

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีหลายด้านที่เกี่ยวข้องและน่าสนใจเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้ประมวลเอกสารในหัวข้อการปรับตัวทางสังคม โดยมุ่งเน้นไปที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การมองโลกในแง่บวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อน และสัมพันธภาพกับครอบครัว ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

คำจำกัดความของการปรับตัว

ในเรื่องของการปรับตัวนั้นได้มีบุคคลจากหลากหลายวงการได้ให้ความสนใจและกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ได้มีผู้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้โดย Darwin (อ้างใน นิภา นิธยาน, 2530) ได้กล่าวถึงแนวคิดของการปรับตัวว่า มีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยา กล่าวคือ Darwin เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” ในทฤษฎีวิวัฒนาการ โดยความเชื่อที่ว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายเท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ การปรับตัวในแง่ชีววิทยาเป็นการปรับตัวที่เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย และในแง่ทางจิตวิทยาหมายถึง การปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของจิตใจและทางด้าน Roy & Heather (1999) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่าหมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายซึ่งได้แก่ การเจริญเติบโตการมีชีวิตรอด การสืบทอดเผ่าพันธุ์ และการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เช่นเดียวกับ Smeltzer & Bare (1992 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539, น.21) ที่ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ตั้งแต่มนุษย์เกิดจนกระทั่งเสียชีวิตโดยเป็นความสามารถของบุคคลในการคงไว้ซึ่งภาวะสมดุล เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดซึ่งสอดคล้องกับชูทิตซ์ ปานปรีชา (2539) ที่กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่างๆ ของตนเอง และสังคมและเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตด้วยการแก้ปัญหาทางออกเพื่อจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจหรือความเครียดและ

Rambo BJ (1984, p.4) อธิบายความหมายของการปรับตัวว่าหมายถึงการตอบสนองทางด้านบวกที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกเพื่อรักษาความมั่นคงของชีวิตไว้ ส่วนประวิน เบี้ยวเก็บ (2536) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะปรับกลไกขององค์ประกอบทั้งทางร่างกายและจิตสังคมในการมีปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ต่างๆ ที่รบกวนสภาวะปกติของบุคคลโดยสถานการณ์นั้นอาจอยู่ภายในตัวบุคคล เช่น การเจริญเติบโตของร่างกาย ภาวะความเสื่อมหรือความชราภาพ ความรู้สึกความคิดเห็น เป็นต้น หรืออยู่ภายนอกตัวบุคคล เช่น สภาพแวดล้อม การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อนาหรือครอบครัว เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อความสมดุลย์ของสภาพชีวิตบุคคลนั้น

Bertrand (อ้างใน อารี ทองทัฬ, 2531)ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการทางสังคมที่เกิดขึ้นโดยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ในการที่จะเลือกทางเลือกต่างๆ เพื่อการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งทางเลือกปฏิบัติดังกล่าวนั้น อาจจะเป็นการหลีกเลี่ยง การทำให้ลดลงหรือการทำให้หมดไปซึ่งข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มพฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดขึ้นในลักษณะของการปฏิบัติต่างตอบแทนซึ่งกันและกันและเชื่อว่าปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทางสังคมมากกว่าจะเกิดขึ้นจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

Lazarus (อ้างใน อารี ทองทัฬ, 2553) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการปรับตัวว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎี วิวัฒนาการของ Darwin เชื่อว่าเผ่าพันธุ์ที่แข็งแรงเท่านั้นจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ และสามารถดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ นักจิตวิทยาได้ยืมความคิดนี้มาใช้แล้วใช้คำว่า Adjustment แทนคำว่า Adaptation และความจำเป็นที่ต้องมีการศึกษาเรื่องการปรับตัวนั้น เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม อันเป็นผลเนื่องมาจากการปรับตัวไม่ดี คือมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นเอง

สุชา จันทน์เฒ (2529) อธิบายว่าการปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน มนุษย์ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้นแต่ละคนจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกันออกไป เพื่อสนองความต้องการของตน นอกจากจะสนองความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น อาหาร การทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่น การทำตัวให้เพื่อนฝูงชอบ ในด้านอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมนุษย์ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว ความตึงเครียดต่างๆ ก็ย่อมคลายลงไป จากนั้นยามความหมายต่างๆ ที่ให้ไว้

สรุปได้ว่า การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะปรับและเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ความต้องการ พฤติกรรมของตนเอง มีวิธีการปฏิบัติในการที่จะรับรู้ เผชิญภาวะเหตุการณ์ มีวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมกับอายุมาตรฐาน กฎเกณฑ์ทาง

สังคม และสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น อยู่กับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข และบุคคลที่ปรับตัวได้จะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง มีวุฒิภาวะความมั่นคงทางอารมณ์

สาเหตุการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง(2533,น. 65-66) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drive and Need) ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกายและความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหา เพื่อสนองความต้องการของตนถ้าเกิดอุปสรรคขัดขวางไม่สามารถบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อความทุรนทุรายนี้เรียกว่าการปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัว ซึ่งจะต้องปรับตัวให้ทันตามสังคมที่เปลี่ยนแปลง จึงทำให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาที่จะต้องให้แก้ไขตลอดเวลา ถ้าแก้ไขปัญหาก็จะมีความสุข ถ้าแก้ไขปัญหไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ และจุดมุ่งหมายของตนเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของตนในด้านทางกาย ทางจิตใจและทางสังคม

จากสาเหตุของการปรับตัวดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการปรับตัวของมนุษย์นั้นมีสาเหตุทั้งด้านของปัจจัยภายในตัวของมนุษย์เองได้แก่ แรงขับและความต้องการภายในตัวเองและเจตคติ ความสนใจ และปัจจัยภายนอกตนซึ่งได้แก่แรงกระตุ้นจากสังคมที่มีส่วนเป็นสาเหตุของการปรับตัว ในมนุษย์ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น และจากสาเหตุดังที่กล่าวมาแล้วมนุษย์จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัวดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

ความจำเป็นที่ต้องมีการปรับตัว

จากนิยามของการปรับตัวซึ่งพบว่าบุคคลจะมีการปรับตัวก็ต่อเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบจากผลงานวิจัยของ อุบลวรรณ แสพนมหาชัย (2544) กล่าวว่าความจำเป็นที่ทำให้ต้องปรับตัว คนเราต้องรู้จักการปรับตัวเกิดจากสิ่งเร้าหรือแรงผลักดัน 2 อย่างคือ

1. สิ่งเร้าจากภายใน เป็นความต้องการทางจิตใจ ซึ่งมีอยู่ภายในตัวคนเรา เช่น ความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น ความสำเร็จในชีวิต การยกย่องนับถือ ยอมรับของสังคมเพื่อให้ได้รับความต้องการเหล่านี้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัวต่อสู้ดิ้นรน

2. สิ่งเร้าจากภายนอก เป็นความต้องการของสังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งได้แก่ปทัสถานของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี จารีตประเพณี กฎหมาย ระเบียบ วินัย ข้อบังคับ ศาสนา ค่านิยม วัฒนธรรม ทำให้คนเราต้องปรับตัวเพื่อสนองตอบความต้องการต่างๆและอยู่ได้โดยไม่มี ความกดดันทางจิตใจมากนัก

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่าบุคคลนั้นมีความจำเป็นในการปรับตัวซึ่งจะต้องอาศัย อิทธิพลของแรงผลักดันทั้ง 2 อย่างคือ แรงผลักดันจากสิ่งเร้าภายในซึ่งได้แก่ความต้องการทางด้าน จิตใจคือหากบุคคลมีความต้องการทางด้านจิตใจที่ต้องการจะปรับตัวไปตามทิศทางใดย่อมส่งผลให้ เกิดการปรับตัวในบุคคลได้และแรงผลักดันอีกด้านหนึ่งคือแรงผลักดันจากภายนอก คือ ความ ต้องการทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมก็เป็นอีกแรงผลักดันที่มีอิทธิพลในการปรับตัวของบุคคล เช่นความคาดหวังของครอบครัว ระเบียบ กฎหมายซึ่งส่งผลให้บุคคลปรับตัวได้เช่นกัน และจาก 2 แรงผลักดันนี้หากบุคคลสามารถปรับตัวได้เหมาะสมย่อมส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่าง มีความสุขต่อไป

ลักษณะของกระบวนการปรับตัว

การปรับตัวที่เกิดขึ้นกับบุคคล สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ , 2530)

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรค ต่างๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัยเหลืออยู่เลย
2. การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้ แต่เขาอาจมีวิธีทำให้คลายเครียดภายในใจหรือความวิตกกังวลให้ลดลง ได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจนั้นยังคงมีค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือ กลไกป้องกันตนเอง การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับการ ปรับตัวตามทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (Roy's adaptation model) ดังนี้

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (Roy's adaptation model)

Roy ได้ให้ความหมายของมนุษย์ว่า เป็นบุคคลเดี่ยว ครอบครัว กลุ่ม องค์กร และชุมชนเป็น ระบบการปรับตัวแบบองค์รวม (Holistic adaptation system) ระบบของมนุษย์เป็นทั้งหมดใน หนึ่ง เดี่ยวแสดงถึงพฤติกรรมการมีความหมายของมนุษย์ มีความสามารถในการคิด มีสติ และมี

ความหมายซึ่งจะมีการพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อที่จะทำการเปลี่ยนแปลงคนและสิ่งแวดล้อมจะมีรูปแบบและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก

ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา (Roy, 1999) Roy มองว่า บุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม (Roy, 1984) ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับระดับ การปรับตัว (Adaptation level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัว ก็คือระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง ทั้งนี้ Roy ได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ (Roy, 1999) ได้แก่

1.ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation) หมายถึง ระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2.ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ถูกกระตุ้นการทำงานเพื่อที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrated)

3.ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้เมื่อสิ่งเร้าที่มากหรือนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกเหนือความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัวและมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้วขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นคล้ายกัน หากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลสะท้อนกลับสู่ระดับการปรับตัวใหม่ เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไป เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping mechanism) เป็นกระบวนการที่ตอบสนอง

ต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่ต้องคิด (Roy, 1984) การปรับตัวนั้นอาศัยกลไก ที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

1. กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) Royมองว่าเป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆโดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย สารเคมี และระบบต่อมไร้ท่อ กระบวนการเผชิญปัญหาทำงาน จากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับรู้ความรู้สึก เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิธีประสาท โดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Roy, 1984) และจะมีผลต่อกลไกการคิดด้วย

2) กลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) Royมองว่าเป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล คือกิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส และจดจำข้อมูล นั่นเอง ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ จะเกี่ยวข้องกับการเขียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ และการแสดงอารมณ์ (Roy, 1984) ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) (Roy, 1999) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

1.การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)

ซึ่งRoy (1999) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะโดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคลเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การจับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย ยังรวมถึงการทำหน้าที่ของกลไก การควบคุม คือ การรับรู้ความรู้สึก สารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย การประเมินพฤติกรรมปรับตัวด้านร่างกายเป็นการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายสามารถประเมินได้จากการสังเกต การวัด การตรวจร่างกาย การตรวจพิเศษ การสัมภาษณ์และการรายงานด้วยตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ออกซิเจน (Oxygenation)

1.2 โภชนาการ (Nutrition)

1.3 การจับถ่าย (Elimination)

1.4 การมีกิจกรรมและการพักผ่อน (Activity and rest)

1.5 การป้องกันอันตรายของร่างกาย (Protection)

1.6 การรับรู้ความรู้สึก (Sense)

1.7 สารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ (Fluid and Electrolyte)

1.8 การทำหน้าที่ของระบบประสาท (Neurological function)

1.9 การทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine function)

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode)

ประกอบขึ้นจากความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้างซึ่งRoy (1999) แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self)

Roy อธิบายว่า เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายของบุคคลอันประกอบด้วยคุณลักษณะทางกายภาพ การมีเพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย และลักษณะที่ปรากฏ Roy แบ่งเป็นด้านการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation) และด้านภาพลักษณ์ (Body image)

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self)

Roy กล่าวว่า เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่า อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) ด้านอุดมคติของตนเอง (Self ideal) ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self)

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)

เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือมีการแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง มีความขัดแย้งในบทบาท และความสับสนในบทบาท การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทตามที่ Roy ได้แบ่งบทบาทของบุคคล ออกเป็น 3 ประเภท คือ

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary role)

บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น บทบาทนี้เป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary role)

เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาททุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาท การเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้อง และบทบาทตามอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นพยาบาล บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นนักศึกษาพยาบาล

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role)

เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับบทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย บทบาทการเป็นประธานการประชุม เป็นต้น ทั้งนี้ บทบาทจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมความรู้สึก (Expressive behavior)

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน (Interdependence mode)

เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกันเป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสมและการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสมด้วย แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม ซึ่ง Roy แบ่งการประเมินออกได้ดังนี้

4.1 บุคคลสำคัญ (Significant other)

เป็นการประเมินความรู้สึก ความผูกพัน สัมพันธภาพ และการช่วยเหลือกันระหว่างผู้รับบริการกับบุคคลที่มีความหมายต่อชีวิต

4.2 ระบบสนับสนุน (Supporting system)

ประเมินความรู้สึก ความผูกพัน การช่วยเหลือระหว่างผู้รับบริการกับครอบครัว เครือญาติ เพื่อนร่วมงาน

Roy (1999) ให้คำจำกัดความของสิ่งแวดล้อมโดยยึดตามทฤษฎีของเฮลสัน ที่กล่าวว่า “การปรับตัวเป็นการทำงานของระดับการเปลี่ยนแปลงระดับและระบบการปรับตัวของมนุษย์” Roy มอง

ว่า สิ่งแวดล้อม เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพการณ์ ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคล มีผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะกลาย เป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. สิ่งเร้าตรง คือ สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้น สิ่งเร้าเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเจ็บป่วยขณะนั้น

2. สิ่งเร้าร่วม คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้ามีผลมากระทบบุคคลเช่นกัน เป็นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากยิ่งขึ้นจะทำให้บุคคลปรับได้ยากเพิ่มขึ้นโดยอาจจะมีผลเป็นตัวเสริมต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมเหล่านี้ เช่น เพศ การศึกษา สัมพันธภาพ รายได้ของครอบครัว เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์ หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่น นิสัย ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น

การปรับตัวทางสังคม

Hurlock (1964) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม บุคคลต่างๆ ได้ คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้าและจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นพร้อมกันนี้ได้ให้หลักเกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมของเด็ก โดยสรุปได้ดังนี้

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่มซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

2. สามารถปฏิบัติตัวเข้ากับบุคคลต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่าหรือเพื่อนๆ

3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลต่างๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและต่อบทบาทของตนเองในสังคม

มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

จากการศึกษาแนวคิดการปรับตัวทางสังคมของ Hurlock (1964) จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีย่อมมีการปรับตัวทางสังคมดี ซึ่งบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีจะมีความสามารถในการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและมีเจตคติที่ดีต่อสังคม Roy & Heather (1999) มองว่าบุคคล

ประกอบด้วย กาย จิต และสังคม ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา รวมทั้งได้แบ่งการปรับตัวทางสังคมไว้ 3 ด้านได้แก่ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

1. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์เป็นความเชื่อและความความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดจากการรับรู้ตนเองและปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง การรับรู้ตนเองนี้เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายและภาพลักษณ์ และเป็นการประเมินด้านส่วนบุคคล ทั้งความมั่นคงในตนเอง อุดมคติ ศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณของตนเอง

2. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เริ่มตั้งแต่บทบาทปฐมภูมิซึ่งเป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการของแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นนักเรียน เป็นผู้สูงอายุ บทบาทหัตถิภูมิเป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ และแต่ละบุคคลอาจมีหลายบทบาท เช่น บทบาทการเป็นลูก เป็นนักเรียน เป็นพี่เลี้ยงเด็กเป็นต้น บทบาทหัตถิภูมิเป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับ บทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและพัฒนาการของบุคคล เช่นบทบาทการเป็นผู้ป่วย เป็นหัวหน้าชั้นเรียนเป็นต้น

3. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เป็นการปรับตัวที่บุคคลต้องปรับตนเองให้พึ่งตนเองและพึ่งผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ

แนวทางของการปรับตัว

ในทางจิตวิทยา กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวของบุคคลนั้นมีอยู่ 2 ทางด้วยกัน คือ การปรับตัวภายใน และการปรับตัวภายนอก โดยที่บุคคลมีลักษณะการปรับตัว 3 ประเภทดังนี้ คือ การปรับตัวภายในของตัวเองได้ดี (Well Adjusted) การปรับตัวเข้ากับภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมได้ดี (Well Adapted) และปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้ดีทั้งคู่ (Integrated Personality) ดังนั้นถ้ามนุษย์มีความต้องการในการปรับตัวก็จะปรับตัวให้กลมกลืนกับเรื่องต่อไปนี้ ได้แก่ ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมในท้องถิ่น ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม และปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง จากแนวคิดข้างต้นบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นต้องมีการปรับตัวได้ทั้งภายในภายนอก ตามแนวคิดการปรับตัวของ Lazarus & Flokman (1984) ที่กล่าวว่า การปรับตัวย่อมประกอบไปด้วยแรงผลักดันสองประการคือ แรงกระตุ้นภายนอกและแรงกระตุ้นภายใน ซึ่งแรงกระตุ้นภายนอกอาจเทียบได้แก่ ปัจจัยตามสถานการณ์และปัจจัยชีวสังคมและภูมิหลังได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ลำดับการเกิดและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนแรงกระตุ้นภายในหรือปัจจัย

ส่วนบุคคลนั้นเป็นปัจจัยลักษณะทางจิตของตัววัยรุ่นเองได้แก่ การมองโลกในแง่บวกและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางด้านสังคมที่จะได้อธิบายในหัวข้อต่อไป

2. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางด้านสังคม

ปัจจัยทางจิตสังคม คือปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าให้บุคคลเกิดความเครียดและการปรับตัว ตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและได้สร้างเป็นต้นแบบหรือโมเดลที่เรียกว่า Transaction Model ระบุว่าความเครียดของบุคคล มีที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น สติปัญญา ลักษณะทางจิต และบุคลิกภาพเป็นต้น อีกปัจจัยหนึ่งคือปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งความเครียดของบุคคลนั้นมิได้เป็นผลจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงลำพัง และจากโมเดลนี้ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นแนวทางในการศึกษาถึงปัจจัยที่น่าจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ปัจจัยที่ทำให้การศึกษาในการวิจัยนี้ กล่าวโดยสังเขปมีดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ภาวะรับผิดชอบของชีวิตและความเชื่อ หรือแรงกระตุ้นภายในสำหรับการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้ปัจจัยทางจิตสังคมที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัจจัยลักษณะทางจิตของตัววัยรุ่นเอง คือ การมองโลกในแง่บวกและการรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. ปัจจัยตามสถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญและสัมพันธ์กับชีวิต ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน
3. ปัจจัยชีวสังคมและภูมิหลัง ได้แก่ ลำดับการเกิดและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทั้งนี้จะได้อธิบายถึงปัจจัยเหล่านี้ในหัวข้อต่อไปดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่บวก

มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพออย่างมีประสิทธิภาพ และอย่างมีความสุข การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจนั้น เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดการคิด ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิดๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดา มารดา สังคมที่เขาอาศัยอยู่ ดังนั้นถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พร่ำบอกรับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์เกิดลดภาวะ (Extinction) เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตัวเอง (Self-stimulation) การเข้าใจ

สาเหตุหรือ แหล่งกำเนิดของความไม่สบายใจโดยวิธีจิตวิเคราะห์ไม่เพียงพอ ที่จะขจัดความทุกข์ได้ ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลนึกเข้าไปในสมองแล้วพร้าบอกกับตัวเองดังเช่น คำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้ว่า “ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจ”

(Tiger, 1979, อ้างใน Peterson, 2000) อธิบายว่า การมองโลกในแง่บวกนั้นถือได้ว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่โดยธรรมชาติของมนุษย์ และการมองโลกในแง่บวกนั้นยังแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วย โดยมีประสบการณ์ของแต่ละคนที่จะมีอิทธิพลกับระดับที่จะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีการมองโลกในแง่บวกหรือมองในแง่ร้ายของบุคคล ส่วนBilodeau (1994) ถือว่าหากสามารถเปลี่ยนแนวทางการคิดของบุคคลได้แล้ว ก็จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวคิดจิตวิทยาทางปัญญา มนุษย์ที่เกิดมาพร้อมกับแนวโน้มอยากแข่งขันเป็นพิเศษเพื่อที่จะเรียกร้องต้องการให้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่ดีที่สุดใน หากไม่ได้บรรลุเป้าประสงค์อย่างทันใจ ก็จะประณามตนเองผู้อื่น และตั้งคณอย่างชอบธรรม อย่างไรก็ตามสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะดังกล่าว คือแนวโน้มการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงาม ถึงแม้จะมีคุณลักษณะมากมายรวมทั้งค่านิยม ความเชื่อ และพฤติกรรมที่เสมือนจะกำหนดให้มนุษย์เป็นผู้ไร้เหตุผล แต่บุคคลมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรม

Seligman (1990) ได้กล่าวถึงวิธีการมองโลกในแง่บวกว่าต้องกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดในแง่ร้าย หรือทำให้รู้สึกผิดหวัง โดยได้แบ่งการมองโลกในแง่บวกว่ามีลักษณะของ มิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยายความรู้สึกร หรือ มิติการเกี่ยวข้องกับตนเอง ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่บวกจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยาย (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั่นคือ บุคคลที่มีการมองโลกแง่บวกจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman ได้กล่าวว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลเลือกจะตำหนิตนเอง หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์รอบข้าง โดยมีบุคคลที่มีการมองโลกในแง่บวกจะมองว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่ง

ดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการดำเนินชีวิตหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ผู้ที่ดำเนินตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่น่ารัก

ทิมสทวิชิจิตเวช (2550) ได้กล่าวถึงแนวทางในการมองโลกในแง่บวกมี 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 เห็นบวกว่าเป็นบวก เช่น เห็นคนแต่งตัวสวยก็บอกว่า แต่งตัวสวย หรือ ได้ยินเสียงเพลงเพราะก็บอกว่าเพลงเพราะ คนที่เห็นบวกว่าเป็นบวกจะเป็นที่คนมองหาสิ่งที่สวยงามในโลกใบนี้ และชื่นชมด้วยความจริงใจ ดังนั้นเขาจึงเป็นคนที่มีความสุขจากการเลือกเก็บเกี่ยวสิ่งดี ๆ ที่ได้พบเห็นไม่ว่าจะเป็นความงดงามจากธรรมชาติ ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตหรือแง่มุมที่งดงามต่าง ๆ

ระดับที่ 2 เห็นบวกในสิ่งที่เปื้อนลบ เช่น รถติด ก็เห็นว่าก็ดีเหมือนกันจะได้แต่งหน้า อาหารไม่อร่อยก็เห็นว่าอืมเหมือนกัน คนที่เห็นบวกในสิ่งที่เปื้อนลบ จะเหมือนกระชอน ที่รู้จักกรองสิ่งที่ดีเก็บไว้ ส่วนสิ่งที่ไม่ดีให้มันผ่านกระชอนไป และแม้แต่มันตกค้างอยู่ก็มองให้เห็นเป็นโอกาส มองให้เป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนเองเกิดการเติบโตองกงาม และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่า “ฉันน่าจะทำอะไรบางอย่างได้” หรือ “มันเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วมันก็จะผ่านไป” จะช่วยแก้ปัญหาได้มากกว่า “ไม่ใช่ฉัน” หรือ “ทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับฉัน”

ระดับที่ 3 เห็นความเป็นธรรมดาของทุกสิ่ง (ทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัย) เช่น ถูกดำเนินคดีมีสาเหตุ (ที่ใช้แก้ไขเป็นประโยชน์) การเห็นความธรรมดาของทุกสิ่งเป็นการเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตที่ทำให้เราทุกข์เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พอใจ และไม่ลุ่มหลงกับสิ่งที่พอใจเกินไป เป็นการปล่อยวางไปกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดาของโลก มีเกิดขึ้น มีดับไป มองโลกได้อย่างไม่เข้าข้างตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาในสิ่งที่เปื้อนจุดอ่อนของตนเอง ของระบบงาน และอย่าลืมนึกว่า ไม่มีใครที่จะแย่ไปหมด

สรุปได้ว่าการที่บุคคลมีการมองโลกในแง่บวกย่อมทำให้บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นเสมอในชีวิตและมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวคิดจิตวิทยาทางด้านปัญญาได้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมได้เช่นกัน

การมองโลกในแง่บวกกับการปรับตัวทางสังคม

การมองโลกในแง่บวกเป็นแบบวิธีคิดที่สามารถเรียนรู้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จนกระทั่งบุคคลที่มีแบบวิธีคิดแบบนี้เป็นประจำ กลายเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่บวก

ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเพื่อให้เป็นแบบการคิดอย่างชัดเจนและจากผลการวิจัยของ Chang & Lawrence. (2001) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคนพบว่าการมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ลบเป็นสิ่งสำคัญที่ควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่บวกมีความสอดคล้องกับการปรับตัวโดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เริ่มมีพัฒนาด้านความคิดเป็นของตัวเองตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของ Erickson ขั้นอัตลักษณ์แห่งตนซึ่งเป็นระยะวัยรุ่นมีความขัดแย้งกับตนเองทางด้านการคิดและจิตใจรวมถึงการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น หากวัยรุ่นมีการปรับตัวที่เหมาะสมทางด้านการคิด เป็นผู้มองโลกในแง่บวกสามารถเผชิญความเครียดกับการปรับตัวด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยใช้อารมณ์ทางบวกคือการมองโลกในแง่บวกก็ย่อมทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจและการปรับตัวด้านสังคมได้ดีขึ้น

การมองโลกในแง่บวกนั้นส่งผลทางด้านการปรับตัวและส่งผลทางด้านความผาสุกของชีวิต โดยจะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่บวกเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้หากวัยรุ่นมีการพัฒนาการมองโลกในแง่บวกจนเป็นลักษณะประจำตัวจนถึงวัยผู้ใหญ่ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวทางด้านสังคมได้ดีและสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ได้ดีตามไปด้วย

Chang & Lawrence. (2001) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคนโดยใช้แบบวัดรูปแบบความคิดและอารมณ์ทางด้านการปรับตัวเชิงจิตวิทยาการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยกลางคน 237 คน ผลของการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ลบมีนัยสำคัญเป็นทางตรงและผกผันกัน (จากอารมณ์ทางด้านบวกและลบ) ต่ออาการซึมเศร้า ผลของการศึกษานี้อาจกล่าวได้ว่าการมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ลบเป็นสิ่งสำคัญที่ควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่

Karren (2002) ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยทัศนคติ และอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและความผาสุก ซึ่งอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความโกรธ ความซึมเศร้า และความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ทางด้านบวก เช่น อารมณ์ขัน การมองโลกในแง่บวก จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดี ทำให้มีอายุยืนยาว

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่บวกต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาพบว่าหลังจากที่กลุ่มนักศึกษาได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่บวก มีการมองโลกในแง่บวกและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ส่วนด้านความซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่บวกมีความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วม

โปรแกรม ในระยะติดตามกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่บวกมีคะแนนความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

สรุปได้ว่าการมองโลกในแง่บวกนั้นบุคคลสามารถฝึกฝนได้ และเมื่อบุคคลมีการมองโลกในแง่บวกแล้วก็จะทำให้เผชิญกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นในสังคมด้วยอารมณ์ทางบวกและเชื่อว่าจะเกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นในชีวิตประสบความสำเร็จในชีวิต มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการที่บุคคลสามารถปรับตัวทางสังคมได้อย่างเหมาะสม

