

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

ในหมู่นักวิชาการและนักจิตวิทยาของไทย ได้ใช้คำที่มีความหมายตรงกับคำว่า Self Concept อยู่หลายคำ เช่น ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง อัตมโนทัศน์ อัตมโนภาพ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง มโนภาพแห่งตน สังกับแห่งตน เป็นต้น ในการศึกษาผู้วิจัยใช้คำว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เนื่องจากมีความหมายชัดเจนในตัว ไม่ต้องแปลหรือตีความอีก แต่เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้วิจัยจึงรวบรวมความหมายตามที่นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ศึกษา และให้ความหมายไว้ ดังนี้

Combs & Snyzz (อ้างถึงใน อาไฟ, 2515) ให้ความหมายเกี่ยวกับเรื่องตน ซึ่งรวมทั้งความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนหรืออัตมโนทัศน์ไว้ว่า ตน นั้นคือวิธีทางที่คนมองตนเองเป็นส่วนรวม ทั้งหมดของความนึกคิดเกี่ยวกับตน ซึ่งรวมถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนอ้างถึง "ฉัน" หรือ "เป็นฉัน" ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งร่างกาย, บุคลิกภาพ สถิติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอและอื่น ๆ ส่วนเรื่องความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ในแนวคิดของเขานัน เขากล่าวว่าเป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นส่วนที่สำคัญที่เป็นแก่นแท้ที่เป็นลักษณะคุณลักษณะประจำตัวของตน และเป็นคุณลักษณะที่คนนั้นคิดว่าเป็นตัวเขาทุกเวลาทุกสถานที่ ส่วน McDavid และ Harrari (1969) อธิบายว่าตนหรืออัตตะ หมายถึงส่วนรวมทั้งหมดของร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริงที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) เป็นโครงสร้างของการรับรู้ความคิด (Cognitive) ที่บุคคลมีต่อตน หรืออัตตะ ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ทั้งในอดีต และปัจจุบัน ประกอบด้วยส่วนปฏิเสธ (area of denial) คือส่วนที่บุคคลไม่ยอมรับและส่วนที่รับรู้เกินจริง (area of fobri-cation) คือส่วนที่บุคคลรับรู้เกินที่ตนเองเป็นอยู่จริง ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้เป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ

Anderson 1952 (อ้างถึงใน นิภา, 2520) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับ "คน" ว่าประกอบด้วยความเข้าใจ หรือภาพพจน์ที่เรามีต่อสภาวะทางกาย และ

สภาวะทางจิตใจของตนเอง ภาพพจน์ที่เรามีต่อสภาวะทางกาย ประกอบด้วย ความรู้สึกเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองในแง่ที่เกิดจากการ ได้เห็น ได้รับรู้ และได้ ประมาค่าร่างกายของคนว่าสวย หรือชั่วร้ายอย่างไร รวมทั้งการประเมินค่า ส่วนต่าง ๆ ทกอย่างของร่างกายซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เรา แสดงออก เช่น หัวใจ เป็นต้น ส่วนภาพพจน์ที่เรามีต่อสภาวะทางจิตของตนเอง นั้น คลุมถึงลักษณะต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเรา เช่น ความซื่อสัตย์- สุจริต ความรู้สึกเป็นอิสระ หรือความรู้สึกสิ้นหวังที่เราสร้างขึ้นในจิตใจของเรา เป็นต้น

นอกจากนี้ Coleman และ Hammen (1974) ได้ให้ความหมายของตน หรืออีกที ว่าหมายถึง

(1) เจตคติ ความรู้สึก คณค่า แรงจูงใจ การรับรู้ ความคิดเห็น และการประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวของเขาเอง

(2) กระบวนการทางจิตวิทยาที่ครอบคลุมพฤติกรรม และการปรับตัวของ บุคคลนั้น ๆ

ส่วน Hurlock (1964) ได้กล่าวถึงลักษณะของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่า เป็นการรับรู้ตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายรับรู้ เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา สุขภาพ และทางด้านจิตใจได้แก่ รับรู้ความรู้สึกนึกคิด รับรู้การปรับตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และอารมณ์ของตนเอง ซึ่งการรับรู้ เกี่ยวกับคนนั้นในแต่ละคนอาจตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่ด้วย

Rogers 1951, 1969 (อ้างถึงใน ม่องพวรรณ, 2526) ได้วิเคราะห์ ให้ความหมายเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง หรืออัตมโนทัศน์ ไว้ดังต่อไปนี้

(1) แต่ละบุคคลต่างมีชีวิตอยู่ภายใต้โลกแห่งประสบการณ์ของตนเอง ซึ่ง ในโลกแห่งประสบการณ์ของเขานั้น จะมีตัวเขาหรือบุคคลนั้น ซึ่งก็คือ "ฉัน" หรือ "ของฉัน" หรือ "ตัวฉันเอง"

(2) แต่ละบุคคลต่างพยายามต่อสู้ ผ่าฟันอุปสรรค เพื่อการดำรงชีวิตของ ตัวเอง เพื่อพัฒนาและสร้างเสริม เพื่อพัฒนาตนเองจนถึงขีดจำกัดสูงสุดของพัฒนา

การและความต้องการของตนเอง และเพื่อที่จะพัฒนาไปสู่ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization) เพื่อไปสู่ความเป็นอิสระและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งพัฒนาตนเองไปสู่การเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

(3) แต่ละบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อประสบการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ที่เขารับรู้ และสอดคล้องกับโลกแห่งประสบการณ์ของตัวเองของเขาเอง เขามีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความเป็นจริงตามที่เขาเข้าใจและรับรู้ และในวิถีทางที่สอดคล้องกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเขา

(4) ประสบการณ์ใดๆ ก็ตามที่ขัดกับโครงสร้างของคนของบุคคลนั้น เขาจะรับรู้ว่าเป็นตัวคุกคามหรือสิ่งที่คุกคาม (Threat) สำหรับตัวเขา การรับรู้ในรูปแบบดังกล่าวหากมีมากเกินไป ก็ยังจะทำให้บุคคลนั้นจำกัดพฤติกรรมของเขาเอง พฤติกรรม การกระทำ การแสดงออกหรือการตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ของเขา จะยิ่งเข้มงวด จำกัด และเปลี่ยนแปลงได้ยาก ประกอบทั้งเขาจะพยายามต่อต้านการรับรู้หรือประสบการณ์ใด ๆ ที่ไม่สอดคล้องกับการรับรู้ของตัวเองของเขา เพื่อรักษาโครงสร้างของตัวเองของเขาไว้

(5) แนวโน้มภายในของแต่ละบุคคลจะพัฒนาไปสู่ความมีสุขภาพ ทั้งทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ความกลมกลืนในชีวิต ความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถที่จะมีชีวิตหรือใช้ชีวิตของตนภายใต้สภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเหตุและผล และมีพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การเจริญเติบโตส่วนบุคคล ตลอดจนการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และความสำนึกในชีวิต

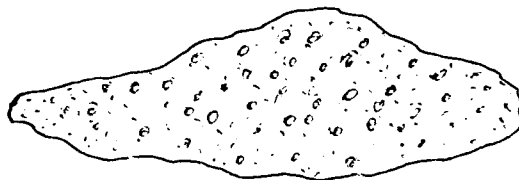
พรหมทิพย์ (2517) สรุปว่า มโนภาพแห่งตนคือความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นส่วนสำคัญที่มีแก่นแท้ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเอง เป็นคุณลักษณะที่ตนคิดว่าเป็นตัวของเขาเองตลอดเวลา ทุกสถานที่ แต่มโนภาพแห่งตนไม่ใช่ตน เพราะตนคือวิถีทางที่ตนเป็นตนของตนเอง รวมความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองบางส่วน พร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอลงไปด้วย

จากการให้ความหมายของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ดังที่รวบรวมมานี้ จึงพอสรุปได้ว่า เป็นความเข้าใจตนเองจากการมองของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ โดยรับรู้จากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ซึ่งพัฒนามาตามลำดับตั้งแต่เกิด และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างจาก "คน" เพราะบุคคลอาจรับรู้เกี่ยวกับคนไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้

2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

มีนักจิตวิทยามากมายที่พยายามอธิบายถึงลักษณะ และการเกิดของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงธรรมชาติ และความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับของของพฤติกรรมของบุคคล ดังเช่น

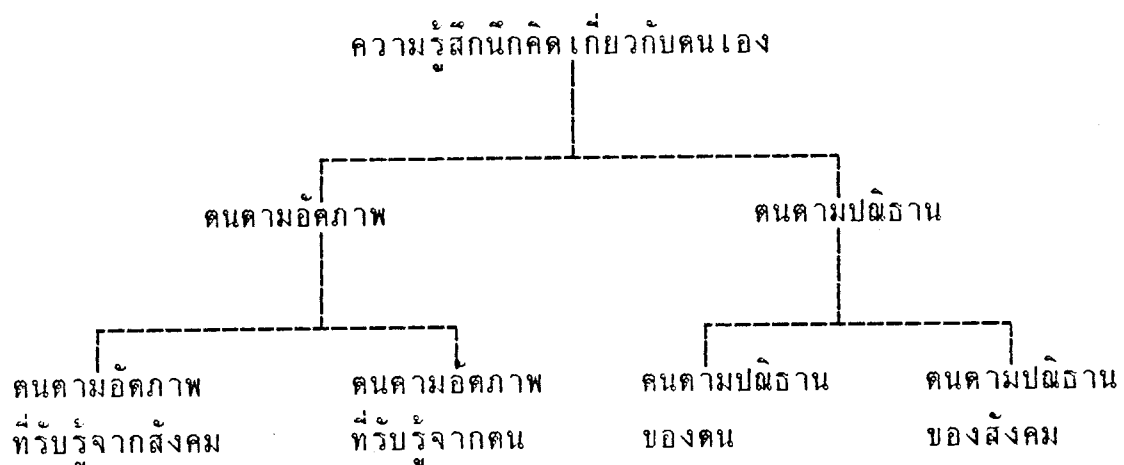
Canfield และ Warold 1976 (อ้างถึงในสตราว์ตัน, 2531) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต โดยการเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และสะสมข้อมูลเกี่ยวกับตนและสิ่งแวดล้อมรอบตนเองจนเกิดเป็นมโนภาพขึ้น มโนภาพของบุคคลจะประกอบไปด้วยความรู้สึกนึกคิดย่อย ๆ เกี่ยวกับตนเองมากมาย ซึ่งมีลักษณะคล้ายจุดเล็ก ๆ จุดน้อยต่าง ๆ แทนความเชื่อต่าง ๆ ของบุคคล รวมทั้งประสบการณ์ทั้งหลายที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึก ความคิดเห็น การรับรู้ และการมองตนเอง ซึ่งแสดงดังภาพประกอบ



รูปประกอบที่ 1 ลักษณะของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือ มโนภาพแห่งตนของ Canfield และ Warold

จากภาพจะเห็นว่าบางจุดเล็ก บางจุดใหญ่ บางจุดอยู่ใกล้จุดศูนย์กลาง บางจุดอยู่ไกลออกไป ซึ่งเทียบได้กับความสำคัญของความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ ส่วนย่อยต่าง ๆ เหล่านี้จะประกอบกันเป็นส่วนรวม ซึ่งมีแบบหรือลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลและสามารถเคลื่อนที่คดหย่นและไหลได้เหมือนของเหลว

Wylie (1968) ได้อธิบายลักษณะโครงสร้างของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ดังนี้



รูปประกอบที่ 2 ลักษณะโครงสร้างของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของ Wylie

ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองประกอบด้วยโครงสร้างใหญ่ 2 อย่าง คือ การรับรู้ตนตามอรรถภาพ (actual Self-Concept) และตนตามปณิธาน (ideal Self-Concept)

1. ตนตามอรรถภาพ หมายถึง ทักษะคิดและการรับรู้ว่าคุณคือใคร เป็นอย่างไร เป็นภาพสะท้อนของตัวเอง เช่น ตัวเองเป็นคนมีเหตุผล เป็นคนดี เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ

1.1 ตนตามอรรถภาพที่รับรู้จากสังคม เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่เกิดจากทักษะคิดหรือความคิดเห็นของบุคคลอื่นในสังคมที่สะท้อนให้เราทราบว่า เราเป็นคนอย่างไร

