการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (\bar{X} = 3.99, SD = 0.32) ค่าเฉลี่ยของการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (\bar{X} = 4.27, SD = 0.39) และค่าเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.49, SD = 0.54)

3. การปรับตัวกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה มีความสัมพันธ์ทางบวก ระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .258 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และการสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .518 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การปรับตัวกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า เมื่อบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה มีการปรับตัวเพิ่มขึ้นจะเกิดพฤติกรรมการเผชิญปัญหามากขึ้นในระดับต่ำ และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการปรับตัวในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวด้านการพึ่งพาหาระหว่างกัน มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ซึ่งการปรับตัวในด้านนี้เป็นการปรับพฤติกรรมของบุคคลเพื่อตอบสนองความต้องการในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นในสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก การเห็นคุณค่า หรือแม้แต่การได้รับการยอมรับ เป็นสิ่งที่สร้างให้เกิดความมั่นคงทางสัมพันธภาพ โดยผลการวิจัยที่พบนี้เป็นผลมาจากบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเทพลילה มีการปรับตัวด้านพึ่งพาหาระหว่างกันค่อนข้างสูง บุคลากรทางการศึกษาจะเกิดการปรับตัวเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อการใช้ชีวิตการทำงาน เมื่อบุคลากรทางการศึกษาคนใดคนหนึ่งต้องการความช่วยเหลือ บุคลากรทางการศึกษาท่านอื่นในโรงเรียนก็พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้โรงเรียนเทพลילהเป็น

สังคมหนึ่งที่ประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีความสามัคคีกัน ส่งผลให้บุคลากรทางการศึกษาสามารถปรับตัวระหว่างกัน เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้บรรลุตามเป้าหมายขององค์กรได้ ดังนั้น การปรับตัวจึงมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเทพศิลา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรับตัวของ Erikson (1950) กล่าวว่า “การปรับตัวเป็นกระบวนการจัดการภายในตนเองของบุคคล เพื่อมีเป้าหมายคือการเผชิญปัญหา หรือการแก้ปัญหาของบุคคล โดยสิ่งสำคัญในการปรับตัว คือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลในช่วงเวลานั้น ๆ” นอกจากนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตในกลุ่มประชากรไม่ว่าจะเป็น บุคลากรทางการศึกษา พนักงานบริษัท บุคคลทั่วไป รวมถึงนักศึกษา ตัวอย่างเช่น จากงานวิจัยของ กฤษณที บุญล้อม (2563) ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและการยอมรับนวัตกรรมกับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของครูในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของครู นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยต่างประเทศที่สามารถสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้ ดังที่ Secades et al. (2016) ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างกลยุทธ์การเผชิญปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษา” ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกและเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ นักศึกษาที่มีการปรับตัวสูงจะสามารถรับมือกับความท้าทายและเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อมา จากงานวิจัยของ Chen et al. (2018) ศึกษาเรื่อง “แบบจำลองกลยุทธ์การเผชิญปัญหา การปรับตัว สุขภาพจิต และการรับรู้ทางสุขภาพ” ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของบุคคล นอกจากนี้ จากงานวิจัยของ Dámbean and Gabor (2022) ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว ภาวะหมดไฟ และกลไกการรับมือของพนักงาน” ผลการศึกษาพบว่า พนักงานที่มีความสามารถในการปรับตัวสูง มีแนวโน้มที่จะประสบกับภาวะหมดไฟน้อยกว่า และมีแนวโน้มที่จะใช้กลไกการรับมือที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ดังนั้น จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงสามารถสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา