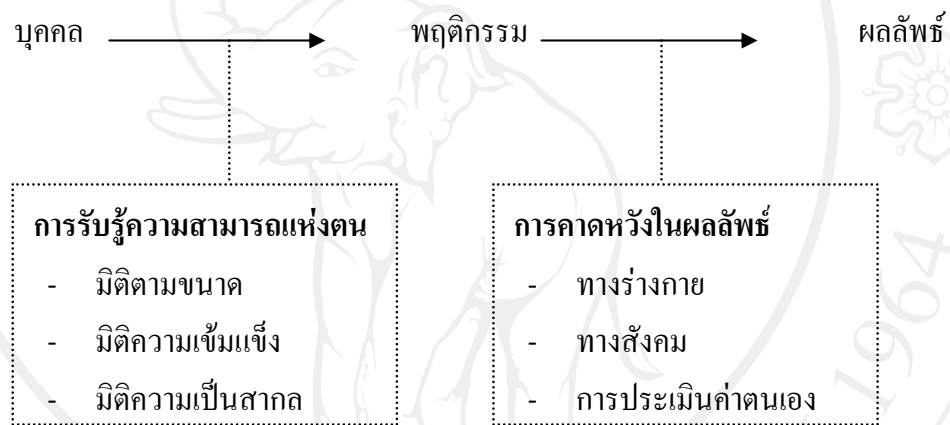
แนวคิดที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นโมเดลที่ Bandura(1977) พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในฐานะเป็นตัวทำนายการคงอยู่หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีแนวคิดพื้นฐานดังที่ Bandura (1997) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความสัมพันธ์ของสามองค์ประกอบ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบทั้งสามส่วนนี้มีอิทธิพลและเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในบุคคล เช่น การรับรู้ความเชื่อ เป็นต้น ขณะเดียวกัน ปัจจัยภายในตัวบุคคลได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนสิ่งแวดล้อมจะมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติและความเชื่อต่างๆ ที่กำหนดพฤติกรรม ดังนั้นความสัมพันธ์ของทั้งสามองค์ประกอบจึงมีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นเป็นตอน รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไป

Bandura (1997) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเอง ในการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีได้คำนึงเฉพาะทักษะที่บุคคลมีอยู่แต่คำนึงถึงว่าบุคคลได้ใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ อย่างไร นอกจากนั้น(Bandura, 1982 cited in Lowrance & McLeroy, 1986) การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเป็นสิ่งสำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างการเลือกว่าตนควรกระทำสิ่งใดและความพยายามมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งนั้นให้สำเร็จได้จริง Bandura (1986) อธิบายเพิ่มเติมว่าการกระทำพฤติกรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จะเกิดความมั่นใจ ไม่หวั่นไหวและมีความพยายามกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนั้น ยิ่งบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงก็ยิ่งมีความพยายามในการทำกิจกรรมที่ยากและท้าทายเพิ่มขึ้น แม้ต้องพบอุปสรรคหรือความล้มเหลวก็ไม่ท้อถอยง่ายและประสบความสำเร็จในที่สุด แต่หากบุคคลรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถก็จะพยายามหลีกเลี่ยงการ

กระทำพฤติกรรมอย่างไรก็ตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลอาจแตกต่างกันไป ขึ้นกับมิติ 3 มิติ (Bandura, 1997) คือ มิติตามขนาดหรือความยากง่ายของงาน (level) มิติความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ (strength) เป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะกระทำกิจกรรม และมิติความเป็นสากล (generality) เป็นการอ้างอิงความสามารถในการทำกิจกรรมหนึ่งได้สำเร็จ ไปสู่ความสามารถในการทำกิจกรรมอื่นที่คล้ายคลึงกัน

Bandura (1997) ได้กล่าวว่า การกระทำพฤติกรรมของบุคคล เป็นผลมาจากแนวคิด 2 ประการ คือ การรับรู้ความสามารถแห่งตน (perceived self-efficacy) และการคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectation) ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมและผลลัพธ์ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงแผนภูมิความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์ (ข้อมูลปรับมาจาก Bandura, 1997: 22)

การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์มีความแตกต่างและสามารถแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จคล่องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม ส่วนการคาดหวังในผลลัพธ์เป็นความเชื่อว่าจะเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นและจะนำไปสู่ผลตามที่ตนต้องการ

แม้ว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความแตกต่างและแยกได้ชัดเจนจากการคาดหวังในผลลัพธ์ แต่การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการคาดหวังในผลลัพธ์มาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1987 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) ดังแสดงในภาพที่ 2

		การคาดหวังในผลลัพธ์	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่ จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่ จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536: 59)

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนและมีการคาดหวังในผลลัพธ์สูงจะมีแนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมอย่างแน่นอน แต่ถ้าเพียงด้านใดสูงหรือต่ำบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรม และถ้ามีสองด้านต่ำบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมน้อยหรือไม่กระทำพฤติกรรมเลยเช่นกัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1977) กล่าวว่า การพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีพื้นฐานจากการได้รับข้อมูล 4 ทาง

1. ความสำเร็จในการกระทำ (Performance accomplishment)

เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรงที่ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น และในทางตรงข้ามความล้มเหลวจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง

2. การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious experience)

เป็นต้นแบบที่บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตนเอง เมื่อสังเกตเห็นว่าผู้อื่นได้รับความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความพยายามทำให้เกิดความเชื่อมั่นตนก็สามารถทำงานนั้นได้ถ้ามีความตั้งใจจริง

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion)

เป็นการรับเอาคำแนะนำชักจูงของผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาความสามารถของตนทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนจะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ ถึงแม้จะเคยทำไม่สำเร็จมาแล้ว

4. การกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal)

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความกลัวหรือความวิตกกังวลสูง จะรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ การลดความกลัวและความกังวลจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่น

ในแต่ละช่วงของการพัฒนาการของบุคคลจะนำไปสู่ความสามารถในการเผชิญปัญหา ในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่จะต้องเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบในตนเองในเกือบทุกๆ ด้านของชีวิต เป็นวัยที่ต้องการฝึกทักษะใหม่ ๆ มากมายเพื่อเข้าสู่สังคมในวัยผู้ใหญ่ เรียนรู้การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามและการมีคู่ครองซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญในวัยนี้ นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องมีการตัดสินใจเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่มีความสามารถต่างๆ เพิ่มขึ้นหลายด้านทั้งในด้านความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างเป็นอิสระ การประเมินค่าตัวเองเป็นไปอย่างตรงต่อข้อเท็จจริง ความสามารถที่วัยรุ่นมีเพิ่มขึ้นนี้จะช่วยให้สามารถสะสมความรู้ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเรียนรู้วิธีดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพื่อนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ราบรื่นตั้งแต่วัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลนั้นจะสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละระยะของชีวิต (จรรยา สุวรรณทัต, 2533, น. 162; Bandura, 1986, p. 417) ในวัยเด็กครอบครัวเป็นแหล่งแรกที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เด็กเติบโตขึ้นมาพร้อมกับทดสอบความสามารถของตนเองทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ทักษะทางด้านภาษา และทักษะด้านการนึกคิดและการรับรู้เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ (Bandura, 1986, p. 415) วัยรุ่นเป็นวัยที่เกาะกลุ่มกันมากขึ้น เป็นกลุ่มเพื่อนสนิทที่เป็นเพศเดียวกัน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึคนึกคิด ทักษะค่านิยมในวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (สุวดี ศรีเลณวัติ, 2534, น. 73) ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนเป็นขอบเขตที่กว้างขวางขึ้นจากวัยเด็ก วัยรุ่นได้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลและการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนได้ทำให้เห็นถึงการทำงานหลายอย่างที่ต้องใช้ความสามารถ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์และแบบอย่างซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง การไม่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความสามารถ และทำให้ไม่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านสังคมอีกด้วย (Wheeler & Ladd, 1982 cited in Bandura, 1986, p. 416)

การรับรู้ความสามารถของตนเองกับการปรับตัวทางสังคม

Bandura มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน Bandura เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่ จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองใน สภาพการณ์นั้นๆนั่นเอง นั่นคือถ้าเรามีการรับรู้ว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึง ความสามารถนั้นออกมา คนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะมีความอดทน อุทิศเวลา ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่นนั้นน่าจะมีผลต่อ การปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและตามสภาพสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหากวัยรุ่นมีการรับรู้ ความสามารถของตนได้เหมาะสมย่อมส่งผลให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวทางสังคมได้ดีด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

สิริอนันฐพร สุวี (2548) ได้ศึกษาความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในเขต อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการได้รับการสนับสนุน ทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทาง สังคมสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพได้และสามารถร่วมกัน พยากรณ์พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ ในการปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่น จากงานวิจัยที่ได้สนับสนุนความสัมพันธ์ของการรับรู้ ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญ ปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ ซึ่งการเผชิญปัญหาเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลเกิดการ ปรับตัวขึ้น หากวัยรุ่นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะส่งผลให้การปรับตัวทางสังคมของ วัยรุ่นดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้ปัจจัยส่วนบุคคลหรือลักษณะทางจิตที่ี้น่าจะมีความสัมพันธ์กับการ ปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นแล้วนั้น ปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของ

วัยรุ่นคือปัจจัยตามสถานการณ์ ซึ่งได้แก่สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายในหัวข้อต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว

ฝน แสงสิงแก้ว (2525) ได้ให้ความหมาย สัมพันธภาพในครอบครัวว่าเป็นความสัมพันธ์และความผูกพัน ซึ่งประกอบด้วย ความพึงพอใจ และการปฏิบัติต่อกัน ระหว่างบุคคลในครอบครัวนั้นๆ ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม ซึ่งมีความผูกพันรักใคร่ต่อกัน สมาชิกครอบครัว มีหน้าที่ต้องพึงปฏิบัติต่อกัน