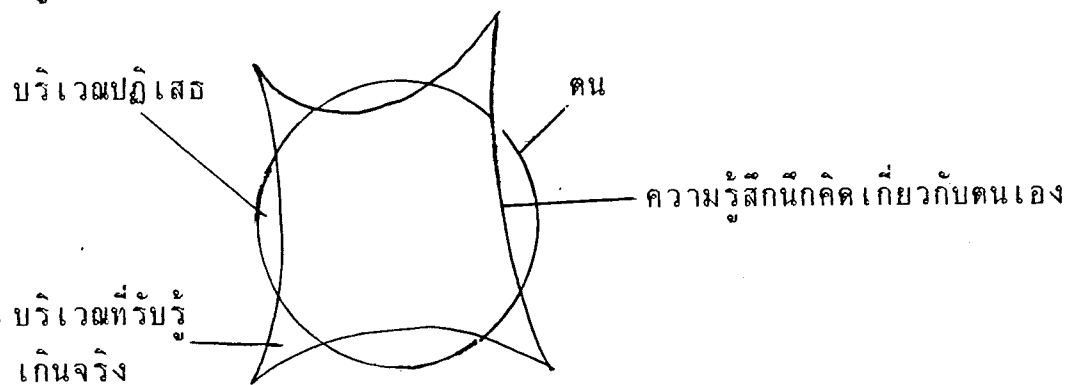
1.2 คนตามอัตภาพที่รับรู้จากตน เป็นการรับรู้จากการที่บุคคลได้มองตัวเองแล้วว่าเป็นคนอย่างไร

2. คนตามปณิธาน หมายความว่า ทศณคติหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน ในอุดมคติ ซึ่งจะคาดหวังว่าตนจะเป็นอย่างไรบ้าง เช่น อยากเป็นคนสวยที่สุด อยากเป็นคนเก่ง เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ

2.1 คนตามปณิธานของตน เป็นปณิธานของตัวเองว่าตัวเองอยากเป็นเช่นใด

2.2 คนตามปณิธานของสังคม เป็นการรับรู้ตนตามปณิธานจากบุคคลอื่น ในสังคมว่า คนที่บุคคลอื่นตั้งหรือคาดหวังไว้น่าจะเป็นอย่างไร

McDavid and Harrari (1969) ได้อธิบายถึงลักษณะของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งทำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างตน (Self) กับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ด้วย โดยมีโครงสร้างดังนี้



รูปประกอบที่ 3 ความแตกต่างและความเกี่ยวข้องกันระหว่างตน (Self) กับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ของ McDavid and Harrari

ตน หมายถึงส่วนรวมทั้งหมดของร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดของบุคคลตามความเป็นจริงที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ (วงกลมทั้งหมด)

ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง คือระบบโครงสร้างของการรับรู้ความคิดที่บุคคลนั้นมีต่อตน ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน (รูปเหลี่ยมที่คลุมที่วงกลม)

บริเวณปฏิเสธ เป็นส่วนที่บุคคลไม่ยอมรับ อาจเป็นได้ทั้งทางบวกหรือลบ

บริเวณรับรู้เกินจริง เป็นส่วนที่บุคคลรับรู้เกินตนจริง อาจเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ

Hurlock (1978) ได้แบ่งความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. คนตามความเป็นจริง เป็นความรู้สึกที่รู้ว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เปรียบเหมือนภาพสะท้อนของตนเอง ซึ่งตัวที่กำหนด คือ การแสดงบทบาทของตนเอง ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ

2. คนตามอุดมคติ เป็นภาพพจน์ที่ผู้นั้นยึดถือและอยากจะเป็น

ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทั้ง 2 ลักษณะแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

1. ด้านร่างกาย จะประกอบด้วยการรับรู้ที่แต่ละคนมีต่อตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางร่างกาย ความเหมาะสมในเรื่องเพศ ความสำคัญทางร่างกายในการแสดงพฤติกรรมและความภาคภูมิใจในร่างกายของตนเอง จากสายตาของผู้อื่น

2. ด้านจิตใจ ประกอบด้วยการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก เกี่ยวกับตนเองว่ามีความสามารถ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทางด้านร่างกาย จะพัฒนาก่อนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทางด้านอารมณ์ และแทบทุกคนจะมีทั้งส่วนที่เป็นตนตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นส่วนที่เกิดก่อนและตนตามอุดมคติซึ่งเกิดขึ้นภายหลัง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีการปรับตัวดีก็ต่อเมื่อทั้งตนตามความเป็นจริงและตนตามอุดมคติ มีความสอดคล้องกันมากที่สุด

ชัชชัย (2530) กล่าวว่าอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคลจะได้รับการก่อรูปขึ้นจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ (interaction) กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือบุคคลจะรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลที่ตนเองได้รับจากภายนอก แต่อัตมโนทัศน์นี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นกระจกที่สะท้อนความเป็นจริงเสมอไป นั่นคือ อาจจะเป็นอัตมโนทัศน์ที่ไม่ตรงกับลักษณะที่แท้จริงของเขาก็ได้ ดังนั้น อัตมโนทัศน์จึงอาจจะจำแนกได้เป็นสองชนิดด้วยกันคืออัตมโนทัศน์ที่ดี (positive self-concept)

และอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดี (negative self-concept) บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ดีจะมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในทางที่ดี เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถที่ฉลาด ขยันขันแข็ง เป็นต้น ส่วนบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดี ก็จะมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในทางร้าย เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีคุณค่า ไร้ ขี้เกียจ เป็นต้น

หม่องพรวณ (2526) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในหนังสือ สุขภาพจิตเบื้องต้น พอสรุปได้ดังนี้

ก. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในสภาพที่ตรงต่อความเป็นจริง เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองโดยแท้จริงว่าตนเองคือใคร ตลอดจนมีความเข้าใจตนเองและรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง (Real Self หรือ Self-identity)

ข. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่บุคคลนั้น หรือตัวของเขาเองนั้นปรารถนา หรือต้องการให้สังคมหรือบุคคลอื่นคิดว่าเขาเป็นอย่างไร (Self-evaluation) ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในลักษณะนี้เป็นความคิดเห็นที่พัฒนามาจากความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในสภาพที่ตรงต่อความเป็นจริง หรือในสภาพที่แท้จริง ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลนั้น ๆ จะเริ่มทำการพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับตนเองโดยเขาอาจจะประเมินตัวของเขาเองก่อน จะพบว่าสำหรับระยะแรกๆ ของชีวิต โดยเฉพาะในเยาว์วัยนั้น การประเมินเกี่ยวกับตนเองจะเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องกับความคิด หรือการมองของบุคคลอื่นในสังคมคือ เมื่อเป็นเด็กก็จะต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่น โดยเฉพาะบิดามารดา ดังนั้น การประเมินเกี่ยวกับตนเองของเด็กในวัยเยาว์ จะสัมพันธ์กับสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กและบิดามารดา เด็กจะทราบหรือประเมินเกี่ยวกับตนเองจากคำบอกเล่า ว่ากล่าว ตี ชม ของบิดามารดาหรือบุคคลอื่น ๆ เท่านั้น

ความคิด ความรู้สึก และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยเด็กและวัยรุ่นที่เป็นผลจากการประเมินของบุคคลอื่น มีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลนั้นเมื่อเขาเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่และก็เช่นเดียวกัน สภาพแวดล้อม ประสบการณ์ใหม่ ๆ อาจจะช่วยเปลี่ยนความรู้สึก หรือความคิดเกี่ยวกับตนเองได้ไม่มากนักน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและคุณลักษณะของบุคคลนั้น ๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม แทบทุกคนเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ก็มักจะปรารถนาที่จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในลักษณะ

ที่บุคคลนั้นปรารถนาหรือต้องการให้สังคม หรือคนอื่นคิดว่าตนนั้นเป็นอย่างไร เช่น ปรารถนาจะให้บุคคลอื่นเห็นว่า ตนนั้นเป็นคนดี มีอัธยาศัยดี มีความรู้ดี เป็นคนสะอาด ใจกว้าง ฯลฯ ดังนั้น เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในสังคม เขาก็จะทำตนให้คนอื่นคิดว่า เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น ถ้าปรารถนาให้คนอื่นคิดว่าเขาเป็นคนมีมารยาทดี เขาก็จะรักษามารยาทต่าง ๆ เวลาที่เขาเข้าสังคม เช่น เมื่อพูดกับเด็กหรือผู้ใหญ่ก็เรียบร้อย เวลารับประทานอาหารก็ไม่มึนเมา เป็นต้น

ค. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ (Self-ideal) ได้แก่ภาพที่ตนอยากเห็นตนเองเป็น หรือความอยากจะเป็น หรือปรารถนาจะเป็น ทั้งนี้ เพราะว่าแต่ละบุคคลต่างมีระดับความทะเยอทะยาน ปรารถนา อยากเป็น อยากได้ ไม่เท่าเทียมกัน หรือแตกต่างกัน

ความทะเยอทะยาน อยากเป็น อยากได้ หรือภาพที่ตนอยากเห็นตนเองเป็นนั้นจะบรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น จะมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับความสามารถต่าง ๆ และโอกาสของบุคคลนั้น อุดมคติที่สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป ล้วนแต่ก่อให้เกิดความต้องทนทุกข์ทรมาน หากว่าเขาไม่บรรลุอุดมคติที่เขาได้ตั้งไว้

หากว่าบุคคลนั้น ๆ ไม่สามารถจะบรรลุระดับความมุ่งหวังหรืออุดมคติของตัวเองของเขาได้สำเร็จ ทั้งนี้อาจจะเพราะขีดจำกัดส่วนบุคคลของเขา เช่น ขีดจำกัดของความสามารถ เศรษฐกิจ ฯลฯ เขาก็อาจจะอดอดคัดค้าน ๆ กับมีอะไรมาบีบบังคับ เขาอาจจะยุติความทะเยอทะยานอยาก หรือความพยายามของเขาลงได้ แต่บุคคลบางคน แม้ว่าจะมีขีดจำกัดส่วนบุคคลมากเพียงใด พลังใจที่เขาได้อยู่หรือระดับความมุ่งหวังอันแรงกล้า ก็อาจจะช่วยให้เขาบรรลุภาพที่เขาอยากจะเป็นเห็นตัวเขาเองเป็นหรือบรรลุในอุดมคติของเขาได้

นักจิตวิทยาเชื่อว่า ด้วยความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้น แต่ละบุคคลจึงมีพฤติกรรมต่าง ๆ แตกต่างกันไป สิ่งที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเหล่านี้ เกิดขึ้นเพราะบุคคลนั้น ๆ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

นักจิตวิทยาเสนอต่อไปอีกว่า ปัญหาที่เราว่ามันมักจะเกิดจากความห่างไกลกันเกินไประหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทั้ง 3 ประการข้างต้น (Incon-

gruence of Self) ตัวอย่างสมมติว่า โดยแท้จริงแล้วตัวคนที่แท้จริงของเราเป็นคนไม่ฉลาดเฉลียวนัก หรือเป็นคนโง่ แต่เราก็ปรารถนาจะให้คนอื่นคิดว่าเราฉลาด เราก็คงจะหาโอกาสแสดงความฉลาดให้คนอื่นเห็นทุกโอกาสที่เราสามารถจะหาโอกาสได้ และถ้าเราโง่จริง สิ่งที่เราแสดงออกหวังจะให้แสดงความฉลาดนั้น แท้จริงเราคงจะแสดงความโง่ให้คนอื่นเขาเห็นมากยิ่งขึ้น

แต่อย่างไรก็ตาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทั้งสามประเภทนี้ จะต้องแตกต่างกันบ้าง เพราะหากไม่แตกต่างกันเลยเราก็คงจะมีพฤติกรรมจำวนจำกัด

2.3 ความสำคัญและอิทธิพลของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

ปัญหาและอันตรายเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองประการหนึ่ง คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เปรียบเสมือนกระจกเงาที่สลับ ๆ มั่ว ๆ ที่หลอกเราเวลาเราส่องกระจก หากเราใช้กระจกเงาดังกล่าวนี้ไว้สำหรับตัวเรา เราก็จะต้องแต่งตัวด้วยความลำบาก อาจทำให้ผิดพลาดได้ และแต่งตัวไม่ถนัดนักและบางทีคนเราเมื่อสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมแล้ว สิ่งแวดล้อมมิได้บ่อนชื้อเท็จจริงให้เราทราบเกี่ยวกับตัวเราที่ตรงต่อความเป็นจริง จนบางคนหลงตนเองไปก็มี หรือตลกตนเองไปก็มี หรือคิดว่าตนเองวิเศษเกินบุคคลอื่นไปก็มี และถ้าคิดเช่นนั้นนานเข้าบ่อยครั้งเข้า ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาทางบุคลิกภาพได้ภายหลัง (ผ่องพรรณ, 2526)

นอกจากนี้แล้ว ยังมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไว้อีกมากมายดังเช่น

ชูชัย (2530) เน้นถึงความสำคัญของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเยาวชนไว้ 2 ประการคือ

ประการแรก เยาวชนโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น กำลังอยู่ในช่วงระยะที่ อีริกสัน (Erikson, 1963) เรียกว่า ระยะวิกฤตแห่งการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (identity crisis) กล่าวคือเป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องการที่จะรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวอย่างไร และจะมีแนวทางการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร ช่วงเวลานี้จึงมีความสำคัญต่อชีวิตในอนาคต หรือชีวิต

ในวัยผู้ใหญ่เป็นอย่างมาก เพราะหากวัยรุ่นประสบความล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนและมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือที่เรียกว่า "อัตมโนทัศน์ (Self-Concept)" ในทางลบแล้ว ก็จะมีผลทำให้พวกเขาเกิดความสับสนในบทบาทของตน (role confusion) มีการกระทำผิดหรือไม่เหมาะสม ตัวอย่าง เช่น การหนีเรียน การมั่วสุมเสพยาเสพติด และการเข้าร่วมกลุ่มอันธพาล เป็นต้น

ประการที่สอง อัตมโนทัศน์ หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่มีบทบาทในการชี้นำพฤติกรรมของมนุษย์หรือนับได้ว่าเป็น "แกนกลาง" (core) ของบุคลิกภาพ (Hurlock, 1974) อันเป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพของพฤติกรรมที่คนเราแสดงออกต่อบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ หากบุคคลใดมีอัตมโนทัศน์ที่ดี ก็จะมีการกระทำที่เหมาะสม และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลใดมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดี ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการกระทำที่สร้างปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่ความล้มเหลวในชีวิตในบั้นปลาย

ตัวอย่างที่แสดงถึงอิทธิพลของอัตมโนทัศน์ อย่างเห็นได้ชัดอีกกรณีหนึ่ง จะเห็นได้จากการศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ กล่าวคือ บุคคลที่อายจะไม่เลือกอาชีพที่จำเป็นจะต้องติดต่อดำเนินงานกับผู้อื่นตลอดเวลา หรืองานที่มีการเปรียบเทียบผลงานระหว่างตัวเขา กับเพื่อนร่วมงาน

บุญชม (2524) ทำการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบผลการเรียนในโรงเรียน พบว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นสาเหตุทางตรง และทางอ้อมต่อผลการเรียน

Fry, 1976 (อ้างถึงใน สดาร์ตัน, 2531) ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองพบว่า คนที่มีประสบการณ์ได้รับความสำเร็จจะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทางบวกมากกว่าผู้ประสบความล้มเหลว

McCandless (1967) กล่าวว่าคนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองดีจะมีลักษณะอุปนิสัยที่น่าพึงประสงค์ มีความกังวลต่ำ และสามารถปรับตัวได้ดี มีความอยากหรืออยากเห็น เป็นคนเด่น และมีความสัมพันธ์ในกลุ่มดี จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไม่ดี และจะใช้วิธีป้องกันตนเองน้อยมาก

อาไพ (2515) กล่าวว่านักจิตวิทยาเรื่องตนเชื่อว่าพฤติกรรมที่คนแสดงออกเป็นผลมาจาก อัตมโนทัศน์ และอัตมโนทัศน์นี้มีอิทธิพลต่อเจตคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการปรับตัวของคน ดังนั้นการมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้มีขึ้นในแต่ละบุคคล และควรป้องกันไม่ให้เกิดมโนทัศน์ทางลบ นักจิตวิทยาพัฒนาการเห็นว่าการส่งเสริมให้เด็กมีอัตมโนทัศน์ทางบวก มีส่วนช่วยให้เด็กประสบผลสำเร็จในการพัฒนาตนเองไปตามลำดับขั้น มีการยอมรับนับถือตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง การที่จะช่วยให้เด็กมองตนเองตามความเป็นจริง ย่อมทำให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีความพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตัวเองมีค่า เป็นที่ชื่นชอบเป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น พยายามเข้าสังคม ไม่แยกตัวออกจากสังคม

จึงพอสรุปได้ว่า เนื่องจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ของบุคคล ในฐานะเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพนั้นคือบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเช่นไร มักจะแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางนั้น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองจึงมีความสำคัญต่อบุคคลในบทบาทของผู้นำพฤติกรรม

2.4 การพัฒนาของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

ศิริวรรณ (2527) ได้รวบรวมและกล่าวถึงการพัฒนาการของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่า การพัฒนา "ตน" เป็นการผสมผสานหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกระบวนการที่ต่างกัน เมื่อทารกแรกเกิดมีความต้องการขอความช่วยเหลือหรือพึ่งพาผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย หรือความปลอดภัย ทารกยังไม่รู้

ว่าตนเองคือใคร ไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ แต่ในเวลาต่อมา เขาจะสามารถแยกคนและสิ่งของ หรือตนเองกับคนอื่นได้ ระยะเวลาที่เด็กเริ่มมีอัตมโนทัศน์หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองคือ เริ่มจำหรือคิดสิ่งที่ต่างกัน Smart และ Smart (1973) พบว่าเด็กสามารถแยกรายละเอียดของรูปร่างได้ตั้งแต่อายุ 6 ขวบ และจะพัฒนาไปสู่นามธรรมที่เป็นความรู้สึก ความคิดที่ซับซ้อนได้เมื่ออายุ 14 ปี และอัตมโนทัศน์จะพัฒนาไปตามวุฒิภาวะ ความสามารถ และประสบการณ์ที่กว้างขวางขึ้น โดยเริ่มจากสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน โรงเรียน และสังคมภายนอก ตามลำดับ การพัฒนาจะดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีขอบเขตจำกัด

พรหม (2526) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สาเหตุเนื่องมาจากการติดต่อกับบุคคลอื่น และคนเหล่านั้นปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร หรือพูดเกี่ยวกับตัวเด็กว่าอย่างไร แรกที่สุดบุคคลสำคัญในชีวิตเด็ก คือ สมาชิกในครอบครัว และผลที่ตามมาคือ อิทธิพลของคนเหล่านั้นต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์บุคคลต่อมาก็คือ กลุ่มเพื่อน ครู ซึ่งจะมีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของเด็กมากขึ้น ๆ ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ พันธกรรมจะเข้ามามีบทบาทเนื่องจากวิถีทางของเด็กแต่ละคนได้ตีความเกี่ยวกับการปฏิบัติ ซึ่งผู้นั้นมีคือตัวเขา การตีความส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเด็ก ถ้าเด็กยังฉลาดมาก จะยังสามารถตีความว่า คนอื่น ๆ รู้สึกอย่างไรต่อตัวเขา จากการพูดหรือการกระทำ ซึ่งการตีความเกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ จะมีผลต่อการเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับพัฒนาการอัตมโนทัศน์ว่า จะเป็นไปในทางที่พึงประสงค์ หรือไม่พึงประสงค์ เมื่อเป็นเด็กวัยรุ่นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองจะอยู่ตัว และจะมีการปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเนื่องมาจากการที่มีประสบการณ์มากขึ้น

2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

The International Encyclopedia of Education, 1985 (อ้างถึงใน สตราว์ตัน, 2531) ได้กล่าวถึงสิ่งที่ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองไว้ดังนี้

1. ภาษา ความสามารถในการเข้าใจภาษา จะช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น
2. ความสำเร็จหรือความล้มเหลว การได้รับรางวัล การลงโทษ
3. การได้รับข้อมูลย้อนกลับทางสังคม เช่น การได้รับการยกย่องจากสังคม
4. ความมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดจากการเลียนแบบ การคุ้ยเขี่ย

พรหมทิพย์ (2516) กล่าวถึงองค์ประกอบที่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่

1. สังคมที่เขาอาศัยอยู่ การเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่เขาอาศัยอยู่ มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของบุคคลทั้งทางบวกและทางลบ
2. ผู้ใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา ครู ญาติ หรือเพื่อนสนิทมีอิทธิพลเหนือพัฒนาการของบุคคลนั้น ความไว้วางใจ ความเชื่อถือ เจตคติที่บุคคลเหล่านั้นมีต่อบุคคลจะมีผลต่อการพัฒนาทัศนคติ หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง
3. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามปณิธาน ซึ่งหมายถึงความนึกคิดหรือเจตคติที่เกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลนั้นปรารถนาจะเป็น บุคคลจะคงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามปณิธานเอาไว้ ถ้าทำได้ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเขาจะดีขึ้น ถ้าทำไม่ได้จะเกิดความรู้สึกท้อถอย รับรู้ว่าคุณค่าไม่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเขาค่อยลง

2.6 การประเมินผลของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

McCandless 1967 (อ้างถึงใน กาญจนี, 2522) กล่าวว่าการศึกษาจะวัดว่าใครมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร จำเป็นต้องใช้วิธีการวัดผลหรือการประเมินค่าตามหลักทางวิทยาศาสตร์ เพราะความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นคัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งในบุคลิกภาพของคน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมีทั้งส่วนที่เป็นความคิดที่น่าพึงปรารถนา และไม่น่าพึงปรารถนา ซึ่งจัดเป็นคุณ

ค่าทางบวก และทางลบ การวัดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนมากนักวิจัยมักจะให้ผู้ถูกวัดจัดระดับของตัวเองตามลักษณะคำต่าง ๆ ที่ให้มา เช่น ดี กล้าหาญ สวยงาม แข็งแรง ซื่อสัตย์ ผลที่ออกมาจะเป็นเครื่องบอกความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของผู้ตอบ เทคนิคที่ใช้ในการวัด เขาได้อธิบายไว้ว่าสามารถใช้ได้หลายแบบเช่น แบบตรวจสอบมาตราส่วนประมาณค่า Q-Sort และกลวิธีระบายความในใจ

ส่วนพรหมทิพย์ (2516) ได้รวบรวมเทคนิคที่ใช้วัดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไว้ดังนี้

1. แบบ Projective technique ซึ่งเป็นวิธีการที่ให้ผู้ถูกวัดแสดงออกด้วยความรู้สึกไร้สำนึก โดยเจ้าตัวเองไม่รู้สึกรู้ชั้ย และบุคคลอื่น ๆ ก็อาจไม่รู้ วิธีการเหล่านี้ คือ การวาดภาพ เติมประโยคให้สมบูรณ์ การเล่าเรื่องจากภาพ การใช้แบบทดสอบต่าง ๆ เช่น มาตราส่วนประมาณค่า Q-sort เป็นต้น

2. แบบ Informal technique การใช้เทคนิคแบบนี้วัดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง จะใช้ทั้งแบบเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด

The International Encyclopedia of Education, 1985 (อ้างถึงใน สุรวรรณ, 2531) กล่าวถึงการประเมินผลความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของบุคคลว่า อาจจะใช้การรายงานด้วยตนเอง จากการสังเกตพฤติกรรม หรือจากการรายงานของผู้อื่นก็ได้ โดยจะใช้วิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับ อายุ สติปัญญา การศึกษา และสถานภาพทางสังคมด้วย

จะเห็นได้ว่าการวัดหรือการประเมินความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง มีวิธีการและเทคนิคมากมายที่เราสามารถเลือกใช้ได้ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการให้เด็กเป็นผู้ประเมินตัวเอง โดยใช้แบบประเมินหรือแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือ ซึ่ง Piers และ Harris เป็นผู้สร้างขึ้นตามแนวของ Jersild (อ้างถึงใน สังศรี, 2511)