สมมติฐานที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า เมื่อบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น บุคลากรทางการศึกษาก็จะมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมในแต่ละด้าน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหามากที่สุด เนื่องจากข้อมูลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เมื่อพิจารณาบริบทของโรงเรียนเทพศิลาจากการตอบแบบสอบถาม ทำให้ทราบว่าบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพศิลา ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลค่อนข้างสูง โดยเฉพาะในประเด็นเรื่อง บุคลากรสามารถขอรับคำแนะนำจากสมาชิกในองค์กรได้ รวมถึงการตักเตือนเมื่อปฏิบัติตนไม่เหมาะสม และการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ซึ่งนับว่าเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้บุคลากรทางการศึกษาได้รับการเติมเต็มทางด้านข้อมูล ที่จะช่วยให้บุคลากรทางการศึกษาสามารถใช้ในการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับงานได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า เมื่อบุคลากรทางการศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น จะช่วยให้บุคลากรทางการศึกษาสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้มากขึ้น ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับคำอธิบายทางทฤษฎีจิตวิทยาของ Caplan (1974, อ้างถึงใน อภิญา ศิริพิทยาคุณกิจ, 2553, น. 311) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เรียกว่าเป็นธรรมชาติของการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล บุคคลต้องมีการให้การช่วยเหลือ หรือให้การสนับสนุน เช่น ชี้แนะ ให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนให้ข้อมูลป้อนกลับ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้บุคคลที่

ได้รับการสนับสนุนนั้นมีความมั่นคงและปลอดภัยเพิ่มขึ้น นอกจากนี้คำอธิบายทางทฤษฎีจิตวิทยาของ House (1981, อ้างถึงใน จันทิรา ชัยสุขโกศล, 2552, น. 48) ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นการได้รับการสนับสนุนในเรื่อง การให้คำแนะนำ ให้ข้อเท็จจริง หรือให้แนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ นอกจากนี้ผลการวิจัยที่พบครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยในอดีตที่เคยศึกษาในบริบทของโรงเรียน ได้แก่ งานวิจัยของ ทนงค์ดี ยิ่งรัตน์สุข และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง “ลักษณะงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี” จากการศึกษาวิธีการตั้งข้อสังเกตว่า จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับองค์ประกอบของงานด้านการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ครูสามารถรับมือกับความกดดันจากงาน และช่วยให้ครูมีความผูกพันกับงานได้ จนเกิดการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ ตามกรอบแนวทางการพัฒนาการศึกษาแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579 นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับงานวิจัยในบริบทอื่น ๆ ได้แก่ งานวิจัยของกวีศุภณัฐ วิกรมวยากรม (2566) ที่ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคณบดีทำงานในจังหวัดปทุมธานี” ได้ข้อสรุปว่า “การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคณบดีทำงานในจังหวัดปทุมธานี” ต่อมางานวิจัยของ อนุรธินิยา ชูคล้าย และเบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง “ลักษณะมุ่งอนาคตและการสนับสนุนทางสังคมที่พยากรณ์ความรับผิดชอบในงานของบุคลากรหน่วยงานภาครัฐ” ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับผิดชอบในงานของบุคลากรหน่วยงานภาครัฐอยู่ที่ระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรทางการแพทย์ในต่างประเทศ โดยงานวิจัยของ Labrague (2021) ศึกษาเรื่อง “การปรับตัวทางจิตใจ พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการสนับสนุนทางสังคมในบุคลากรทางการแพทย์ในช่วงการระบาดใหญ่ของ COVID-19” ได้ข้อสรุปว่า การให้การสนับสนุนทางสังคมแก่บุคลากรทางการแพทย์จะช่วยให้การส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ และนำไปสู่การเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จากการเปรียบเทียบผลการวิจัยที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกต่อการเผชิญปัญหา เป็นการวิจัยที่มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยในอดีต

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה ดังนั้นผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เพื่อเป็นแนวทางให้โรงเรียนใช้วางแผนในการจัดอบรม กิจกรรม ส่งเสริมเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปรับตัว หรือการสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะที่ดีในด้านการปรับตัว หรือการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อเอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

2. โรงเรียนควรมีนโยบายให้บุคลากรทางการศึกษา หรือพนักงานที่เกี่ยวข้อง รับทราบถึงการรับรู้การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของและบริการจากทางโรงเรียน ได้แก่ สิทธิประโยชน์ต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษารายด้าน ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียดเป็นรายข้อ เพื่อพิจารณารายละเอียดที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה

2. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์โดยใช้ตัวแปรอิสระ 1 ตัวแปร ดังนั้นในอนาคตควรศึกษาโดยใช้ตัวแปรอิสระหลายตัวแปร ซึ่งจะทำให้ทราบถึงความสำคัญของแต่ละปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเทพลילה

3. การศึกษาในอนาคตควรมีการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรทางการศึกษา ที่มีผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา เช่น ตำแหน่งงาน ประสบการณ์ในการทำงาน เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาของบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียน เช่น แรงจูงใจ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คุณภาพชีวิตการทำงาน เป็นต้น

5. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มในโรงเรียนเทพลילהเท่านั้น ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษากับบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนอื่น ๆ หรือเขตพื้นที่ทางการศึกษาอื่น ๆ แล้วนำมาเปรียบเทียบกันว่ามีปัจจัยใดที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก สุขเจริญ. (2555). พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนในสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครปฐม [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กวีศุภณัฐ วิกรมวาทกรรม. (2566). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคณบดีในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 8(2), 208-219. <https://so03.tc-i-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/266920>
- กฤษณที บุญล้อม. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและการยอมรับนวัตกรรมกับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของครูในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยพะเยา. UPDC [Communities & Collections](https://updc.up.ac.th/handle/123456789/941). <https://updc.up.ac.th/handle/123456789/941>
- จันทร์รา ชัยสุขโกศล. (2552). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. CMU Intellectual Repository (CMUIR). <http://search.lib.cmu.ac.th/search/?searchtype=&searcharg=b1459648>
- ทองศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, กาญจนา พิบูลย์, ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และพวงทอง อินใจ. (2563). ลักษณะงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี. *วารสารบูรพาเวชสาร*, 7(1), 32-46. <https://www.researchgate.net/publication/341040757>
- พัชรี ศรีศิริสิทธิกุล. (2546). คุณภาพชีวิตการทำงานและการปรับตัวของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. CMU Intellectual Repository (CMUIR). <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/6653943832/25249>
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. Srinakharinwirot University Institutional Repository (SWU IR). <https://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/3622>

- มุกทอง ทิพย์มณี. (2562). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียน ประถมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต* [การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU Digital Collections.
https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:183829
- อมรรัตน์ จามรพิพัฒน์. (2551). *การศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนและความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง]. Digital Research Information Center.
https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/RU.the.2008.34
- อภิญา ศิริพิทยาคุณกิจ. (2553). *แรงสนับสนุนทางสังคม: ปัจจัยสำคัญในการดูแลผู้ที่เป็นเบาหวาน*. *รวมาริบดีพยาบาลสาร*, 16(2), 309-322.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RNJ/article/view/8982>
- อนรรชฌิยา ชูคล้าย และเบญจวรรณ บุณยะประพันธ์. (2566). *ลักษณะมุ่งอนาคตและการสนับสนุนทางสังคมที่ พยากรณ์ความรับผิดชอบในงานของบุคลากรหน่วยงานภาครัฐ*. *วารสารวิชาการนอร์ทเทิร์น*, 10(2), 1-15.
<https://so09.tci-thaijo.org/index.php/AJntc/article/view/2595>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (1984). *Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory*. 349-364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Chen, K. J., Yang, C. C., & Chiang, H. H. (2018). *Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel*. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73-80. http://dx.doi.org/10.4103/jmedsci.jmedsci_60_17
- Dâmbean, C. A., & Gabor, R. M. (2022). *Adaptability, burnout and coping mechanisms present in the machine manufacturing industry*. *Acta Marisiensis. Seria Oeconomica*, 16(1), 25-40.
<http://dx.doi.org/10.2478/amso-2022-0003>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W W Norton & Co.
<https://psycnet.apa.org/record/1951-04438-000>
- Hurley, L. N. (2018). *The relationship between resilience, coping, and social media* (Master's thesis). Eastern Illinois University. <https://core.ac.uk/download/pdf/217163247.pdf>
- Jalowiec, A., Murphy, S. P., & Powers, M. J. (1984). *Psychometric assessment of the Jalopies coping scale*. *Nursing Research*, 33(3), 157-161. <https://doi.org/10.1097/00006199-198405000-00008>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining sample size for research activities*. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Labrague, L. J. (2021). *Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies*. *Journal of Nursing Management*, 29(7), 1893-1905. <https://doi.org/10.1111/jonm.13336>
- Roy, Sr. C., & Andrews, H. (1999). *The Roy adaptation model* (2nd ed.). Appleton & Lange.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). *Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport*. *Perceptual and motor skills*, 122(1), 336-349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
-