Olson (อ้างถึงใน ชื่นสมล อุกฤษวิริยะ, 2543) กล่าวว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันทั้งทางกายภาพ และทางจิตใจ ในสภาวะที่มีกำลังใจ หรือหือถอย ซึ่งประกอบด้วยตัวชี้วัดสัมพันธภาพภายในครอบครัวทั้งหมด 9 ด้าน คือด้านความผูกพันทางอารมณ์ ด้านความมีอิสรภาพ ด้านขอบเขตความสัมพันธ์ ด้านการใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ด้านพื้นที่ความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ด้านความเป็นเพื่อน ด้านการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ด้านความสนใจ และด้านการพักผ่อนหย่อนใจ

Friedman (1992) ได้อธิบายถึงลักษณะสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การได้รับการดูแล เอาใจใส่ ความรู้สึกของสมาชิก ขอมรับและมีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความใกล้ชิด มีความสนิทสนม เกิดความต้องการที่จะแบ่งปันซึ่งกันและกัน และยังได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่ของครอบครัวไว้ว่า เป็นสิ่งที่ครอบครัวพึงปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ โดยครอบครัวมีหน้าที่หลักคือ การให้ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว และองค์ประกอบของการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวมี 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ ต้องให้สมาชิกทุกคนได้รับความรัก ความอบอุ่น ตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ของสมาชิก หล่อหลอมบุคลิกภาพให้กับสมาชิก
2. ด้านการอบรมสั่งสอน ต้องให้รู้ระเบียบทางสังคม ครอบครัวต้องทำให้สมาชิกที่เป็นเด็กได้รับรู้สถานะทางสังคมของตน ในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว
3. ด้านการสร้างสมาชิกใหม่ เพื่อความต่อเนื่องของครอบครัว และการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ในสังคม
4. ด้านเศรษฐกิจ ครอบครัวต้องเตรียมแหล่งประโยชน์ที่จำเป็นให้แก่สมาชิกทุกคนทั้งด้านทรัพย์สินและอุปกรณ์ต่างๆ

5. ด้านการดูแลสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ จัดหาอาหาร เครื่องแต่งกายที่พึก และการดูแลเมื่อเจ็บป่วย

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความผูกพันความเกี่ยวข้อง และการปฏิบัติต่อกันของคนในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรักความห่วงใยซึ่งกันและกัน การเคารพให้ความสำคัญต่อกัน ความปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รวมทั้งการพักผ่อนร่วมกันในครอบครัว

ความสัมพันธภาพในครอบครัวและผลต่อพฤติกรรมของเด็ก

ความสัมพันธระหว่างพ่อและแม่

ความสัมพันธระหว่างพ่อและแม่ หมายถึง บทบาทของพ่อแม่ของเด็กในฐานะคู่สมรสหรือวิถีชีวิตของการครองเรือนนั่นเอง ความสัมพันธระหว่างพ่อและแม่นี้อาจถือเป็นสิ่งกำหนดแบบแผนพฤติกรรมพื้นฐานของเด็ก การวิจัยต่างๆ ทางจิตวิทยามีประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องความสัมพันธระหว่างพ่อแม่ที่มีผลต่อพฤติกรรมพื้นฐานของเด็ก และเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป กล่าวคือ

1. ครอบครัวที่เรียกกันว่าบ้านแตก ซึ่งอาจหมายถึงพ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ ทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัวและทำให้เด็กมีพฤติกรรมพาลเกร หรือเป็นเด็กมีปมด้อย เป็นโรคประสาท
2. ครอบครัวที่พ่อแม่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับชีวิตสมรสได้ดี เช่น มีการทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ต่างฝ่ายต่างถือดีและไม่ลงรอยกัน ทำให้ลูกที่อยู่ภายใต้การปกครองเป็นเด็กมีปัญหาได้
3. ครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้แก่เด็กอาจเป็นเพราะฐานะเศรษฐกิจหรือหน้าที่การทำงาน ทำให้ต่างฝ่ายต่างทำงาน เช่น แม่ออกไปทำงานนอกบ้าน พ่อไปทำงานต่างจังหวัดเป็นต้น ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ขาดความรักความเอาใจใส่ อาจทำให้การพัฒนาบุคลิกลักษณะของเด็กไม่เท่าที่ควร
4. เด็กกำพร้า เช่น พ่อหรือแม่เสียชีวิตโดยมากมักจะเป็นเด็กที่มีปมด้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าพ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ อิทธิพลของพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยงมีผลต่อการปรับตัวของเด็กเป็นอย่างมาก
5. ครอบครัวที่มีบรรยากาศเป็นกันเองและมีความสุขพ่อแม่รักใคร่กันเป็นอันดี ช่วยกันเอาใจใส่ดูแลอบรมลูกจะช่วยให้เจริญเติบโตไปในทางที่ดีและมักจะเป็นเด็กไม่มีปัญหา

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกหมายถึง ความรู้สึกที่พ่อแม่มีต่อลูกและความรู้สึกที่ลูกมีต่อพ่อแม่ตนเอง เด็กแต่ละคนอาจจะมีความรู้สึกต่อพ่อแม่ต่างกัน เช่น ถ้ากล่าวว่าคุณสาวมักจะสนิทสนมใกล้ชิดกับพ่อมากกว่าแม่ หรือลูกผู้ชายมักจะใกล้ชิดสนิทสนมกับแม่มากกว่าพ่อ เป็นต้น

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกมักจะขึ้นอยู่กับเจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ทั้งนี้เพราะพ่อแม่มีเจตคติต่อลูกอย่างไรก็จะปฏิบัติต่อลูกในทำนองนั้น เจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และการปฏิบัติต่อลูกจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก เจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อลูกอาจแบ่งได้เป็น

1. พ่อแม่ที่รักและคอยช่วยเหลือเอาใจใส่ลูกมากเกินไป พ่อแม่ประเภทนี้ปฏิบัติต่อลูกในรูปแบบต่างๆ เช่น การนอนกับลูก การเลี้ยงลูกแบบเด็กๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น ให้อุ้มคนมาจากขวดจนกระทั่งโต การช่วยอาบน้ำและแต่งตัวให้เด็กต่างๆ ที่เด็กสามารถทำเองได้ การแนะนำสั่งสอนเด็กมากเกินไปจนกระทั่งเด็กไม่ต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง พ่อแม่ประเภทนี้มักเป็นพวกที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี

ผลที่พ่อแม่ตามใจเด็กมากเกินไปเช่นนี้จะทำให้เด็กเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ เด็กไม่กล้าทำอะไรตามลำพังตนเองทำให้เด็กต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ ในสังคมที่เด็กอาศัยอยู่เสมอ เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนก็มักจะประสบความยุ่งยากต่างๆ ไม่สามารถจะช่วยตนเองได้ ต้องการให้ครูสนใจเป็นพิเศษ

2. พ่อแม่เอาใจลูกมากเกินไป พ่อแม่ประเภทนี้เป็นพวกที่ตามใจลูกมากเกินไปยอมลูกทุกอย่าง เช่น ยอมให้ลูกทำตามความคิดเห็นของตนเองตั้งแต่ยังเล็ก เด็กชนิดนี้ต่อไปจะเป็นเด็กดื้อรั้นและไม่ยอมเชื่อฟังผู้ใหญ่ พ่อแม่มักสิ้นเปลืองเงินทองกับลูกมากและมักจะเกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกอยู่เสมอ

3. พ่อแม่ที่ทอดทิ้งเด็ก พ่อแม่ประเภทนี้ไม่เอาใจใส่เด็ก ไม่คำนึงถึงสวัสดิภาพของลูกทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพ่อแม่ไม่ได้รับความสุขในชีวิตสมรสหรือเกิดจากชีวิตภายในบ้านมีแต่การทะเลาะกันบ่อยๆ ก็เป็นไปได้

ผลจากการที่พ่อแม่ทอดทิ้งเด็กมากเกินไปมักทำให้เด็กมีพฤติกรรมเป็นคนก้าวร้าว ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนและชอบทะเลาะกับเพื่อนฝูงอยู่เสมอ หรือเป็นเด็กที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง มักจะปรากฏว่าเด็กผู้ชายจะก้าวร้าวก็ต่อเมื่อพ่อแม่ทำตัวเป็นศัตรูต่อลูกอยู่เสมอ ส่วนเด็กหญิงจะก้าวร้าวก็ต่อเมื่อพ่อแม่ทำตัวเป็นศัตรูต่อลูก เด็กมักจะชอบให้พ่อแม่เอาใจใส่และรักตน เด็กพวกนี้จะมีความรู้สึกไวเมื่อพ่อแม่แสดงอาการละเลยตน

4. พ่อแม่ที่ยอมรับเด็ก พ่อแม่ประเภทนี้ให้ความสนใจเด็กและรักเด็กในทางที่ถูกที่ควร ยอมรับเด็กและเห็นความสำคัญของเด็ก พ่อแม่ประเภทนี้ยอมทำให้เกิดความอบอุ่นแก่เด็ก จึงทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กเป็นไปอย่างราบรื่น