2.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับคน

นักทฤษฎีบางคน เช่น Rogers, Goldstein และ Maslow (อ้างถึงใน นีกา, 2520) เชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเป็นพลังพัฒนา "คน" (Self) ให้เจริญงอกงามเต็มที่ ในเรื่องพัฒนาความเป็น "คน" นี้ Maslow ผู้เชื่อในระบบ "คน" ว่าเป็นแกนกลางประจักษ์หัวใจของบุคลิกภาพ ได้อธิบายว่า มนุษย์เรามีความต้องการเป็นลำดับขั้น 6 อย่าง ตั้งแต่ขั้นคนจนถึงขั้นสูงสุด และแต่ละขั้นจะเป็นฐานรองรับให้ก้าวขึ้นสู่ขั้นต่อไปได้ เริ่มตั้งแต่ความต้องการทางสรีระ ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ความต้องการความรัก ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง จนถึงความต้องการที่จะเข้าใจคนและโลกอย่างถ่องแท้ (Self-Actualization) ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางที่สูงสุดของชีวิต

เขาได้ทำการศึกษายบุคคลต่าง ๆ จำนวน 40 คน ซึ่งเขาเชื่อว่า เป็นผู้ที่มีลักษณะสมบูรณ์ถึงขั้นที่เข้าใจตนเองและโลกอย่างถ่องแท้ ในจำนวนบุคคลเหล่านั้นมีทั้งบุคคลผู้มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์ จนถึงบุคคลธรรมดา อาทิ Lincoln, Jefferson, Walt Whitman, Albert Einstein รวมทั้งพรรคพวกเพื่อนฝูงของ Maslow เองและเขาได้สรุปคุณลักษณะสำคัญต่าง ๆ ของบุคคลที่เขาเรียกว่า Self-Actualized People ไว้ดังต่อไปนี้

1. เข้าใจสภาพความจริงโดยถ่องแท้ มีความสามารถในการรับรู้เป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจอื่นได้ถูกต้องและรวดเร็ว
2. ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งโลกที่ตนอยู่ตามสภาพความเป็นจริง มิใช่ตามความคิดฝัน หรือ หลอกตัวเอง
3. มีความเป็นธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง แสดงพฤติกรรมออกตามธรรมชาติ ซึ่งบางครั้งอาจดูเหมือนขาดความสุภาพ
4. วิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาตรงจุดโดยไม่เข้าข้างตนเอง หรือเอาแต่ใจตัวเอง
5. สามารถอยู่ได้โดยลำพังตัวเองอย่างมีความสุข ไม่เกาะเกี่ยว หรือพึ่งพาผู้อื่นมากนัก

6. มีความเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ และมีอิสระเสรีในตัวเอง สามารถพึ่งตนเองและอยู่อย่างสงบสุขได้

7. มองโลกและผู้คนรอบข้างในแง่ดีงามและสดชื่นอยู่เสมอ ไม่มองโลกในแง่เบื่อหน่าย

8. มีความรู้สึกกล้าแสดงออกอย่างภายในใจเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรือความมหัศจรรย์ของโลกที่อาจจะทำให้รู้สึกเหมือนอยู่นอกโลกปัจจุบันในบางขณะ

9. สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ร่วมกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มีบุคลิกลักษณะที่เป็นตัวอย่างแก่คนรุ่นหลัง พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สนใจในสวัสดิภาพของเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง

10. รู้จักเลือกเพื่อน และอุทิศตัวให้เพื่อน สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและสนิทสนมกับเพื่อนสนิทหรือมิตรแท้สองสามคน

11. ยึดถือค่านิยมแห่งความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง สามารถเรียนรู้จากทั้งคนมีและคนยากจน สามารถคบคนโดยไม่ถือชั้นวรรณะหรือตำแหน่ง

12. ยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยาอย่างมั่นคงในการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ถูกต้องและดีงาม

13. เป็นผู้มีอารมณ์ขันอย่างมีสติและมีความคิด ไม่ขบขันในสิ่งโหดร้าย มองเห็นข้อบกพร่องและความอ่อนแอของเพื่อนมนุษย์ด้วยอารมณ์ขัน

14. มีความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้แก่ชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติสากลข้อหนึ่งของบุคคลประเภทนี้

15. พร้อมที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต

Maslow เชื่อว่าในการพัฒนา "คน" ให้สมบูรณ์ตามลักษณะ 15 ประการดังกล่าวแล้วนี้ ไม่จำเป็นที่คนเราจะต้องมีสติปัญญาสูง เลอเลิศ ความเฉลียวฉลาด หรือสติปัญญาอาจมีส่วนช่วยการพัฒนา แต่ก็ได้เป็นปัจจัยสำคัญไม่ อีกทั้งไม่ได้หมายความว่าคนประเภทนี้ จะต้องเป็นคนที่มีบุคลิกแบบพร้อมด้วยความดีงามทุกประการ คนประเภทนี้ตามความคิดของ Maslow คือคนที่สามารถพัฒนาตนเองเต็มที่ตามความสามารถสูงสุดที่มีอยู่ และยังคงเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่รู้จักเสีย

ใจ โกรธ กลัวหรือระแวงสงสัย แต่ข้อสำคัญคือ สามารถระงับและจัดการอารมณ์เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี ฉะนั้นคนประเภทนี้มีใช้ว่าจะต้องเป็นคนที่ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ หรือประสบความสำเร็จตามปรารถนาทุกอย่าง หรือสามารถปรับตัวได้ดีเยี่ยมเสมอไป ความสำคัญอยู่ที่ว่าคนประเภทนี้สามารถเข้าใจตนเอง และโลกอย่างถ่องแท้ ซึ่งจะช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยดี

2.8 ความหมายของการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม

Lazarus 1969 ได้อธิบายความเป็นมาของการปรับตัวว่า มีกำเนิดเริ่มแรกมาจากวิชาชีววิทยา (อ้างถึงใน นิภา, 2520) กล่าวคือ Darwin เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า "การปรับตัว" ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการของเขาใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า "การปรับตัว" ทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ จำเป็นที่จะต้องศึกษาเรื่องการปรับตัวทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยาได้แก่ การปรับตัวให้ไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่จิตวิทยาหมายถึง การปรับตัวให้ไปตามความต้องการของจิตใจ

และพอสรุปได้ว่า นักจิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวเป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างคือ

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึงข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม
2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งหมายถึงแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

ดังที่ Moskowitz และ Orgel (1969) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวหมายถึง การปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้ากับสภาพเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความต้องการแรงจูงใจ และนิสัยของแต่ละบุคคลไปในทาง

๑๗

๒๗

๑๘๒

๓๑

อีกทางหนึ่ง นอกจาก^๕ความเปลี่ยนแปลง^๕นั้นขึ้นอยู่กับ โอกาส ความต้องการ และ ข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม

ผ่องพรรณ (2526) กล่าวว่า การปรับตัวในทางจิตวิทยานั้น หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพร้อมด้วยพลังกาย จิตใจ เข้าปัญหา ตลอดจน^๕ความรู้สึกนึก คิด ฯลฯ ปรากฏออกมาในรูปของพฤติกรรม เพื่อการบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ที่เขาแสวงหา หรือปรารถนา

ส่วนการปรับตัวทางสังคม Hurlock (1978) ให้ความหมายว่า การปรับตัวทางสังคม เป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้า และจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่นมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

วิมล (2513) ซึ่งทำการศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางสังคมและการปรับตัว ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า คือการที่บุคคลสามารถประพฤติปฏิบัติตนได้ตามแนวทางของสังคมส่วนใหญ่ ด้วยความรู้สึกพอใจ สบายใจ

จึงพอสรุปได้ว่าการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม มีความหมายในแนวเดียวกันคือ ปรับพฤติกรรมให้เข้ากับ^๕ความเปลี่ยนแปลง^๕ และสิ่งแวดล้อม โดยการปรับตัวนั้นเน้นความเป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนการปรับตัวทางสังคมเน้นการปรับตัวที่เป็นไปตามความต้องการทางด้านจิตใจ

2.9 ความสำคัญและความจำเป็นในการปรับตัว

นิภา (2520) กล่าวถึงความจำเป็นในการปรับตัว ซึ่งพอสรุปได้ว่า เนื่องจากความต้องการทั้งหลายซึ่งเป็นแรงขับ (Drive) ที่กระตุ้นให้คนเราค้นคว้าหาวิธีเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งถ้าทุกคนสามารถได้ทุกสิ่งสมหวังตามที่ใจต้องการ และเรียกร้องแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้นได้ แต่ในชีวิตของเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น ในการดำเนินชีวิตนับแต่แรกเริ่มของโลก จนกระทั่งวาระสุดท้ายทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม และสังคมนับแต่สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้าน และชุมชน โดยมีวัฒนธรรมเป็น

แกนกลางในการกำหนดแนวทางการปฏิบัติให้เป็นไปตามแบบฉบับที่วางไว้ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเพื่อความเป็นระเบียบ และประโยชน์สุขแก่ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงมีอาจตอบสนองความต้องการทุกอย่างได้ ดังใจปรารถนา ความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ความว้าวุ่นใจ ความเคร่งเครียดอันเกิดจากปัญหาและอุปสรรคย่อมเป็นเรื่องหลักรุ่นใหม่ หันมาหรือหันน้อยต่างกันไปในแต่ละชีวิต ความเคร่งเครียดตกคั่นภายในจิตใจ หรือที่เรียกว่าความคับข้องใจ ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิตเป็นสุข ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องรู้จักการปรับตัวเพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ เพื่อที่จะช่วยรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้ ทั้งนี้จึงกล่าวได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน

นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการปรับตัว ซึ่งทำให้เห็นถึงความสำคัญของการปรับตัวได้อย่างชัดเจน มากมายเช่น การศึกษาของ เบอร์ก (อ้างถึงใน ศศิวิมล, 2523) ที่ทำการศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ปรับตัวเข้าสังคมได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวเข้าสังคม กลุ่มละ 26 คน พบว่าผู้ที่ปรับตัวเข้าสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น จลลางและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ ระวังในหน้าที่และมีความรับผิดชอบ ปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

การศึกษาของ อภิสิทธิ์ (2517) ที่ศึกษาเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ ความรู้สึกกับมิตรชอบและการปรับตัว ก็พบว่านักเรียนที่มีการปรับตัวสูง จะมีลักษณะความเป็นผู้นำ และความรู้สึกกับมิตรชอบสูงตามไปด้วย

นอกจากนี้แล้ว มาลินี (2525) ยังกล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่าบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหานั้น และปัญหาที่สำคัญยิ่งในการปรับตัวของมนุษย์ก็คือ ปัญหาด้านสุขภาพจิต จิตใจของมนุษย์ทำหน้าที่ปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อม ให้มีความสมดุลย์ต่อกัน ถ้าทั้งสองสิ่งเข้ากันได้สนิทก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข แต่ถ้าเขาไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมได้ เขาก็จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยไม่มีความสุข

2.10 ลักษณะทั่วไปของการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคมที่ดี

Rogers (1974) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดีคือการที่บุคคลมีความเข้าใจตนเอง (Self-Understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้

วิจิตพาศน์ (2521) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดีว่ามีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ยอมรับความเป็นจริงของคน ยอมรับตนเอง เข้าใจสภาพของตนเอง
2. มีแรงกระตุ้นในการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปในทางที่เป็นไปได้
3. มีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในเรื่องของบุคลิกภาพ ปรัชญาชีวิต มีความอดทนต่อความกดดันจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน
4. มีการมองความเป็นจริงอย่างมีแบบแผน และเข้าใจสถานการณ์ของสังคม
5. มีความต้องการความรักจากผู้อื่น มีการทำงาน มีการละเล่น และสามารถที่จะแก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้

ส่วนลักษณะการปรับตัวทางสังคมที่ดี สโรโท (2520) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีการปรับตัวทางสังคมที่ดีดังนี้คือ เป็นผู้ที่มีความร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและการคิด สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยไม่แสดงอาการเป็นนายหรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะ มีความรับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือผู้ตามในทก ๆ โอกาส มีเหตุผล และมีความเป็นอิสระจากความกดดันของหมู่คณะที่จะเลือกเชื่อหรือสนใจอะไร ๆ ตามจุดหมายชีวิตของตน

2.11 ความสำคัญและความจำเป็นในการศึกษาปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น

การศึกษาปัญหาการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นทั้งในประเทศไทย และสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อเท็จจริงตรงกัน กล่าวคือ เด็กวัยรุ่นที่เพิ่งเริ่มแรกรุ่นระหว่างอายุประมาณ 13-14 ปี มักไม่ประสบปัญหาร้ายแรงถึงขั้นล้มเหลวขนาดเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือมีบุคลิกภาพแปรปรวน อันแสดงออกทางพฤติกรรมการปรับ

ตัวแบบผิด ๆ ซึ่งเบี่ยงเบนจากมาตรฐานอันดีงามของสังคม อาทิ การก้าวร้าว และประพฤติดนเป็นอันธพาล การติดสุรายาเมา หรือยาเสพติดและกามวิปริต ซึ่ง ล้วนแต่นำไปสู่การกระทำที่ผิดกฎหมาย เช่น ลักทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย วิวาท วิวาท ปล้น หรือข่มขืน เป็นต้น วิกฤตการณ์แห่งการปรับตัวดังกล่าวนี้มักจะเกิดแก่เด็กวัยรุ่นอายุเกิน 14 ปีขึ้นไปแทบทั้งสิ้น จากการศึกษาเด็กและเยาวชนไทยที่กระทำผิด ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ลักทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย หรือความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งถูกส่งตัวมายังสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ปรากฏว่าส่วนใหญ่ประมาณ 80-90% มีอายุอยู่ในข่ายที่เรียกว่า เยาวชน ซึ่งตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและ เยาวชน พ.ศ.2494 หมายถึงบุคคลอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ส่วนผู้กระทำผิดที่ยังถือว่าเป็นเด็กคืออายุต่ำกว่า 14 ปีบริบูรณ์ มี จำนวนน้อยมาก ทั้งนี้บ่งชี้ให้เห็นความล้มเหลวในการปรับตัวของเด็กวัยรุ่น ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้ชี้ให้เห็นความล้มเหลวในการปรับตัวของเด็กวัยรุ่น จำนวนไม่น้อยในช่วงอายุระหว่าง 15-19 ปี ซึ่งมีจำนวนสูงถึงประมาณ 40 % ที่ปรับตัวไม่สำเร็จ และเกิดความผิดปกติทางจิตถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลโรคจิต ส่วนเด็กวัยรุ่นระหว่างอายุ 10-14 ปี เข้าโรงพยาบาลโรคจิต น้อยมากเพียงประมาณ 4 % ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าเด็กอายุ 10-14 ปี เพิ่งเริ่ม เผชิญปัญหาซึ่งเป็นเพียงการเริ่มต้นเท่านั้น แต่ระหว่างอายุ 15-19 ปีนั้น ปัญหาที่ ได้เริ่มต้นมาแล้วจะค่อย ๆ หยั่งรากลึกกลงทุกที ๆ หากเด็กไม่อาจแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้ ดังนั้นในช่วงอายุตอนนี้จึงกลายเป็นโรคประสาทโรคจิต และต้อง เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลโรคจิต หรือจากจิตแพทย์ตามคลินิก นอกจากนี้ ยังปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากมายแต่ไม่ปรากฏตัวเลขที่แน่นอน ประสบ ความกลัดกลุ้มและทุกข์ใจจนต้องหาทางออกต่าง ๆ เช่น มั่วตัวตาย หรือพยายาม มั่วตัวตาย ประสาทหลอน กลายเป็นอาชญากรวัยรุ่น ประพฤติดนแบบลักเพศ หัน เข้าหาสุรายาเมา และยาเสพติดประเภทต่าง ๆ หรือจับกลุ่มตั้งแก๊งค์ และแยก ตัวจากสังคม หันหลังให้ระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคมเสียสิ้นเชิง และในจำนวน เด็กวัยรุ่นที่เป็นเช่นนั้น จากการศึกษาได้พบว่ามีเด็กที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดระดับ ธรรมดา และสูงเป็นพิเศษรวมอยู่ด้วยมากมาย แต่เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้

ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่ออันเป็นช่วงวิกฤตการณ์แห่งการปรับตัวที่สำคัญนี้ อีกทั้งอาจไม่ได้รับการแนะแนวทางการดูแลเอาใจใส่ และความเข้าใจอันดีจากบิดามารดา และผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องดีพอ ชีวิตจึงต้องประสบความล้มเหลวเช่นนั้น (นิภา, 2520)

2.12 วัยรุ่น

ระยะวัยรุ่น หมายถึงระยะเวลาของชีวิตซึ่งเริ่มต้นจากการเป็นหนุ่ม เป็นสาว (Puberty) จนถึงขั้นบรรลุนิติภาวะ เป็นระยะของชีวิตที่สำคัญระยะหนึ่ง เพราะเป็นช่วงระยะเวลาที่กินเวลาในการเปลี่ยนแปลงนานพอสมควร เช่นการเปลี่ยนแปลงรูปร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรือความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะวัยรุ่นจะมีลักษณะที่ต่อเนื่องกันและค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจส่วนใหญ่เป็นผลพลอยได้จากการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างกายและสิ้นสุดเมื่อเข้าวัยผู้ใหญ่ มีความสมบูรณ์ในด้านความคิดและสังคม (เพ็ญทิพย์, 2528)

Hurlock (อ้างถึงใน อุบลรัตน์, 2529) แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาการของมนุษย์ ในช่วงวัยรุ่นออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุระหว่าง 13 หรือ 14 ปี จนถึงอายุ 17 ปี วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) มีอายุระหว่าง 17 ปีถึง 21 ปี

นิภา (2520) กล่าวว่าวัยรุ่นจริง ๆ นั้นนับเริ่มจากจุดที่เด็กบรรลุนิติภาวะ ความเจริญเต็มทางเพศ หรือความเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ตอนอายุประมาณ 13 ปี เรื่อยไปจนถึงจุดที่กฎหมายยอมรับว่าเป็นผู้บรรลุนิติภาวะแล้ว คือเป็นอิสระพ้นจากความคุ้มครองของผู้ใหญ่ เช่น บิดามารดา และสามารถรับผิดชอบและปกครองดูแลตัวเองได้แล้ว อีกทั้งมีสิทธิออกเสียงในการเลือกตั้งได้ด้วย จุดที่เด็กเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างกายอันเป็นระยะนำเข้าสู่วัยรุ่นนั้น ก็เร็วช้าต่างกันไปในเด็กแต่ละคน ส่วนจุดบรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และการสังคมก็เร็วช้าต่างกันไปเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาของเด็กเอง และสิ่งแวดล้อมของเด็กในช่วงวัยรุ่น ที่ส่งเสริมการปรับตัวของเด็กให้เข้าสู่สถานภาพการเป็นผู้ใหญ่มากน้อยเพียงไร ในประเทศสหรัฐอเมริกาและในประเทศ

อื่น ๆ โดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งรวมทั้งประเทศไทยด้วย กฎหมายยอมรับว่าผู้มีอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์ เป็นผู้บรรลุนิติภาวะแล้ว ฉะนั้นโดยปกติเรานิยามถือว่าอายุย่าง 21 ปีเป็นคอนสแตนตของวัยรุ่น และเป็นจุดที่เริ่มย่างก้าวสู่วัยผู้ใหญ่

2.13 ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวดีและมีสุขภาพจิตดี

นิภา (2520) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวดี อันมีผลต่อลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีด้วย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่น รู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร คำนึงถึงจิตใจผู้อื่น
3. ตระหนักถึงคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ
5. รู้จักรักษานาม譽และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง
8. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว และสังคมได้ง่าย
9. รู้จักยับยั้งและควบคุมอารมณ์
10. ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวนตระแวงสงสัยในผู้อื่น

2.14 ลักษณะของคนที่เป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อน ๆ

Hurlock (อ้างถึงใน วิมล, 2513) ได้กล่าวถึงลักษณะที่ทำให้เด็กเป็นคนน่านิยมของเพื่อน ๆ ว่า ในเกรด 1 เด็กที่เฉย ๆ สงบเสงี่ยมเจียมตัวเพื่อน ๆ มักจะชอบมากกว่าเด็กที่ว่องไว คุยเก่ง และก้าวร้าว แต่พอถึงเกรด 3 เพื่อน ๆ กลับไม่ชอบคนที่เป็นคนสงบเสงี่ยมเจียมตัวนัก และไม่ชอบคนที่ทำตัวเป็นแบบผู้ใหญ่ พอเกรด 5 ขึ้นไปกลับชอบคนสุขภาพเรียวร้อยอีก เป็นต้น

นอกจากนั้น วิมล (2513) ยังได้กล่าวถึงการศึกษาของ Tryon ที่ทำการศึกษาถึงคุณค่าที่เด็กชายและเด็กหญิงอายุ 12 ปี และ 15 ปี ยึดถือ และพบว่าเด็กหญิงอายุ 12 ปี ชอบเพื่อนที่สงบเสงี่ยม มีเมตตา มีความเห็นคล้าย ๆ กัน และเป็นคนกล้าแสดงออก (aggressive)

พออายุ 15 ปี เด็กหญิงชุดเดียวกันกลับชอบสนุกสนาน มีชีวิตชีวา ว่องไว น้ำใจนักกีฬา และทำตัวให้เป็นที่ยอมรับ

ส่วนเด็กชายอายุ 12 ปี และ 15 ปี มีความเห็นคล้าย ๆ กัน ในระยะแรกชอบคนที่เป็นเพื่อนกัน มีทักษะต่าง ๆ เล่นกีฬาเก่ง พอโตขึ้นก็ชอบคล้ายกัน แต่เพิ่มลักษณะปลีกย่อยลงไปอีก เช่น ลักษณะทางกาย เป็นคนว่องไว ไม่ขลาดกลัว เป็นต้น

Ausubel (1970) กล่าวถึงคุณสมบัติที่ทำให้เด็กเป็นที่ยอมรับชอบของเพื่อนไว้ว่ามี 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะทางบุคลิกภาพคือ ต้องเป็นคนคล่องแคล่วทำทางดี ว่างใจ อารมณ์มั่นคง ไว้ใจได้ และซื่อสัตย์

ลักษณะทางกาย คือ ต้องมีลักษณะเป็นนักกีฬา รูปร่างดี และเรียวร้อย

ลักษณะทางสังคม คือ ต้องมีลักษณะเป็นมิตร ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือการงาน ปฏิบัติตัวตามสังคม มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และเคารพในกรรมสิทธิ์ของคนอื่น

2.15 อิทธิพลของเพื่อนและการยอมรับทางสังคม

วิมล (2513) กล่าวว่า ถ้าเด็กถูกเพื่อนฝูงรังเกียจ ไม่มีใครแยแส เด็กจะรู้สึกว่าเหว่ ขมขื่นใจ ขาดความอบอุ่น เกิดความสงสัยในตัวเอง มองบุคคลอื่นไปในทางร้าย และเกิดความคับข้องใจอยู่เสมอ เมื่อโตขึ้นความรู้สึกเช่นนี้จะติดตัวไป ทำให้ไม่อยากเข้าสังคมกับคนอื่น เมื่อมีเรื่องทุกข์ร้อนก็ขาดเพื่อนที่จะเล่าสู่กันฟัง ต้องเก็บกดเอาไว้ ทำให้มีอารมณ์เครียดอยู่เสมอ หากความสุขมิได้

การยอมรับทางสังคมมีอิทธิพล ทำให้เด็กมีความต้องการที่จะพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่ยอมรับ ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับคน

เองเริ่มแรกเด็กต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง จึงพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง โดยเฉพาะในวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลมาก พฤติกรรมของเด็กจะเปลี่ยนตามที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มมองคุณและรู้สึกต่อเขา ยอมรับหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเขา เป็นผลให้เกิดทัศนคติต่อตนเอง (Ausubel, 1970) ถึงแม้บุคลิกภาพและพฤติกรรมของเขาจะไม่เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ก็ตาม การยอมรับในกลุ่มเพื่อนในฐานะผู้นำจะทำให้เด็กพัฒนาความมั่นใจในตนเอง เด็กเช่นนี้จะมีเพื่อนมาก ยิ่งกว้างขวางในหมู่เพื่อนเท่าใดก็ยิ่งทำให้เด็กพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสง่างามเผย ภาควมี ตลอดจนลักษณะความเป็นผู้นำ ในทางตรงข้ามสำหรับเด็กที่ไม่กว้างขวางในหมู่เพื่อน จะรู้สึกต่ำต้อย อิจฉาเพื่อนที่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ หงุดหงิด โมโหง่าย และรู้สึกว่าเพื่อนคนอื่น ๆ เป็นศัตรูกับตน ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ยากที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นที่ยอมรับ จะพยายามแยกตนออกจากกลุ่ม

เพื่อนฝูงและคนรู้จักมีอิทธิพลอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในวัยวัยรุ่น เพราะในวัยนี้เด็กมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำตัวให้เพื่อนฝูงยอมรับนับถือ เด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีความเข้าใจดีว่าเพื่อนฝูงมีความรู้สึกต่อตนอย่างไร ถ้าเด็กยังได้รับความนิยมน้อยจากเพื่อนฝูงมากเพียงไร ย่อมทำให้เด็กเป็นคนที่มีลักษณะเป็นมิตร น่าคบ กล้าแสดงออก วางตัวในการสังคมเป็น และมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นเพียงนั้น และจากลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ ย่อมจะช่วยให้เด็กเด่นในการสังคม และได้รับการยกย่องนิยมนิ่งขึ้นจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองในแง่ที่ดีด้วยอีกต่อหนึ่ง เด็กวัยรุ่นที่มีการสังคมไม่ดี และไม่เป็นที่นิยมน้อยของเพื่อนฝูงมักจะสร้างเจตคติต่อตนเองในแง่ไม่ดีขึ้นมา โดยเฉพาะจะมีความรู้สึกแค้นเคียดและบางครั้งหวาดหวั่นใจ เด็กจะพยายามที่จะยอมรับและคล้อยตามความคิดเห็น การกระทำทุกอย่างของเพื่อนผู้เป็นที่รักใคร่และนิยมน้อยของกลุ่ม ทั้ง ๆ ที่บางครั้งรู้สึกไม่เต็มใจก็ตาม และบางครั้งจะพยายามแสดงตัวโอ้อวดเพื่อให้เพื่อนฝูงประทับใจในความโก้หรือความสามารถของตน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าแตกต่างจากเด็กที่เป็นที่ยอมรับของ

เพื่อนฝูงซึ่งมีลักษณะเป็นอิสระ อารมณ์ดี และเป็นตัวเองมากกว่า และตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดของผู้อื่นน้อยกว่า (นิภา, 2520)

2.16 ความหมายของความสวยงาม

ราชบัณฑิตยสถาน (2530) ให้ความหมายของคำว่า "สวย" ว่าหมายถึงงามน่าพึงพอใจ มักใช้คู่กับคำว่า "งาม" เป็นสวยงาม พจนานุกรมไทยรวบรวมโดย มานิต (2519) ให้ความหมายของคำว่า "สวย" ว่าหมายถึงงาม รูปร่างหน้าตาดี เหมาะสมน่ารัก และยังคงกล่าวถึงคำว่า "สวย" ว่ามักใช้คู่กับคำว่า "งาม" ด้วย

เอกชัย และเสาวนิตย์ (2529) ให้ความหมาย "ความงาม" ว่าเป็นสิ่งที่สร้างความพึงพอใจ ความชอบให้แก่จิตนั่นเอง อะไรที่สร้างความพึงพอใจให้แก่จิต ไม่ว่าจะผ่านผัสสะ หรือทวารใดทวารหนึ่ง ของอายตนะทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เป็นที่เกิดความงามแก่จิตได้ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ หรือความชอบนั้นจะคงอยู่ได้นานเท่าใด ถ้านานชั่วระยะหนึ่งก็เป็นความงามพิน ๗ ถ้านานชั่วนาตาปีก็เป็นความงามที่สูงส่ง ความงามจึงมี 2 ชั้นใหญ่ ๆ คือ ความงามขณธรรมคาสามัญ เกิดจากการไปสัมผัสกับสิ่งของที่เรารับ เราพึงพอใจ ธรรมคาทัวไป และความงามขณสยออกเกิดจากจิตเราถูกเร้าอารมณ์ด้วยสิ่งที่เรารับ มีความสันทัดในเรื่องนั้น ๆ อยู่ก่อน แล้วเกิดชอบ เกิดพึงพอใจ ให้ความชื่นชอบตลอดชีวิต ตลอดกาล สัมผัสเมื่อใดก็ชอบเมื่อนั้น

อีกคำหนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงคำว่า สวย งาม คือ มีเสน่ห์ คำว่าเสน่ห์ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ให้ความหมายว่า ลักษณะที่ชวนให้รัก

ส่วน สมศรี (2531) กล่าวถึงความหมายของความสวย ความงามและเสน่ห์ ว่า คำว่า สวย งาม เสน่ห์ ทั้งสามคำนี้มักใช้ด้วยกัน แต่ความหมายไม่ตรงกันทีเดียว และพอสรุปได้ว่าถ้ากล่าวถึงผู้หญิงสวย ผู้หญิงสวยคือมีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณหมดจดเป็นทพธิดา แต่ยังไม่เป็นทพธิดา แต่ถ้ามองถึงทพธิดาด้วยคือ "งาม" และเมื่อทพธิดาพอใจแล้วต้องอาศัยขั้นหนึ่ง คือจิตใจเรียกว่า "เสน่ห์"

นอกจากนี้ยังได้อธิบายคำว่า งาม สวย และเสน่ห์ เพิ่มเติมอีกว่า คำว่า งาม มีใจเข้ามามีส่วนร่วมเช่น คนไทยไม่ชมพระพุทธรูปว่า สวย ไม่ชมบุคคลวัยทีน ควรแก่การเคารพบูชาว่าสวย ใช้คำว่างาม สิ่งใดที่เห็นแล้วก่อให้เกิดอารมณ์ สะเทือนใจ บิดิ ซาบซ่าน ยินดี เป็นบุคลาคือความงามสำหรับมนุษย์ ชมสาวว่า สวย ชมคนแก่ว่างาม รูปร่างหน้าตา สวย แต่ท่าทีและจริต งาม อันเกิดจากการ ขัดเกลาปรุงแต่งแล้ว ส่วนคำว่า เสน่ห์ มาจากคำว่า สีเนหะ แปลว่าความรักใคร่ คนมีเสน่ห์ ความรักใคร่ผิตไปจากคนงาม

ซึ่งในเรื่องนี้ วิทยา(ม.ป.ป.) ก็ได้ให้ความหมายว่า "เสน่ห์" เป็นแรง เสริมที่จะทำให้มนุษย์อยากก่อความสัมพันธ์ทางสังคมทุกรูปแบบในเชิงบวก ซึ่ง เสน่ห์นั้นอาจเกิดขึ้นจากรูปลักษณ์ภายนอก หรือเกิดจากความรู้สึกจากจิตใจก็ได้ ทางรูปธรรมนั้นอาจจะได้แก่ความน่าเอ็นดู ความสวยงาม น่าสงสาร อ่อนน้อม ถ่อมตน จองหงอนิด ๆ ฯลฯ ซึ่งต้องผสมผสานกลมกลืนกันพอดี และแสดงออกให้ ถูกกาลเทศะด้วย

จึงพอสรุปได้ว่าคำว่า "สวย" และคำว่า "งาม" มักจะถูกนำมาใช้ร่วมกัน หรือในความหมายที่ใกล้เคียงกัน แต่ถ้าแยกใช้ คำว่า งาม จะเน้นความ เกี่ยวข้องด้านจิตใจมากกว่า ส่วนคำว่าสวยมักจะนำมาใช้ โดยเน้นถึงลักษณะ ภายนอกของวัตถุ หรือบุคคล เช่น ผู้หญิงสวย หมายถึงผู้หญิงที่มีรูปร่าง หรือใบหน้ากลมจืด น่ารัก เป็นที่ต้องตาพึงใจแก่ผู้พบเห็น แต่ไม่ได้หมายถึงผู้หญิงที่มีกิริยา มารยาท ตลอดจนวาจาและจิตใจดีด้วย และเนื่องจากคำว่า เสน่ห์ มักเป็นคำที่ เข้ามาเกี่ยวข้องใกล้เคียงกับคำว่า สวย, งาม จึงพอสรุปได้ว่า เสน่ห์ หมายถึงแรงดึงดูดที่ทำให้บุคคลอื่นสนใจ อันอาจเนื่องมาจากการมีจิตใจงาม หรืออาจ เนื่องมาจากรูปร่างภายนอก อันเป็นที่ต้องตาก็คงได้ หรือนอกจากนี้อาจมีองค์ประ- กอบทางด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ อีก ที่ทำให้บุคคลอื่นอยากก่อความสัมพันธ์เชิงบวก ด้วย

2.17 ความสำคัญของความสวย

ถึงความหมายของความสวย ซึ่งเน้นถึงการมีรูปร่างภายนอกหรือความมีหน้าตาดี ตลอดจนบุคลิกภาพภายนอกโดยส่วนรวมของบุคคล คดี เป็นที่ต้องตาพึงใจแก่ผู้พบเห็น ย่อมมีผลต่อบุคคลนั้น ดังที่ นิภา (2520) กล่าวว่า

รูปร่างของเด็กแต่ละคนโดยเฉพาอย่างยิ่งขนาดของร่างกาย ความสวยงาม หรือความสง่างามมีผลต่อการสังคมของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับย่อมพึงพอใจ และสนใจในตัวเด็ก ซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนให้ตัวเด็กเกิดเจตคติหรือความรู้สึกอันดีต่อตนเองในแง่ติดตามไปด้วย และเจตคติที่ดีต่อตนเองมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็กอย่างยิ่ง ดังปรากฏอยู่เสมอว่า เด็กวัยรุ่นชายที่มีรูปร่างเล็กโดยพันธุกรรม หรือเนื่องจากเติบโตเป็นหนุ่มช้ากว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะประสบปัญหาในการเข้าสังคม กล่าวคือ ไม่เป็นที่ยอมรับและไม่ได้ได้รับความสนใจจากเพื่อนเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามเท่ากับเพื่อนชายที่มีรูปร่างใหญ่โตสง่างามกว่า ปัญหาเช่นนี้มีอิทธิพลยิ่งต่อเจตคติที่เด็กมีต่อตนเอง ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็กเองด้วย

นอกจากนั้น นิภา (2520) ยังกล่าวถึงลักษณะทางกายที่คนส่วนใหญ่นิยมชมชอบ จากการศึกษาหลายอันที่พอสรุปได้ ดังนี้

ลักษณะทางกายที่คนส่วนใหญ่นิยมชมชอบ

1. ส่วนสูงตามระดับมาตรฐานของแต่ละเพศ หรือสูงกว่ามาตรฐานเล็กน้อย
2. น้ำหนักตัวตามระดับมาตรฐานของแต่ละเพศและได้สัดส่วนกับความสูง
3. หน้าตาผิวพรรณสวยงามตามธรรมชาติ และบ่งถึงความมีสุขภาพดี
4. สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ยังได้เปรียบ
5. อากาเรเคลื่อนไหวในลักษณะคล่องแคล่วและมั่นคง
6. ความแข็งแรงยิ่งมากเท่าไรยิ่งดีสำหรับเพศชาย
7. การแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดินฟ้าอากาศและฤดูกาลละเทศะ

ลักษณะทางกายที่เป็นอุปสรรคของบุคลิกภาพที่ดี

1. สูง หรือ เตี้ยเกินไป

2. อ้วน หรือ ผอมเกินไป
3. หน้าตาผิวพรรณคล้ำ หรือซีดเซียว
4. สุขภาพไม่สมบูรณ์
5. ทำทางเงอะงะยุ่งยากทั้งการเดิน การยืน หรือการนั่ง
6. อาการเคลื่อนไหวในลักษณะกระตุก หรืออาการอื่น ๆ ทางประสาท
7. ความอ่อนแอ รับประทานอาหารได้น้อย เหนื่อยง่าย การฟังไม่ชัดเจน
8. สายตาและฟันไม่ดี
9. การแต่งกายไม่เหมาะสมกับรูปร่าง หรือไม่ถูกกาลเทศะ