พ่อแม่ประเภทนี้จะปฏิบัติต่อลูกในลักษณะต่างๆ เช่น การถือว่าเด็กเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความรู้สึกนึกคิดจึงควรมีสติและแสดงความคิดเห็นได้ เมื่อเด็กมีอาการโกรธหรือแสดงอาการที่ชัดเจนในบางครั้งบางครั้งพ่อแม่ก็จะมองสาเหตุและไม่แสดงอารมณ์ร้ายตอบ การสนับสนุนให้เด็กรับความเป็นอิสระและยอมรับฟังปัญหาต่างๆ ของเด็ก และเข้าใจความต้องการของเด็กว่าแตกต่างจากผู้ใหญ่และมีความรักเด็กอย่างจริงใจ การที่พ่อแม่จะยอมรับเด็กหรือไม่ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของพ่อแม่ด้วย พ่อแม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะพยายามเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ทุกด้านส่วนพ่อแม่ที่ไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะพยายามบังคับเด็กให้ทำตามใจตนเองทุกอย่าง

5. พ่อแม่ที่ชอบบังคับลูก พ่อแม่ประเภทนี้จะบังคับเด็กให้ยอมทำตามทุกอย่าง เด็กที่ถูกพ่อแม่บังคับจะเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมทางสังคมดี รู้จักมีสัมมาคารวะต่อผู้อื่นมากกว่าเด็กที่พ่อแม่ปล่อยให้เป็นอิสระเกินไป เด็กพวกนี้จะเป็นเด็กสุจริต มีนิสัยซื่อสัตย์ปกครองง่ายมีความสุขพออ่อนน้อม และเป็นเด็กที่รอบคอบคอยระวังตัวอยู่เสมอ แต่อย่างไรก็ตาม เด็กพวกนี้มักจะเป็นเด็กขี้อายมีความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบกระเทือนเล็กน้อย เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความบกพร่องทำให้มีปมด้อยและไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นมากนัก

6. พ่อแม่ที่ยอมจำนนต่อลูก พ่อแม่ประเภทนี้ยอมให้ลูกเป็นใหญ่มีอำนาจสิทธิขาดภายในบ้าน ลูกต้องการอะไรพ่อแม่ต้องยอมมาให้ทั้งนั้น แม้พ่อแม่จะไม่เห็นด้วยก็ตาม ลูกมักจะกระทำตัวเป็นนายข่มพ่อแม่ ไม่ค่อยเคารพนับถือพ่อแม่เท่าที่ควร พ่อแม่มีลักษณะเช่นนี้มักจะเป็นพวกที่มีจุดอ่อนในการปกครองลูก เป็นพ่อแม่ที่มีลักษณะเด็กๆ มีบุคลิกภาพไม่ดีเท่าที่ควรและไม่มีความรับผิดชอบใดๆ ทั้งสิ้น พ่อแม่ประเภทนี้เมื่อตอนเป็นเด็กก็มักเคยชนะพ่อแม่มาก่อนเช่นเดียวกันจึงยอมให้ลูกเลียนแบบพฤติกรรมของตน

เจตคติของพ่อแม่มีบทบาทสำคัญมากในการที่จะกำหนดเจตคติและพฤติกรรมของลูก เด็กที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมักจะเป็นเด็กที่พ่อแม่มีความรัก ความเอ็นดูและความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นไปด้วยดี ซึ่งจะทำให้เด็กเป็นคนที่มีความสุขเป็นมิตรกับคนทั่วไปปราศจากความกระวนกระวายใจเป็นเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคมที่เด็กอาศัยอยู่ เด็กเหล่านี้จะปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์และสังคมดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่ได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ดีนั้นจะเป็นความสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีความรักลูกซึ่งจะทราบได้จากการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัยกว่า แสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง จะมีบุคลิกดีและสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

ส่วนเด็กที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตมักจะมาจากครอบครัวที่ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกเป็นไปในทางตรงข้ามกับพวกแรก เช่นเป็นเด็กที่ขาดความสนใจเพราะขาดความรักจากพ่อแม่จึงเป็นเด็กที่ต้องการความรักและต้องการให้เพื่อนฝูงยอมรับตน ต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นพอใจ โดยการช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งการกระทำเช่นนี้อยู่ในลักษณะของการชดเชยและจะพยายามเรียกร้องความรักความสนใจจากผู้อื่นด้วยวิธีการต่างๆ เด็กเหล่านี้จะแสดงความก้าวร้าวต่อพ่อแม่ และมักจะมี ความขัดแย้งกับพ่อแม่อยู่เสมอ

สรุปแล้วจะเห็นได้ว่าหากเด็กมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ในทางที่ไม่ดี ผลร้ายจะเกิดแก่เด็กมากที่สุด เด็กเหล่านี้จะมีปัญหามาก

บทบาทของครอบครัวกับปัญหาวัยรุ่น

ครอบครัวได้เลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตทางกาย ส่วนทางด้านจิตใจของเด็กนั้นครอบครัวมีบทบาทเกี่ยวข้องทั้งทางด้านการเป็นที่พึ่งทางใจและเป็นกำลังใจให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมใหญ่ แต่ในขณะเดียวกันครอบครัวก็อาจเป็นต้นเหตุของปัญหาทางสุขภาพจิตของเด็กด้วย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาต่อเด็กในวัยรุ่นก็อาจจะเป็นปัญหาโดยเริ่มมาตั้งแต่วัยทารกได้ แต่ในช่วงวัยรุ่นนี้ เด็กมีปัญหาที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพราะในช่วงวัยรุ่นนี้เด็กเริ่มที่จะแยกตัวเป็นอิสระจากอิสรจากครอบครัวทั้งทางด้านความคิดและการกระทำ ซึ่งทำให้เกิดความลำบากในการปฏิบัติตนทั้งของวัยรุ่นเอง และบิดามารดาของวัยรุ่น กล่าวคือเด็กในช่วงวัยรุ่นนี้ในบางครั้งก็จะกระทำตัวเป็นผู้ใหญ่ได้ แต่บางครั้งก็กลับเป็นเด็กอีก ส่วนบิดามารดาในบางครั้งก็ปล่อยให้ลูกวัยรุ่นเป็นอิสระมากเกินไป และในบางครั้งก็ควบคุมมากเกินไป จึงอาจเกิดเป็นปัญหาภายในครอบครัวขึ้นได้ อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาเด็กพบว่าระยะวัยรุ่นนี้เด็กมีแรงจูงใจสูงซึ่งช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ได้ง่ายและปรับตัวได้เร็ว (McCandless, 1970, น. 31)

สัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัวทางสังคม

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพส่วนบุคคล การพัฒนาวุฒิภาวะ การอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล (จรรยา สุวรรณทัต,

2529) หน้าที่ที่สำคัญของครอบครัว นอกจากการอบรมเลี้ยงดู ยังมีหน้าที่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว เมื่อบุคคลในครอบครัวพบกับอุปสรรคหรือ ความผิดหวัง ครอบครัวจะเป็นแหล่งที่ให้กำลังใจและปลอบใจสมาชิกในครอบครัว การที่ครอบครัวจะทำหน้าที่ในการให้ความรัก ความอบอุ่นได้เป็นอย่างดีนั้น สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึง คือ การสร้างและการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพในครอบครัว ได้แก่ ความรัก ความห่วงใย ซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดความพึงพอใจในครอบครัว ซึ่งจะเป็พื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี ของสมาชิกในครอบครัวต่อไป ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จในการให้ความรักความห่วงใยอาทรซึ่งกันและกัน จะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวพัฒนาความสามารถ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม เมื่อสมาชิกในครอบครัวไม่ได้รับความรัก ความห่วงใยซึ่งกันและกัน ตามความต้องการทางด้านจิตใจ จะส่งผลให้เกิดความเครียด มีอาการแสดงทางอารมณ์ เช่น โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้า และมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว (Paul cited in Friedman, 1992)

Hurlock (1964) เห็นว่า พ่อแม่ที่ยอมรับเด็กคือให้ความรักความสนใจและสร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในบ้าน ผลที่ตามมาคือ ทำให้เด็กมีอารมณ์มั่นคงร่าเริง สามารถเผชิญชีวิต มีความมั่นใจและปรับตัวได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับที่ นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ 2520 : 197) ก็กล่าวว่าประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากทางบ้านถือว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกับการพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็ก เด็กจะนำเอาสิ่งต่างๆที่ตนได้พบเห็นมาพิจารณาและมาทำความเข้าใจกับบิคมารดาของเขาที่บ้าน ดังนั้นจึงจัดได้ว่าบ้านเป็นสถานจูงใจที่สำคัญในด้านการศึกษาของเด็กตลอดจนความสามารถในด้านต่างๆอีกด้วย บรรยากาศของบ้าน จึงเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาการ หากเด็กที่มาจากบ้านที่มีบรรยากาศดี เด็กจะมีความรู้สึกดีและสามารถปรับตัวได้ดีกับสังคมนอกบ้าน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์ที่เด็กมีต่อพ่อแม่พี่น้องจึงมักเป็นรากฐานสำคัญของความสัมพันธ์นอกบ้าน ถ้าพ่อแม่แสดงความรักใคร่และเอ็นดู เด็กจะมีความรู้สึกที่บ้านเป็นสถานที่ที่ตนรู้สึกอบอุ่นและเป็นสถานที่ที่ตนสามารถใช้พึ่งพาทางใจได้ตลอดเวลา แต่ในทางตรงข้าม ถ้าพ่อแม่แสดงอาการรังเกียจหรือไม่ต้องการเด็ก หรืออาจมีเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้น เป็นต้นว่า แยกทางกันหรือเกิดปัญหาทางด้านการครองชีพ เด็กอาจจะอยู่ด้วยความไม่สงบใจ เกิดความหวาดกลัวและมีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง และเมื่อไปโรงเรียนเด็กก็จะไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้ ทำให้เด็กเกิดปัญหาขัดแย้งใจนานาประการ

Orr (1978) ได้ศึกษาเด็กที่เรียนชั้น 8-10 จำนวน110 คนพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเด็กวัยรุ่นและการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงทางอารมณ์ ในขณะที่ Scheafer and Baylal.1960.p. 1-6 ก็ได้พบข้อมูลที่สนับสนุนอิทธิพล

ของมารดาที่สนับสนุนพัฒนาการของเด็ก จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กพบว่าพฤติกรรมของพ่อแม่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมและอารมณ์ของเด็ก

ส่วน Baldwin (1948) ศึกษาเด็กอายุ 4 ขวบ จำนวน 67 คน พบว่า เด็กที่ได้รับการปกครองแบบประชาธิปไตยปรับตัวได้ดี ซึ่งอาจเนื่องมาจากภายในบ้านมีความสัมพันธ์ในด้านความรักใคร่ให้ความอบอุ่น ให้อิสระเสรีภาพ มีการพูดคุยกันระหว่างพ่อแม่ลูก ซึ่งมีผลทำให้เด็กสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าพ่อแม่ของเด็กที่ไม่ใช้เหตุผลหรือไม่มีการอธิบายสิ่งต่างๆ ให้ลูกได้รับรู้ นอกจากนี้ ประคอง ประสิทธิ์พร Witmer (1937, อ้างถึงใน ประคอง ประสิทธิ์พร, 2519) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของลูก พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดีมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีน้อยกว่าเด็กที่มีปัญหา เด็กเกร หรือเด็กประเภทที่มีอาการค่อนข้างไปทางโรคจิตและเศร้าซึมซึ่งสอดคล้องกับที่ พวงสร้อย วรกุล (อ้างถึงใน เดือน สุภาพ 2508 : 26) ศึกษาเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหา 5 คน พบว่าเด็กทั้ง 5 คนเกิดปัญหาเพราะสาเหตุจากความผิดหวังครอบครัว ขาดความรัก ความเอาใจใส่ ทำให้มีความทุกข์ความคับข้องใจทับถมมากขึ้นเรื่อยๆ และไม่มีใครช่วยให้สบายใจได้

สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในสังคม การที่จะสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้นั้น ครอบครัวต้องพร้อมที่จะให้ ความรักความห่วงใย ให้กำลังใจ และดูแลเอาใจใส่ การที่สมาชิกในครอบครัวมีการเคารพซึ่งกันและกัน มีอิสระในการตัดสินใจ ให้เกียรติและเห็นความสำคัญของสมาชิก ย่อมส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไปได้ดีและสมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวทางสังคมได้ดีตามไปด้วย

จกณิ ดุษฎี (2540) ได้ศึกษาสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น พบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพกับบิดามารดาสูงจะปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่มีสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดาต่ำ และบิดามารดามีบทบาทสำคัญในการปรับตัวของวัยรุ่น หากบิดามารดาส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัวจะช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมได้

จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมการปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่น หากวัยรุ่นมีสัมพันธภาพในครอบครัวในครอบครัวดี ย่อมส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวได้ดี และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไปได้ดีส่งผลให้การปรับตัวทางสังคมดีตามไปด้วยซึ่งจะมีส่วนทำให้ลดพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เป็นปัญหาในสังคมต่อไป นอกจากการที่วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวจะส่งผลต่อการปรับตัวทางด้าน

สังคมแล้ว กลุ่มเพื่อนก็ถือว่าเป็นอีกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมเป็นอย่างมากการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนจึงมีส่วนในการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นดังจะได้อธิบายในหัวข้อต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

Bandura (1986) ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพกับเพื่อนว่าเป็นความสัมพันธ์นี้มีขอบเขตที่กว้างขวางขึ้นจากวัยเด็ก วัยรุ่นได้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลและการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนได้ทำให้เห็นถึงการทำงานหลายอย่างที่ต้องใช้ความสามารถ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์และแบบอย่างซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง การไม่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความสามารถ และทำให้ไม่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านสังคมอีกด้วย

สุชา จันทน์เฒ (2529) ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพกับเพื่อนว่าในวัยรุ่นนี้รู้สึว่าการคบเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ฉะนั้นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญมาก การคบเพื่อนเป็นความต้องการประการหนึ่งของวัยรุ่น และต้องการคบเพื่อนต่างเพศด้วย การเลือกคบเพื่อนของวัยรุ่นโดยมากมักเลือกผู้ที่มีรสนิยมตรงกัน มีทัศนคติคล้ายคลึงกันและขนาดร่างกายเท่า ๆ กัน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) กล่าวว่าระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่ไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะวัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าวัยรุ่นสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกว่าเป็นผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกันเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่างๆแล้ว ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนคือพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงกับเพื่อน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รู้จักการให้และการรับ รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น สนใจในความรู้สึกของเพื่อน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนย่อมส่งผลต่อการปรับตัวทางด้านสังคมเนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนของตน

สัมพันธภาพกับเพื่อนกับการปรับตัวทางสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2523) ได้กล่าวว่าระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่ความต้องการรวมกลุ่มกับเพื่อน วัยรุ่นจึงรู้สึกผูกพันกับกลุ่มเพื่อนให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเพื่อเป็นกำลังใจในการเรียนและการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ หากสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนไม่ดีย่อมมีปัญหาตามมาทั้งทางด้านพฤติกรรมและจิตใจซึ่งสอดคล้องกับ อมิตรา เฟ็งคำปั้ง (2544) ที่ได้ศึกษาคุณลักษณะด้านการปรับตัวทางสังคม การแก้ปัญหา และการมุ่งมั่นพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับคุณลักษณะด้านการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการที่วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางด้านสังคมตามแนวคิดขั้นตอนพัฒนาการของ Sullivan (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ที่กล่าวว่าวัยแรกเริ่ม เป็นระยะที่บุคคลรู้จักละความเห็นตนเป็นศูนย์กลาง (Ego centric) เพื่อสร้างไมตรีจิตอันสนิทสนมกับเพื่อนซึ่งเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญมากเพราะหากบุคคลไม่สามารถพัฒนาการในขั้นนี้ได้ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวเข้ากับบุคคลและสังคมต่อไป จากแนวคิดดังกล่าวสัมพันธภาพกับเพื่อนในระยะวัยรุ่นจึงมีความสำคัญต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นหากวัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนย่อมส่งผลให้การปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่นเป็นไปได้อย่างดีต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน

อมิตรา เฟ็งคำปั้ง (2544) ได้ศึกษาคุณลักษณะด้านการปรับตัวทางสังคม การแก้ปัญหา และการมุ่งมั่นพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับคุณลักษณะด้านการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร (2542) ศึกษาผลกระทบของการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาพบว่ากลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่วัยรุ่นนักศึกษาที่มีความต้องการมาก ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลมากที่จะชักชวนให้คล้อยตามและมีพฤติกรรมแบบเดียวกัน

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการที่วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมในเรื่องของการปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่นจากผลการวิจัยที่การมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางสังคม ซึ่งหากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดี ย่อมมีส่วนในการช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เป็นปัญหาของสังคมที่เกิดจากการไม่สามารถปรับตัวทางสังคมได้เหมาะสมได้ การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่นอีกปัจจัยหนึ่ง นอกเหนือจากปัจจัยเกี่ยวกับ

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนซึ่งเป็นปัจจัยทางสถานการณ์ที่สำคัญแล้ว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมอีกประการหนึ่งคือปัจจัยด้านชีวสังคมและภูมิหลัง ดังจะได้อธิบายในหัวข้อต่อไปนี้

แนวคิดปัจจัยชีวสังคมและภูมิหลังที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมนอกจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางด้านสถานการณ์ดังที่กล่าวมาแล้วยังมีอีกปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่นอีกปัจจัยคือ ปัจจัยชีวสังคมและภูมิหลัง ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและลำดับการเกิด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Hurlock (1978) ที่พบว่าการปรับตัวของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดของครอบครัว แต่ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวดี สมาชิกในครอบครัวจะมีความกลมเกลียวกันส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวซึ่งย่อมส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นด้วยซึ่งสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2530) ที่ได้ศึกษาพบว่าสาเหตุการปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ของนักเรียนวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจโดยมีปมด้อยหรือความไม่สบายใจในเรื่องต่างๆ เป็นต้นว่าครอบครัวแตกแยก ผลการเรียนไม่ดี มีความประพฤตินอคิดที่สังคมไม่ยอมรับ มีปมด้อย รูปร่างหน้าตาไม่ดี บิดามารดาด้อยการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะมีผลต่อการปรับตัวและนำไปสู่ปัญหาความประพฤติน่าตำหนิต่อสังคมและปัญหาทางด้านอารมณ์ด้วย

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปรับตัวทางสังคม

สมทรง สุวรรณเลิศ (2514) ได้กล่าวว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำหรือยากจนมักจะมีปัญหามากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านความประพฤติก่อให้เกิดผลเสียต่อการเรียน และ โสภา ชูพิชัยกุล และคนอื่นๆ (ม.ป.ป. : 108) กล่าวว่าสาเหตุที่ฐานะทางเศรษฐกิจมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตนี้อาจเป็นเพราะฐานะทางเศรษฐกิจด้อยหมายถึงการมีความรู้สึกมั่นคงในตัวเอง จึงทำให้ความกดดันมีน้อย ไม่ต้องทนทุกข์อยู่กับภาวะเคร่งเครียดหรือมีข้อขัดแย้งอยู่ในใจมาก