เรื่องรูปทรงนัยบทรบาศัญยัณในการปรับตัว และการพัฒนาบุคลิกภาพในวัยรุ่น เพราะในวัยนี้เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงมีความสนใจในเรื่องรูปร่างหน้าตาของกันและกันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากการที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในรูปร่าง และสัดส่วนของร่างกาย ตลอดจนอวัยวะที่บ่งลักษณะความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้เจริญเติบโตขึ้น อีกทั้งความเจริญเติบโตทางอารมณ์มีมากขึ้น ผู้ใหญ่ทั้งบิดามารดา ครูอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจึงไม่ควรละเลยต่อความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ อันเป็นสัญญาณของความเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้า ร่างกายที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปนี้เป็นสัญญาณของเจตคติใหม่ที่เด็กมีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อชีวิต นอกจากนั้นระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมในแต่ละสังคมยังมีส่วนช่วยย้ำความสำคัญของร่างกายและเจตคติต่อร่างกายอีกด้วย

2.18 ลักษณะทางกายที่เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจ

คนเราโดยปกติจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบกันในด้านรูปร่าง เช่น ความสวยงามหรือความน่าเกลียด จากการศึกษาวิจัยได้พบว่า สภาวะทางกายภาคเหล่านี้ คือ ส่วนสำคัญของลักษณะทางกายที่ดึงดูดใจคน ซึ่งได้แก่ขนาดของร่างกายและสัดส่วนของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งปริมาณไขมัน และจำนวนเส้นผมที่พอเหมาะตามมาตรฐาน ส่วนลักษณะที่ไม่ดึงดูดใจคนได้แก่ สภาวะทางกายภาคในด้านเกี่ยวกับสัดส่วนของร่างกาย และสัดส่วนของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ขา เท้า สะโพก ที่มีลักษณะผิดสัดส่วนสำหรับเพศหญิง และส่วนแขนกับเท้าที่มีลักษณะผิดสัดส่วนสำหรับเพศชาย นอกจากนั้นสีผิวของผิวพรรณ โดยเฉพาะส่วนปากและริมฝีปากก็

มีความสำคัญในเรื่องนี้มากเช่นกัน ลักษณะสำคัญที่เป็นเสน่ห์ของเด็กผู้หญิง ซึ่งเด็กวัยรุ่นหญิงควรระลึกถึง ได้แก่ เส้นผมที่ได้รับการดูแลรักษาให้สะอาดเป็นเงางาม ปากและฟันที่สะอาดปราศจากกลิ่นที่น่ารังเกียจ การดูแลเอาใจใส่และระมัดระวังเรื่องการจามไอ การรักษาคางให้สะอาดสดใส การรู้จักตกแต่งทรงผมตามสมัยนิยม กริยาท่าทางนุ่มนวลและสง่างาม รวมทั้งการทบทวนร่างกายทุกส่วนโดยทั่ว ๆ ไป ส่วนลักษณะที่ไม่เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจในเด็กวัยรุ่นหญิง ได้แก่ รูปลักษณะของคางและลิ้นส่วนของอก ใหญ่ และสะโพกที่ผิวด้านไม่น่าดู คางคางปาก และเส้นผมที่ปราศจากการทบทวนรักษา การแต่งกายที่ขาดสมัยนิยมและความประณีต กริยาท่าทางที่ปราศจากความนุ่มนวลและสง่างาม รวมทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ปราศจากความคล่องแคล่ว สำหรับเด็กวัยรุ่นชายลักษณะที่ไม่เป็นเสน่ห์ก็เป็นไปในทำนองเดียวกับเด็กวัยรุ่นหญิง เด็กวัยรุ่นชายที่มีเสน่ห์จะระมัดระวังตัวมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการรักษาความสะอาดเรื่องกลิ่นตัวและความสะอาดของร่างกายโดยทั่วไป

2.19 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

Jones & Strowing (1968) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาย 4167 คน และวัยรุ่นหญิง 150 คน รวม 317 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในรัฐวิสคอนซิน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม "ข้าพเจ้าคือใคร" ผลปรากฏว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กัน

Medlyn (1980) ศึกษาผลของกลุ่มเพื่อนที่ส่งเสริมอคติเกี่ยวกับน้ำหนักและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นหญิง ประชากรในการศึกษานี้มี 164 คน จากนักเรียนหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา 1,500 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 7 กลุ่ม

1. ให้แรงจูงใจ, ฟังบรรยายให้ความรู้เรื่องอาหาร และการควบคุมอาหาร, กลุ่มเพื่อนสนับสนุน
2. ให้แรงจูงใจ, กลุ่มเพื่อนสนับสนุน
3. ให้แรงจูงใจ, ฟังบรรยายให้ความรู้เรื่องอาหาร และการควบคุมอาหาร
4. ให้แรงจูงใจ
5. ให้ฟังบรรยายให้ความรู้เรื่องอาหารและการควบคุมอาหาร
6. ให้กลุ่มเพื่อนสนับสนุน
7. กลุ่มควบคุม

หลังจากทดลอง 7 เดือน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทุกกลุ่ม เปอร์เซนต์ของความอ้วนหรือไขมันลดลงจาก 20.071 เป็น 17.227 และ 2.774 เปอร์เซนต์อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และพบว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ในกลุ่มที่ 4 และ 7 นอกจากนั้นยังพบว่าคนที่มีรูปร่างล่ำสันอย่างนักกรีฑา และคนอ้วน (ไขมัน 25 เปอร์เซนต์หรือมากกว่า) เมื่อเปรียบเทียบกับคนไม่ใช่นักกรีฑาและไม่อ้วนพบด้วยพบว่า พวกนักกรีฑาหรือพวกที่มีร่างกายล่ำสัน จะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสูงกว่าพวกคนธรรมดา และพวกคนอ้วน และยังพบว่าคนอ้วนจะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าคนปกติและพวกนักกรีฑา แม้ว่าจากการศึกษาทดลองครั้งนี้ทำให้ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่ได้เพิ่มความมีระดับนัยสำคัญ

Savicky (1980) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ลำดับที่การเกิดและนักเรียนที่มีความสามารถสูง โดยใช้ The Piers and Harris Children's Self-Concept Scale กลุ่มตัวอย่างได้จากการพิจารณาของครู คือให้ครูคัดเลือกเด็กที่มีความสามารถสูงจากโรงเรียนท้องถิ่นในจังหวัด ซึ่งเรียนอยู่ในเกรด 3 ถึงเกรด 8 ประมาณร้อยละ 20 คน รวมทั้งสิ้น 120 คน ผลปรากฏว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนหญิงที่มี

ความสามารถสูงเป็นไปในทางบวก ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับระดับชั้นพบว่านักเรียนที่มีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไปในทางลบในระดับเกรด 7 และ 8 เกี่ยวกับเพศพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง แต่ถ้าแยกเป็นด้านย่อย พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญในเพศหญิง ดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะทำนายได้มากกว่าเด็กชาย นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างลำดับที่การเกิดของเด็กที่มีความสามารถสูง และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไม่มีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของเด็กที่มีความสามารถสูงกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

สังศรี (2511) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับความสำคัญทางการศึกษาของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนกวิทย์และศิลป์ จำนวน 165 คน เป็นชาย 80 คน เป็นหญิง 85 คน ซึ่งนักเรียนเหล่านี้มีอายุระหว่าง 16-20 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมี 2 ชุด ชุด ก. เป็นแบบทดสอบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ของ Piers และ Harris และชุด ข. เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างเอง ผลการวิจัยปรากฏว่าเพศ แผนกวิชาที่ศึกษา และประเภทของโรงเรียนไม่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง แต่เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่านักเรียนชาย และหญิงมีความรู้สึกนึกคิดต่างกัน 4 ด้าน คือ ลักษณะทางร่างกาย ความสามารถทางกีฬา และการเล่น ทักษะทางสังคม และความเป็นจริงของตนเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ความรู้สึกและอารมณ์ และมีแนวโน้มที่จะต่างกันทางด้านเกี่ยวกับบ้านและครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มต่าง ๆ ยกเว้นนักเรียนหญิงจากโรงเรียนหญิงล้วน แต่ความสัมพันธ์เป็นไปในทางลบ ซึ่งหมายความว่านักเรียนหญิงที่มีความสำเร็จทางการเรียนสูง จะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไปในทางลบ

จุไรรัตน์ (2512) ได้ศึกษาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านมหาเมฆ และสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย จำนวน 236 คน เป็นเด็กชาย 91 คน และเด็กหญิง 145 คน ในจำนวนนี้เป็นเด็กชายวัยรุ่นตอนต้น 45 คน เด็กชายวัยรุ่นตอนปลาย 45 คน เด็กหญิงวัยรุ่นตอนต้น 103 คน และเด็กหญิงวัยรุ่นตอนปลาย 42 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) ผลการวิจัยปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นตอนปลายและเด็กวัยรุ่นหญิงตอนปลายมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่เด็กวัยรุ่นหญิงตอนปลายมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ในลักษณะที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสูงกว่าเด็กวัยรุ่นชายตอนปลาย และพบอีกว่า เด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่เกี่ยวกับความสุขและความพอใจ และในลักษณะที่เป็นส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่เด็กวัยรุ่นหญิงมีคะแนนสูงกว่าเด็กวัยรุ่นชาย

โชน (2514) เปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวชนกลาง และเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวชั้นต่ำ กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นชาย-หญิง จากโรงเรียนสหศึกษา 4 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 12-17 ปี กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The Piers and Harris Children's Self Concept Scale ผลการวิจัยปรากฏว่า วัยรุ่นชายจากครอบครัวชนกลางกับวัยรุ่นหญิงจากครอบครัวชนกลางมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ในลักษณะที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและความวิตกกังวลใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นหญิงมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่าในด้านพฤติกรรม แต่ก็มีความวิตกกังวลสูงใกล้เคียง เด็กวัยรุ่นจากครอบครัวชั้นต่ำกับเด็กวัยรุ่นหญิงจากครอบครัวชั้นต่ำมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและลักษณะที่เป็นส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นหญิงมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่เป็นส่วนรวมดีกว่า และนอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัว

ครัวชั้นต่ำ และวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวชั้นกลางมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างกันทุกลักษณะ

กรรณิการ์ (2518) ศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเยาวชนในโรงเรียนพุทธศาสนาวินายกวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจากโรงเรียนพุทธศาสนาวินายกวิทยาลัยวัดมหาธาตุ, วัดเบญจมบพิตร, วัดบวรนิเวศ จำนวน 120 คน เป็นชาย 60 คน หญิง 60 คน โดยเปรียบเทียบกับเยาวชนที่ไม่ได้ศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวินายกวิทยาลัย คือนักเรียนจากโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย, โรงเรียนยานนาวาเวศวิทยาคม, โรงเรียนกนกรัตริราชสุทธาวาสวิทยาลัย จำนวน 120 คน ซึ่งมีอายุ 13-18 ปี และกำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสายสามัญ เครื่องมือที่ใช้คือ The Piers and Harris Children's Self Concept Scale ผลปรากฏว่าเยาวชนที่ศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวินายกวิทยาลัยมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำ และแตกต่างจากเยาวชนที่ไม่ได้ศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวินายกวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าเยาวชนเพศหญิงมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองค่อนข้างสูงกว่าเพศชายเกือบทุกด้าน แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านรูปร่างลักษณะและบุคลิกลักษณะภายนอกเท่านั้นที่พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รุ่งนภา (2521) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชาย-หญิง จำนวน 400 คน โดยเป็นนักเรียนชาย 200 คน นักเรียนหญิง 200 คน อายุ 10-13 ปี จากนักเรียน ป.3 - ป.6 ในจังหวัดฉะเชิงเทรา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง Piers and Harris Children's Self Concept Scale แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคนของแครนคอลล์และคณะ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนประจำภาคกลาง ผลการวิจัยปรากฏว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคน สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคนสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า

และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ กับนักเรียนที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และ ความเชื่ออำนาจภายนอก-ภายในต่ำ แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศของ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และความเชื่ออำนาจภายในตนเองของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง

ศิริบูรณ์ (2527) ศึกษาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดอุบลราชธานี โดยเปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ตามตัวแปร เพศ ระดับผลการเรียน รายได้ของบิดามารดา อาชีพของบิดา มารดา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 สังกัดโรงเรียนรัฐบาล ในจังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2526-2527 จำนวน 405 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของ Piers และ Harris จำนวน 80 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ด้าน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนมีความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับตนเองไปในทางลบ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านความวิตกกังวลใจ ด้านสติปัญญา และสถานภาพในโรงเรียน ด้านรูปร่าง และบุคลิก ภายนอก ด้านความเป็นคนน่านิยม ด้านความสุข ความพอใจ และด้านพฤติกรรม นักเรียนชายมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านพฤติกรรม แตกต่างจากนักเรียน หญิง โดยเพศหญิงมีคะแนนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสูงกว่าเพศชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และต่ำมีคะแนนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านความวิตกกังวลใจ ด้านความเป็นคนน่านิยม และด้านที่เป็นส่วนรวมต่างกันโดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสูงมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนต่ำ นักเรียนที่รายได้ของบิดามารดาต่างกันมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ทุกด้านไม่ต่างกัน นักเรียนที่บิดา-มารดามีอาชีพต่างกันไม่มีความแตกต่างของ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทุก ๆ ด้าน

งานวิจัย

ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการปรับตัวทางสังคม

Rosenberg 1965 (อ้างถึงใน ไพจิตร 2523) ศึกษาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในนิวยอร์กมากกว่า 1,000 คน โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 10 ข้อ พบว่าวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะแสดงอาการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) มีความรู้สึกจำเป็นต้องสวมหน้ากากสู้ มีความหวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวและว่าเหว มีความลำบากในการผูกมิตร มีศรัทธาในผู้อื่นน้อย เป็นอายุไม่กล้าเริ่มต้นในการสนทนา

Hamed (1967) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับโครงสร้างทางบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นจำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับการปรับตัว ระดับสติปัญญา บุคลิกภาพ การรับรู้ การเข้าสังคม ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกมีการปรับตัว การรับรู้และการเข้าสังคมได้ดีกว่าผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ

Rogers (1972) ศึกษาเรื่องผลของความล้มเหลวทางด้านวิชาการที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่กำลังเรียนอยู่ปีที่ 2 ผลปรากฏว่านักศึกษาที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก จะมีความรู้สึกตอบสนองต่อความล้มเหลวสูงกว่านักศึกษาที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำ ส่วนการปรับตัวพบว่าพวกที่เคยประสบกับความล้มเหลวแล้ว จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าพวกที่ไม่เคยประสบความล้มเหลวมาก่อน นั่นคือความรู้สึกนึกคิดมีความสัมพันธ์กับความรับรู้กับผิชอบและการปรับตัวต่อความยากลำบากอื่นจะมีผลต่อทางสังคมของเขาด้วย

Thompson (1974) ได้วิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างปี 1967-1970 โดยใช้นักเรียนจำนวนประมาณ 500 คน โดยให้เป็นผู้ประเมินการปรับตัวของเด็ก ซึ่งใช้มาตราส่วนประเมินค่าแบบ Semantic Differential แล้วเปรียบเทียบผู้ที่มีการปรับตัวดี

และไม่ดี ผลปรากฏว่าผู้ที่มีการปรับตัวมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองในทางบวกมากกว่าผู้ที่มีการปรับตัวไม่ดี

ไพจิตร (2523) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การปรับตัว และสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 233 คน เป็นชาย 119 คน หญิง 114 คน ตัวแปรในการศึกษา คือ สติปัญญา และการปรับตัว เป็นตัวแปรอิสระ ส่วนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และความสอดคล้องของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นตัวแปรตาม ผลปรากฏว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับการปรับตัวมีความสัมพันธ์ในทางตรง มีนัยสำคัญที่ .01 นักเรียนที่มีการปรับตัวแตกต่างกัน มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่ประเมินด้วยตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีการปรับตัวมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสูงกว่า

จรัส (2525) ศึกษาผลของตัวแบบที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และการปรับตัวทางด้านสังคม ของนักเรียนที่เพื่อนไม่ยอมรับ ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำการทดสอบสังคมมิติ คัดคนที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 20 ออกมา แล้วสุ่มให้ได้กลุ่มตัวอย่างเพียง 60 คน เพื่อใช้ในการทดลอง ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำจะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่านักเรียนที่มีสถานภาพทางสังคมมิติสูง ส่วนตัวแบบมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่เพื่อนไม่ยอมรับไปในทางที่ดีขึ้น

งานวิจัย

คนสวย

McKenzie (1985) ทำการวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ของครูในการสืบสวนนักเรียนกระทำผิด โดยดูจากหน้าตา จุดประสงค์คือ เพื่อศึกษาถึงขีดการรับรู้ของนักศึกษาคูต่อนักเรียนที่หน้าตาดี กับความสัมพันธ์ในการประเมินตนเองทางด้านวิชาการของเด็ก การแสดงออกทางด้านสังคม และการตัดสินว่านักศึกษาคูผิวขาวและผิวดำ มีการให้คะแนนเด็กที่หน้าตาดีเหมือนกันหรือไม่ โดยตั้งสมมุติ

ฐานว่า นักศึกษาครูฝึกและชาวมีการรับรู้ไม่แตกต่างกันในด้านต่าง ๆ คือ 1. ความหน้าตาดีของเด็ก 2. ท่าทางที่เด็กแสดงออกทางพฤติกรรมการต่อต้านสังคม 3. เกียรติวิชาเรขาคณิต 4. ระดับความสามารถของเด็กในวิชาเรขาคณิตในชั้นเรียน และ 5. ความซื่อสัตย์ของเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคูหึงผิวขาวและดำ วิชาเอกทางการศึกษาที่เกิดขึ้นในอเมริกา กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามซึ่งในนั้นจะมีรูปของเด็กอายุ 11-13 ปี เป็นรูปถ่ายด้านหน้าให้กลุ่มตัวอย่างดู แล้วประเมินหน้าตาของเด็กในภาพว่าหน้าตาดีหรือไม่อย่างไร หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างก็จะถูกเสนอให้ฟังเรื่องราวของเด็กเกี่ยวกับการฝ่าฝืนกฎระเบียบของโรงเรียน ซึ่งมี 2 ประเด็นคือ 1. เกี่ยวกับตัวบุคคล 2. เกี่ยวกับด้านวิชาการ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยสันนิษฐานว่าจะเป็นคนลึกลับภาพของเด็กคนใดในภาพ ที่จะแสดงออกเกี่ยวกับการกระทำผิดต่าง ๆ นั้น ผลพบว่า เชื้อชาติของกลุ่มตัวอย่าง และเชื้อชาติของเด็กในภาพเป็นสิ่งเร้าที่เป็นเงื่อนไขอย่างมีนัยสำคัญมากกว่า ความหน้าตาดี หรือไม่ดีของเด็ก

McMullen (1985) ศึกษาอิทธิพลของรูปร่างหญิง-ชายในสื่อต่อความคิดคำนึงเกี่ยวกับรูปร่างและความภาคภูมิใจ โดยทำการสำรวจจากนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 254 คน วิธีการคือให้กลุ่มตัวอย่างดูรูปผู้หญิงเยาว์วัย สง ผอม และจัดว่าสวย จากโทรทัศน์ แล้วกลุ่มตัวอย่างจะถูกถามปัญหาเกี่ยวกับสื่อที่ใช้, ชนิดของรายการที่ชอบ ชนิดของบุคลิกลักษณะที่ชอบ และเหตุผลที่เลือกด้วย นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างยังถูกขอให้เปรียบเทียบสื่อหรือภาพในโทรทัศน์ กับบุคคลในโลกทั่วไป ตามที่เขามีประสบการณ์ และรับรู้มา ผลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเชื่อว่าโทรทัศน์ ฉายภาพที่เป็นตัวแทนของโลกอย่างแท้จริง และบุคคลในโทรทัศน์ก็เป็นตัวอย่างที่ดีตัดสินได้ว่าคนในโลกจริง ๆ เป็นอย่างไร แต่อย่างไรก็ดีกลุ่มตัวอย่างโดยทั่วไปกลับไม่เชื่อว่า ตนจะสามารถเป็นคนสวย เป็นที่ดึงดูดสายตาได้อย่างในโทรทัศน์ และกลุ่มตัวอย่างจะเกิดเก็บกดหลังจากดู คนสวยหรือบุคคลที่มีลักษณะเป็นที่ต้องตาในโทรทัศน์แล้ว ซึ่งแต่ละเพศมีความแตกต่างกัน การวิจัยนี้ McMullen ยังชี้ให้เห็นในแง่ของจิตวิทยาว่าการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง

หรือรูปร่าง (appearance) ของตน มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจของบุคคล และการยอมรับทางสังคม

Simons (1985) ศึกษาของความเสื่อมด้านความสวย หรือความเป็นที่ดึงดูดสายตาของคนก่อนวัยกลางคน วัยกลางคน และหลังวัยกลางคน โดยมีจุดประสงค์ในการศึกษาคือ 1. ต้องการทราบว่าผู้หญิงก่อนวัยกลางคน (27-38 ปี) วัยกลางคน (39-46 ปี) และหลังวัยกลางคน (40-57 ปี) มีความแตกต่างในค่านิยมเรื่องรูปร่างที่สวยงามเป็นที่ดึงดูดอย่างไร 2. ต้องการทราบถึงจุดของการควบคุมที่มีผลต่อค่านิยมในเรื่องความสวยงาม เป็นที่ดึงดูดทางกาย 3. ต้องการทราบว่า ระดับการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับความสวยงาม เป็นที่ดึงดูดว่าจะมีผลต่อค่านิยมที่ผู้หญิงมีต่อรูปร่างที่สวยงามเป็นที่น่าสนใจดึงดูดอย่างไร ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มที่มีการรับรู้ตนเองว่าตนเป็นคนสวยเป็นที่ดึงดูด จะให้ความสำคัญด้านความสวยงาม ความเป็นที่น่าสนใจดึงดูดทางกายมาก แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการรับรู้ตนเองว่าเป็นคนสวย เป็นที่ดึงดูดใจ กับอายุ และระดับของความเป็นคนสวยเป็นที่ดึงดูดใจอย่างไรก็ตาม มีความสัมพันธ์อย่างสูงระหว่างระดับการรับรู้ตนเองว่าตนเป็นคนสวยเป็นที่ดึงดูดกับการให้กลุ่มตัวอย่าง ประเมินความสำคัญของรูปร่างภายนอกที่เห็นในการรับรู้คนแปลกหน้า

Johnson (1985) ศึกษาอิทธิพลของการมีรูปร่างสวย และการแต่งกาย ในการสร้างความประทับใจทางบุคลิกภาพของผู้หญิงและการจ้างงานเฉพาะเพศ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ซึ่งแต่ละคนจะได้รับจดหมาย มีแบบสอบถามและรูปถ่ายของผู้หญิงที่มาสมัครงานแนบมาด้วย โดยมีรูปแบบของผู้หญิง 2 คน เป็นผู้สมัครคนแรก มีรูปร่างสวยงาม คนที่ 2 มีสภาพร่างกายอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยแต่ละคนจะมีรูปถ่ายแต่งเครื่องแบบ 3 ชุด ซึ่งจะแปรเปลี่ยนไปตามการสัมภาษณ์แต่ละงาน กลุ่มตัวอย่างจะถูกถามให้พิจารณาถึงการรับเข้าทำงานไม่ว่างานนั้นจะเหมาะสมกับผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตาม ผลปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างบุคคลที่สวย หรือบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ธรรมดาในเรื่องของความประทับใจในบุคลิกภาพ แต่มีความแตกต่างในเรื่องของศักยภาพในการจ้างงาน คือ กลุ่มตัวอย่างจะดูความเหมาะสมของงาน และการที่จะร่วมงานกันได้หรือไม่มากกว่า