Ringness (1968 : 270) as cited in Warner. (1948) ได้ใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพพบว่าพวกชั้นกลางจะเป็นคนที่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง ขณะที่พวกมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำมีแนวโน้มขาดความอบอุ่น หงุดหงิดง่ายและมีอาการทางประสาท เช่น กัดเล็บ พวกนี้มีความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์มีความวิตกกังวล ปรับตัวเข้ากับสังคมลำบากมากกว่าพวกชนชั้นกลางและชนชั้นสูง

Springer (1938, อ้างถึงในพวงสร้อย วรรณ, 2522) ได้พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์อย่างมากกับฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัว กล่าวคือ เด็กที่มาจากบ้านที่ยากจน มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำจะเป็นคนที่ปรับตัวไม่ดีและมีอารมณ์ไม่มั่นคง มีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับปานกลาง โดยส่วนรวมแล้วนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ปานกลาง และสูง มีสภาพปัญหาในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ลำดับการเกิดและการปรับตัวทางสังคม

Adler (1958) กล่าวว่า ลำดับการเกิดทำให้นุคลิกภาพของบุคคลแตกต่างกัน เช่น

1. ลูกคนโต มักจะมีบุคลิกภาพ เป็นคนเอาจริงเอาจังต่อชีวิต มีความรับผิดชอบ มักเป็นผู้นำ ผู้ไว้อ่านาแต่ถ้าเกิดความก้าวร้าวไม่ได้ ลูกคนโตมักมีบุคลิกภาพก้าวร้าว เกร่งเกรียด และอิจฉาริษยา
2. ลูกคนรอง มักมีบุคลิกภาพ เป็นคนไม่เกร่งเกรียด ไม่เอาจริงเอาจังเท่าไรนัก มีนิสัยรักสนุก ไม่ค่อยสนใจที่จะเป็นผู้นำหรือรับผิดชอบสักเท่าไร แต่เมื่อลูกคนรองมีน้อง ความรู้สึกการแข่งขันจะเกิดขึ้นทันที ถ้าในครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพไม่ดีอาจทำให้ลูกคนรองที่กลายมาเป็นคนกลางอาจมีความรู้สึกว่ามีพ่อแม่เอียง และเกิดปัญหาในที่สุด
3. ลูกคนสุดท้อง มักมีบุคลิกภาพเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง ช่างประจบ ชอบให้คนอื่นช่วยเหลือ ได้รับความรักจากพ่อแม่พี่ๆ ก่อนข้างมาก ถ้าเลี้ยงดีก็จะดีมากแต่ถ้าเลี้ยงตามใจมากเด็กอาจเสียในที่สุด
4. ลูกโตน มักจะมีบุคลิกภาพที่มักจะเอาแต่ใจตนเอง มักถูกตามใจจนเคยตัว แต่ถ้าครอบครัวสอนให้รู้เหตุผลลูกโตนจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง อดทน นับถือตนเอง แต่ความรับผิดชอบอาจน้อยเพราะต้องการอะไรก็มักจะได้โดยง่ายจึงไม่รู้ค่าของสิ่งที่มี

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปรับตัวนั้นบุคลิกภาพส่วนบุคคลเกี่ยวกับลำดับการเกิดของนักเรียนที่มีความน่าสนใจในการศึกษาว่าจะมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กนักเรียนได้มากน้อยอย่างไร เพื่อเป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนบุคลิกภาพที่เหมาะสมในลำดับการเกิดเพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถปรับตัวในสังคมได้ต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2530) ได้ศึกษาพบว่าสาเหตุการปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ของนักเรียนวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจโดยมีปมด้อยหรือความไม่สบายใจในเรื่องต่างๆ เช่น ครอบครัวแตกแยก ลำดับการเกิดไม่ดีมีความประพฤตินอึดที่สังคมไม่ยอมรับมีปมด้อย รูปร่าง

หน้าตาไม่ดี บิดามารดาคัดยการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ จะมีผลต่อการปรับตัว และนำไปสู่ปัญหาความประพฤติที่ขัดต่อสังคมและปัญหาทางด้านอารมณ์ด้วย

อรพินทร์ ชูชมและอัจฉรา สุขารมณ (2532) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันโดยนักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

3. ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากการศึกษาข้อมูลและทฤษฎีต่างๆที่กล่าวในข้างต้น แสดงให้เห็นว่าปัจจัยทางจิตสังคมล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ซึ่งน่าจะร่วมกันทำนายการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1ได้ดังนี้

ปัจจัยทางจิตสังคมด้านลักษณะทางจิตหรือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การมองโลกในแง่บวก และการรับรู้ความสามารถของตนเองน่าจะมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 เพราะจากการศึกษางานวิจัยของ สิริอนัฐพร สุวี (2548) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพซึ่งสามารถเชื่อมโยงได้ว่าคนที่มีความสามารถการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพได้นั้นผู้นั้นน่าจะต้องมีการปรับตัวที่ดีด้วย

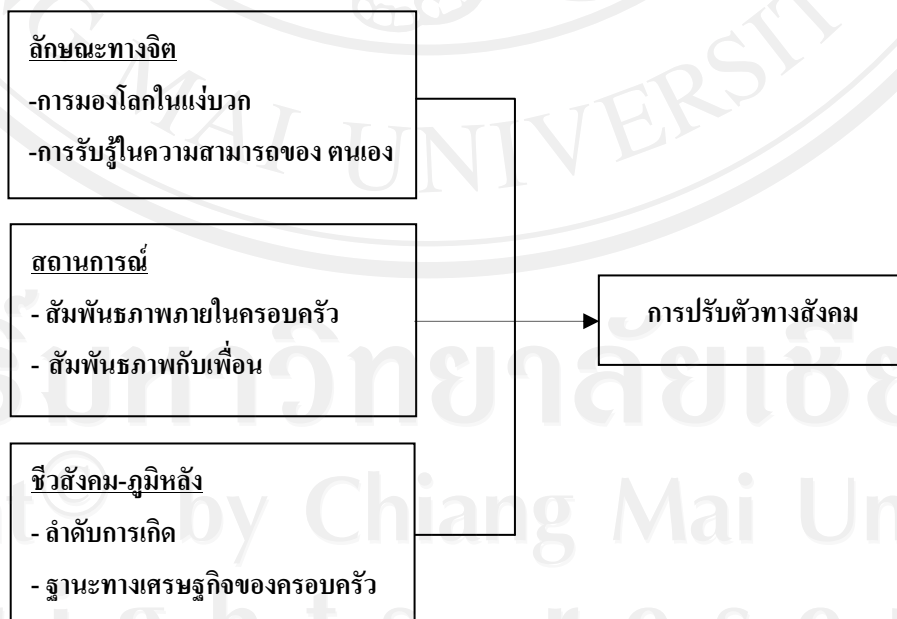
สำหรับปัจจัยทางจิตสังคมด้านสถานการณ์ ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ลำดับการเกิด และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ก็น่าจะมีสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 และจากการศึกษาของภุมริน บุญทวี (2548) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางครอบครัวและพฤติกรรมทางสังคมที่มีผลต่อการออกกลางคันของนักศึกษาโรงเรียนอาชีวะเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า ปัจจัยทางครอบครัวมีผลต่อการออกกลางคันของนักศึกษาในโรงเรียนอาชีวะเอกชนอย่างมาก นักศึกษาที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ และอมิตรา เพ็งคำปิ้ง (2544) ได้ศึกษาคุณลักษณะด้านการปรับตัวทางสังคม การแก้ปัญหา และการมุ่งมั่นพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับการปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์กันในทางบวกรวมถึงณรงค์ จันทรา (2550) ที่ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของปัญหาในการปรับตัวที่มีอิทธิพลต่อลำดับการเกิดของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานีพบว่านักเรียน ที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวแตกต่างกันมีปัญหาในด้านการปรับตัวแตกต่างกัน จาก

งานวิจัยจะเห็นได้ว่าปัจจัยทางจิตสังคมด้านสถานการณ์น่าจะมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ได้เช่นกัน

นอกจากนี้จากการพิจารณาตามแนวคิดการปรับตัวตามทฤษฎีของ Roy & Heather (1999) แล้วจะเห็นได้ว่า การปรับตัวเป็นระบบที่ประกอบด้วยสิ่งนำเข้า กระบวนการควบคุม สิ่งนำออก และกระบวนการย้อนกลับ ซึ่งสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 แล้วสิ่งเร้าที่เป็นปัจจัยภายนอกอาจหมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ลำดับการเกิด และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกระบวนการควบคุมอาจเปรียบได้กับปัจจัยภายในของบุคคลได้แก่ การมองโลกในแง่บวก และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งล้วนเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการปรับตัวทางสังคมของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1ตามทฤษฎีของ Roy & Heather (1999)

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยทำนายซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตสังคมซึ่งแยกออกเป็น ปัจจัยภายในตัวบุคคลหรือลักษณะทางจิต ประกอบด้วยตัวแปรย่อย 2 ตัวแปรได้แก่การมองโลกในแง่บวกและการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ส่วนปัจจัยภายนอกตัวบุคคลหรือปัจจัยสถานการณ์ซึ่งประกอบด้วย ตัวแปรย่อย 2 ตัวแปรเช่นกัน ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัวและสัมพันธภาพกับเพื่อน ปัจจัยอีกด้านหนึ่งคือด้านชีวสังคมและภูมิหลังของนักเรียนซึ่งได้แก่ ลำดับการเกิดและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวดังเขียนเป็นแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน
2. ปัจจัยทางจิตสังคมสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน