

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการปรับตัว ปัญหาและผลกระทบต่อสุขภาพของแรงงานไทยในสิงคโปร์ มุ่งศึกษาระดับการปรับตัวและปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยที่คาดว่า มีผลต่อสุขภาพของผู้ใช้แรงงานไทยที่ไปทำงานต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศสิงคโปร์ โดยคาดหวังว่าจะมีแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับแรงงานไทยที่ต้องการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับแรงงานไทย ลักษณะการปรับตัวที่มีผลต่อสุขภาพ นั้น เป็นเรื่องที่มีความสลับซับซ้อน เกี่ยวเนื่องกับปัจจัยต่างๆ หลายด้านจึงจำเป็นต้องเข้าใจปัญหา การปรับตัวที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ตัวแปรต่างๆ ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการย้ายถิ่น
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
3. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
6. ทฤษฎีสัญลักษณ์สัมพันธ์

2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการย้ายถิ่น

การย้ายถิ่น (Migration) คือ การเคลื่อนย้ายเชิงภูมิศาสตร์ (Geographic Mobility) หรือการย้ายเชิงพื้นที่ (Spatial Mobility) ระหว่างหน่วยทางภูมิศาสตร์หน่วยหนึ่งไปยังอีกหน่วยหนึ่ง หรือ อาจกล่าวได้ว่า การย้ายถิ่นเป็นการย้ายที่อยู่อาศัยจากท้องถิ่นต้นทาง (Place of Origin) ไปสู่ท้องถิ่นปลายทาง

ประเภทการย้ายถิ่นฐาน โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ (สำเร็จ จันทรสุวรรณ, 2529: 57-60)

1. การย้ายถิ่นภายในประเทศ (Internal Migration) เป็นการย้ายถิ่นจากชุมชนหนึ่งไปยังอีกชุมชนหนึ่งภายในประเทศ โดยปกติมักจะกำหนดเขตทางการปกครองเป็นเครื่องแสดงว่ามีการย้ายถิ่นหรือไม่

2. การย้ายถิ่นระหว่างประเทศ (International Migration) เป็นการย้ายถิ่นฐานข้ามเขตแดนจากประเทศหนึ่งไปสู่เขตแดนอีกประเทศหนึ่ง

การย้ายถิ่นภายในประเทศไทย ถ้าพิจารณาทิศทางของการย้ายถิ่นในประเทศไทยตามลักษณะของเขตที่เป็นจุดหมายปลายทางสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. การย้ายถิ่นจากชนบทสู่ชนบท
2. การย้ายถิ่นจากชนบทสู่เขตเมือง
3. การย้ายถิ่นจากเขตเมืองไปสู่ชนบท
4. การย้ายถิ่นจากเขตเมืองไปสู่เขตเมือง

การย้ายถิ่นระหว่างประเทศ อาจจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การย้ายถิ่นเข้าประเทศ (Immigration) หมายถึง การย้ายถิ่นจากประเทศหนึ่งเข้าไปในอีกประเทศหนึ่ง เช่น ชาวอินเดียย้ายถิ่นเข้ามาอยู่ในประเทศไทย เป็นต้น
2. การย้ายถิ่นออกนอกประเทศ (Emmigration) หมายถึง การย้ายถิ่นออกจากประเทศหนึ่งๆ เช่น ชาวไทยบางคนย้ายถิ่นออกไปประเทศอื่น เป็นต้น

Phillip E. Ogden (1984 : 17) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปริมาณการย้ายถิ่น กระแสการย้ายถิ่นไป และกระแสการย้ายถิ่นกลับ รวมถึงคุณลักษณะของผู้ย้ายถิ่น สรุปได้ดังนี้

ปริมาณการย้ายถิ่น ปริมาณการย้ายถิ่นหรือจำนวนการย้ายถิ่นในเขตใดเขตหนึ่งจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับ

1. ลักษณะหรือปัจจัยที่จูงใจให้ประชาชนให้ย้ายถิ่นเข้าไปตั้งถิ่นฐานในเขตนั้น ปริมาณการย้ายถิ่นในลักษณะนี้ได้มาปัจจัยการดึงดูดและผลักดันเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การย้ายถิ่นภายในประเทศสหรัฐอเมริกามีการย้ายถิ่นจากรัฐต่างๆ เข้าสู่รัฐคาลิฟอร์เนียเป็นจำนวนมากเมื่อมีการพบทองเกิดขึ้น

2. ลักษณะของประชากรที่ใกล้เคียงกับผู้ที่ย้ายเข้าไปในเขตนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเชื้อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ และขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อประโยชน์ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมใหม่ มิฉะนั้นแล้วสถานภาพทางสังคมจะเข้ามามีบทบาทนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่ตามมา

3. ความสัมพันธ์กับความยากง่ายของอุปสรรคระหว่างกลาง ที่แทรกอยู่ระหว่างท้องถิ่นต้นทางกับท้องถิ่นปลายทางว่าผู้ย้ายถิ่นสามารถจะฝ่าฟันอุปสรรคนี้เข้าไปในเขตนั้นได้มากน้อยเพียงใด ถ้าอุปสรรคนั้นง่ายปริมาณการย้ายถิ่นก็จะมีสูง

4. ความผันผวนทางเศรษฐกิจ ถ้าเศรษฐกิจในเขตนั้นดีปริมาณการย้ายถิ่นเข้าไปก็มีมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าสภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ผู้ย้ายถิ่นก็จะมีปริมาณน้อย

5. ปริมาณและอัตราการย้ายถิ่นมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลา เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ช่วยลดอุปสรรคที่แทรกกระหว่างกลางทั้ง 2 ท้องถิ่นอย่างมาก รวมทั้งปัจจัยต่างๆ ที่จะดึงดูดหรือผลักดันให้มีการย้ายถิ่นทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ความยากจน และปัญหาต่างๆ ทำให้มีโอกาสดึงดูดให้เกิดการย้ายถิ่นมากขึ้น

6. ปริมาณและอัตราการย้ายถิ่นจะขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าของประเทศ โดยเฉพาะระบบการศึกษา การพัฒนาอุตสาหกรรม รวมทั้งเทคโนโลยี เช่น ประเทศที่ก้าวหน้ามากที่สุดอย่างสหรัฐอเมริกา อัตราการย้ายถิ่นสูงมาก โดยบุคคลหนึ่งในจำนวนห้าคนจะเปลี่ยนที่อยู่อาศัย

โดยสรุปแล้ว การย้ายถิ่น หมายถึง การย้ายที่อยู่อาศัยจากท้องถิ่นต้นทางไปสู่ท้องถิ่นปลายทาง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการย้ายถิ่นของแรงงานไทยไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ซึ่งมีสภาพทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมืองต่างจากสังคมไทยทำให้แรงงานไทยจำเป็นต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมของประเทศสิงคโปร์ได้ อย่างไรก็ตามการที่แรงงานไทยจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ ส่วนหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์การย้ายถิ่นของแรงงานไทย สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประสบการณ์การย้ายถิ่นหมายถึง ประสบการณ์ที่แรงงานไทยเคยย้ายถิ่นจากภูมิลำเนาเดิมทางไปยังท้องถิ่นอื่น ไม่ว่าจะเป็นการย้ายถิ่นภายในประเทศหรือต่างประเทศ ซึ่งศึกษาภายในระยะเวลา 3 ปี ก่อนไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ (ครั้งสุดท้าย)

2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

ในชีวิตประจำวันบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล หรือเกิดจากสภาพธรรมชาติที่อยู่รอบตัว สิ่งดังกล่าวนี้จะ กระทบคุณลักษณะของบุคคล เป็นเหตุให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต โดย ธรรมชาติของการดำรงชีวิตมนุษย์จำเป็นต้องดิ้นรนต่อสู้ และเผชิญกับปัญหาต่างๆ อันเกิดจากการ เปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่กระทบ ทำให้เกิดความคับข้องใจ (Frustration) ขัดแย้ง (Conflict) วิตกกังวล (Anxiety) เป็นผลให้บุคคลมีความตึงเครียดทางจิตใจและอารมณ์ (Mental and Emotional Stress) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยธรรมชาติมนุษย์พยายามที่จะรักษาความสมดุลย์ของร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ด้วยตนเองเพื่อสภาพความสมดุลย์หรือสุขสบายให้มากที่สุด วิธีการที่ใช้เพื่อผ่อนคลายหรือลด ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอาจเป็นในรูปปฏิกิริยาหรือความคิด ทุกอย่างจัดว่าเป็นการปรับตัวทั้งสิ้น (พิชญ์ ประเสริฐสินธุ์, 2527: 274)

2.2.1 ความหมายของการปรับตัว ในเรื่องของการปรับตัวนั้น ได้มีผู้ให้ความหมาย และคำจำกัดความไว้ดังนี้

อิงลิช และ อิงลิช (English and English, 1958: 15) ได้ให้ความหมายของการ ปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวเป็นภาวะของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะได้รับ ความพอใจในการตอบสนองทั้งทางกายและสังคม การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้ดี เป็นลักษณะที่แสดงถึงการเป็นคนปกติ ในทางตรงกันข้ามถ้าตัวบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อม หรือปรับตัวได้ไม่ดี ไม่สามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับคนส่วนใหญ่ได้ บุคคลนั้น จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยปราศจากความสุข ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนมากมักจะเป็น ผลจากการปรับตัวไม่ดี

ดี. คราว และ อลิซ คราว (D. Crow and Crow, 1967) กล่าวว่า การปรับตัวเป็น ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล การศึกษาการปรับตัวของมนุษย์มักจะมีปัญหา ซึ่งการปรับตัวของ แต่ละบุคคลจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับสาเหตุหลายประการ ยิ่งกว่านั้นโดยธรรมชาติของมนุษย์มีความ ซับซ้อนมากเกินไปกว่าที่จะยืนยันได้ว่าสาเหตุต่าง ๆ ที่มารวมกันนั้นจะมีผลเฉพาะอย่างต่อแบบแผน พฤติกรรมของแต่ละบุคคล เช่น ปัจจัยสภาพแวดล้อมเหมือนกันอาจจะมีผลทำให้คนหนึ่งถูกกดดันหรือ เคร่งเครียดมาก แต่กลับอีกคนหนึ่งอาจจะมีผลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น สภาวะการปรับตัวของแต่ละ บุคคลโดยทั่วไป จะพิจารณาถึงแบบแผนอุปนิสัยของพฤติกรรมและทัศนคติ ลักษณะท่าที และรูปแบบ

พฤติกรรม อาจจะเท่ากับเป็นปัจจัยของการปรับตัว เช่น การเจ็บป่วยร้ายแรงหรือการอ่อนล้าอย่างที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นเพราะการปรับตัวไม่ดีพอ มนุษย์นั้นเมื่อสิ่งเหมือนๆ กันหลายกรณี แต่ก็มี ความแตกต่างกันในด้านกายภาพ ด้านสุขภาพ ความมากน้อยของการตื่นตัวทางจิตใจและสภาวะทางอารมณ์

เอสกอฟ (Askoff, 1968: 4) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม บุคคลจะพยายามต่อสู้เพื่อตอบสนองความต้องการและบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง ในขณะที่เดียวกันบุคคลนั้นจะอยู่ภายใต้แรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมให้ประพฤติกรรมในแนวทางต่างๆ

ลาซารัส (Lazarus, 1969: 18) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการปรับตัวว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วินที่เชื่อว่า เผ่าพันธุ์ที่แข็งแรงเท่านั้นจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ และสามารถดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ นักจิตวิทยาได้ยืมเอาความคิดนี้มาแล้วใช้คำว่า Adjustment แทนคำว่า Adaptation นอกจากนี้ยังกล่าวว่าการปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External Demand) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์จะต้องอยู่ร่วมกัน และต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนเราจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (Internal Demand) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ เป็นต้น

ไคส์ และ ฮอฟฟลิง (Kyse & Hofling, 1974: 494) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นวิธีการหรือกระบวนการต่างๆ ซึ่งบุคคลใช้เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมของตนเอง โดยมุ่งตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ไอฟริง (Irving, 1983: 345) ให้ความหมายของการปรับตัว หมายถึง การปะทะสังสรรค์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมของเขา แต่ละบุคคลพยายามที่จะบรรลุความต้องการและไปถึงเป้าหมายของตน ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่อยู่ภายใต้ความกดดันจากสภาพแวดล้อมเพื่อให้มีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง การปรับตัวนำไปสู่ความปรองดองระหว่างความต้องการของบุคคลและสิ่งแวดล้อม

เฮอ์เบิร์ต แอล. แซกส์ (Herbert L. Sachs อ้างใน พูนสุข จิตรนุสนธ์, 2521: 30) กล่าวไว้ว่า การปรับตัว คือการดัดแปลงพฤติกรรมให้เข้ากับความต้องการภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความต้องการ (needs) แรงขับ (drives) ความขัดแย้งและสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ สังคม

อูบล นิวัติชัย (2527: 103-104) อ้างถึง เมอร์รี่ และ เซนต์เนอร์ (Murry and Zentner) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นกระบวนการปรับตัวของสรีระร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่มีต่อสิ่งกระตุ้นจากภายในและภายนอกตัวบุคคล จุดหมายปลายทาง การปรับตัวก็เพื่อดำรงรักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์มั่นคงและความสุขสบายของบุคคล

โรสกา ชูฟุกุลชัย (2528: 140) กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ความเป็นอยู่ โดยต้องคำนึงถึงความเป็นจริงต่างๆ นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขภายใต้กฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม สมาคมต่างๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เป็นต้น

สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม (2521: 71) ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ ทำให้บรรลุเป้าหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน มนุษย์ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวโดยที่แต่ละคนจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกันออกไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งนอกจากตอบสนองความต้องการด้านร่างกายแล้ว ยังตอบสนองความต้องการทางอารมณ์และทางสังคมด้วย เมื่อได้รับในสิ่งต้องการแล้วความตึงเครียดต่างๆ ย่อมคลายไป

ประดินันท์ อูปรมัย (2518: 52) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลทำให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างดี และมีความสุข โดยการพยายามปรับตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นและสภาพการณ์ต่างๆ ของสังคมที่ตนอยู่ เพื่อลดความเครียดหรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ล่อ หุตางกูร (2522: 58) กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคลโดยทั่วไปนั้นแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ การปรับตัวด้านร่างกายและการปรับตัวด้านจิตใจ ซึ่งการปรับตัวด้านร่างกายนั้นเป็นการปรับตัวต่อสิ่งเร้า โดยการเปลี่ยนแปลงการทำงานส่วนประกอบโครงสร้างเพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต ส่วนการปรับตัวด้านจิตใจเป็นปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งเร้า โดยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพ ความเชื่อ ความคิด เพื่อจัดความตึงเครียด และให้มีดุลยภาพหรือความสงบสุขของจิตใจ

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1978: 260-261) ได้สรุปไว้ถึงการปรับตัวที่ดีจะมีลักษณะยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และยังให้หลักในการพิจารณาการปรับตัวที่ดีไว้ 4 ประการคือ

1. การแสดงออก ถ้าหากว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่มอายุ และระดับการพัฒนาแล้วก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

2. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม

3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น และต่อบทบาทของตนเองในสังคม

4. มีความพอใจในตนเอง ทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

ทินดอลล์ (Tindall, 1959: 76) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการคือ

1. รักษาและคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความต้องการนั้น โดยพฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามปทัสถาน (Norm) ของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคง

5. มีวุฒิภาวะ

6. มีอารมณ์ในลักษณะที่เป็นปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก กล่าวคือ เมื่อพบกับความลำบากก็ไม่เสียใจจนหมดกำลังใจที่จะต่อสู้อุปสรรค เมื่อประสบความสำเร็จก็ไม่ดีใจจนลืมหิว

รัตน ยัญทิพย์ (2522: 20) ได้กล่าวว่า การปรับตัวที่ดีนั้น จะมีการแสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง หมายถึงมีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีมียมด้อยไม่เกรงกลัวตาแห่งหรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าวขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่น

2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิตว่าจะมีเหตุร้ายบางขณะก็ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมองบุคคลอื่นในแง่ปราศจากอคติใดๆ

4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม หมายความว่า ไม่เป็นผู้ที่มีความเบียดเบียนมีการทะเลาะวิวาทบ่อยๆ และไม่ยุติธรรมต่อบุคคลอื่น

5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน้า เป็นบุคคลที่สามารถนำเอาเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเก็บตัว
6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น
7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ
8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง
9. ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม นั่นคือ ทำตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม
10. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกว่าตนไม่ถูกบังคับ

จากความหมายของการปรับตัวที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการปรับตัวนั้นสามารถแยกพิจารณาได้ 2 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวในส่วนบุคคล หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการภายในของแต่ละคน แรงขับส่วนหนึ่งจะเกิดจากสภาวะสรีระของบุคคล เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ เพื่อให้ดำรงชีพอยู่ได้ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ เช่น ความต้องการความอบอุ่น เป็นต้น

2. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคม หมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม มนุษย์จะต้องมีปฏิกริยาโต้ตอบและปรับตัวดิกรรมาให้สอดคล้อง ดังนั้น ในการศึกษาการปรับตัวของคนงานไทยที่เดินทางไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ ซึ่งมีลักษณะเป็นคณงานย้ายถิ่นที่จะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อม เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนสภาพและบทบาทของตนเอง การแสวงหาโอกาสใหม่ขงชีวิตของคนงานเหล่านั้นจึงขึ้นอยู่กับตัวของคนงานย้ายถิ่น และปัจจัยนอกเหนือจากตัวของคนงานย้ายถิ่นเองเป็นสำคัญ ในด้านส่วนตัวของคนงานย้ายถิ่น หากสามารถปรับตัว (Adjustment) มีการผสมกลมกลืน (Assimilation) เข้ากับแบบแผนสังคมปลายทางที่ย้ายถิ่นไปได้ดีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จก็มีได้มาก ในทางตรงกันข้าม หากคนย้ายถิ่นไม่สามารถปรับตัวเข้ากับแบบแผนวิถีชีวิตในเมืองได้ ก็อาจก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล รู้สึกโดดเดี่ยว และมีโอกาสเป็นโรคประสาทได้ (เนาวรัตน์ และสุวัณย์ พลายน้อย, 2527 : 60)

การย้ายถิ่นของบุคคลนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรม เช่น ลักษณะบรรทัดฐานที่เคยปฏิบัติในสภาวะการณ์ต่างๆ ของสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นทำให้เกิดภาวะ

ความกดดันและความตึงเครียดทางด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม ต่อผู้ย้ายถิ่น การทำให้สภาวะการณ์เหล่านั้นหมดไป เรียกว่า "การปรับตัว" ดังนั้น การปรับตัวของผู้ย้ายถิ่น คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงที่ผู้ย้ายถิ่นแต่ละคน พยายามที่จะดำเนินชีวิตในท้องถิ่นที่ตนย้ายเข้าไปด้วยการมีสัมพันธภาพกับสมาชิกอื่นๆในสังคมนั้น ในลักษณะที่สร้างความพึงพอใจให้เกิดแก่คนเหล่านั้น ทำให้ความต้องการขั้นพื้นฐานต่าง ๆ ของตนได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ทำให้ตนสามารถรับผิชอบในบทบาทสำคัญของตนได้อย่างสมบูรณ์ และสามารถที่จะคงไว้ซึ่งลักษณะของตน ตลอดจนความมั่นคงในตัวเอง (Jansen 1960 อ้างใน ภาณี แสงเจริญ, 2527 : 8)

อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาการปรับตัวของแรงงานไทยที่เดินทางไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ ผู้ศึกษาได้ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Theory) เป็นกรอบในการศึกษาการปรับตัวของแรงงานไทย

2.2.2 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Theory)

สาระสำคัญตามความเชื่อของรอยนั้น คือการมองมนุษย์เป็นระบบหนึ่ง คือระบบชีวิต และรอยได้มองระบบชีวิตตามแนวความเชื่อของทฤษฎีพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตอีกด้วย (Organismic Behavioral Theory) ซึ่งมีความเชื่อว่ามีมนุษย์เป็นหน่วยเดียว (Unified Whole) ไม่อาจแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้ สิ่งกระทบ (Stressors) ใดๆ ก็ตามที่เข้ามาสู่ระบบชีวิตไม่ว่าจะเข้ามากกระทบโดยตรงต่อหน่วยย่อยใดๆ ก็จะมีผลกระทบกระเทือนไปทั้งระบบ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วม อันเกิดจากการทำงานประสานสัมพันธ์ของหน่วยย่อยๆ นั้นเอง หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งให้ชัดเจนขึ้นตามทฤษฎีพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตซึ่งเชื่อว่าไม่ว่าสิ่งกระทบนั้นจะเป็นสิ่งกระทบโดยตรงต่อร่างกาย (Physiological Stressors) หรือเป็นสิ่งกระทบทางด้านจิตใจโดยเฉพาะ (Psychological Stressors) พฤติกรรมการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วมของร่างกายและจิตใจเสมอ ไม่ว่าพฤติกรรมการตอบสนองนั้นจะปรากฏให้เห็นชัดเจนมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ (Stressors) ธรรมชาติและความสามารถในการปรับ (Adaptation Level) ของบุคคล เป็นต้น (ทัศนา บุญทอง, 2528: 38-39)

การศึกษาลักษณะของมนุษย์อย่างละเอียดตามแนวทฤษฎีพื้นฐานต่างๆ รอยได้ตั้งข้อตกลงเบื้องต้น (Basic Assumption) เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ดังต่อไปนี้ (Roy, 1980 อ้างใน จินตนา ยูนิพันธ์, 2529: 162)

1. บุคคล คือ สิ่งมีชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมเป็นหน่วยเดียวไม่ว่าจะแบ่งแยกได้

2. บุคคลมีปฏิกิริยาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอันมีผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านชีวภาพ จิตใจและสังคมทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา

3. บุคคลมีลักษณะที่มีมาแต่กำเนิด (innate) และที่ได้มาในระยะเวลาหลังจากการเรียนรู้ (acquired) ทั้งที่เกี่ยวกับด้านชีวภาพ จิตใจและสังคม ในการปรับตัวเพื่อให้เผชิญกับโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

4. สุขภาพและความเจ็บป่วยเป็นมิติหนึ่งของชีวิต ที่บุคคลทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

5. บุคคลต้องปรับตัวเพื่อเป็นการตอบสนองในทางบวกต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

6. การปรับตัวของบุคคลถูกกำหนดโดยผลของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้น สิ่งเร้ามีอยู่ 3 กลุ่มคือ

6.1 สิ่งเร้าโดยตรง (Focal Stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น

6.2 สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่นๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้นนอกเหนือจากสิ่งเร้าโดยตรง

6.3 สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล เช่น ความเชื่อ ทศนคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม ค่านิยม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น

7. การปรับตัวของบุคคลมีขอบเขตจำกัด หมายถึง ถ้าสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตบุคคลจะตอบสนองได้ในทางบวก แต่ถ้าสิ่งเร้าอยู่นอกขอบเขต บุคคลจะไม่สามารถตอบสนองทางบวกได้

8. แบบของการปรับตัวของบุคคลมี 4 แบบ คือ การปรับตัวตามความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) และการปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence Relations)

รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ต้องปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต และเนื่องจากมนุษย์เป็นหน่วยเดียวที่เรียกว่า "Biopsychosocial being" ความมั่นคงทางด้านสังคม (Social Integrity) เพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่นคงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม คือ การที่มนุษย์ต้องปรับตัว

จากแผนภาพ พบว่าระบบการปรับตัวของบุคคลประกอบไปด้วย

1. ปัจจัยนำเข้า

1.1 สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าภายใน (Internal Stimuli) ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในตนเอง หรือสิ่งเร้าภายนอก (External Stimuli) ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยมีลักษณะของสิ่งเร้าใน 3 ลักษณะดังนี้

1.1.1 สิ่งเร้าโดยตรง (Focal Stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ ณ ขณะนั้น เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง การถูกออกจากงาน หรือการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก

1.1.2 สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่นๆ ที่มีอยู่ ณ ขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้าโดยตรง และมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น โดยทั่วไปจะรวมถึงองค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม ระบบพัฒนาการของบุคคล บุหรี่ ยา สุรา ยาเสพติดที่บุคคลใช้ อัตมโนคติ บทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล ความเป็นตัวของตัวเองแบบสัมพันธภาพทางสังคม แบบแผนการต่อสู้อุปสรรค วัฒนธรรมประเพณี ศาสนา และความเครียดของบุคคล

1.1.3 สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึง ลักษณะของบุคคลซึ่งเป็นอยู่ ณ ขณะนั้น และมีความเกี่ยวข้องหรือมีผลต่อสถานการณ์นั้นๆ เช่น ความเชื่อ ทักษะนิสัย ประการณเดิม หรือบุคลิกเฉพาะตัวของบุคคล ผลของสิ่งเร้าแฝงต่อการปรับตัวของบุคคลอาจเป็นสิ่งที่ตรวจสอบได้ยากหรือไม่ได้เลยก็ได้ (Fawcett, 1984 อ้างโดย จินตนา ยูนิพันธ์ 2529 : 163-164)

สิ่งแวดล้อม (Environment) รอย และ เฮลท์เธอร์ (Roy C. and Healter A, 1991) ให้แนวคิดว่าคุณคนจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระทบอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอกก็คือสิ่งแวดล้อมนั่นเอง และรอยได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมในที่นี้ว่า หมายถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งหมดที่อยู่รอบบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกเป็นแหล่งของสิ่งนำเข้าในระบบการปรับตัว หรือบุคคล ซึ่งรอยได้อาศัยทฤษฎีของเฮลสัน (Helson, 1964) จัดกลุ่มสิ่งเร้านี้ออกเป็น 3 กลุ่มคือ สิ่งเร้าโดยตรง (Focal Stimuli) สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) และสิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli)

1.2 ระดับการปรับตัว (Adaptation level) คือ ความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญกับสิ่งเร้าในขณะนั้น ทั้งที่เป็นสิ่งเร้าโดยตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝง ซึ่งระดับการปรับตัวของบุคคลจะมีขอบเขตจำกัดของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การปรับตัวที่ผ่านมา ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่ในขอบเขต บุคคลก็จะปรับตัวได้ในทางบวก แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกขอบเขตจำกัด บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถปรับตัวได้ เช่น ระดับการปรับตัวของบุคคลต่ออากาศที่เปลี่ยนแปลงไป ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของอากาศในขณะนั้น ความชื้นในอากาศและประสบการณ์การปรับตัวต่ออากาศที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้น เป็นต้น

2. กระบวนการปรับตัว (Processes of adaptation) กลไกที่บุคคลใช้ในกระบวนการปรับตัว (Coping Mechanism) มี 2 วิธี และทั้ง 2 วิธีร้อยถือว่าเป็นระบบย่อยของระบบบุคคลที่มีการทำงานร่วมกัน ซึ่งได้แก่

2.1 กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นการทำงานของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และส่วนของการรับรู้และการตอบสนองที่ประสานกัน

2.2 กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นการทำงานในส่วนที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและสังคม เป็นการรับรู้ของบุคคลและกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลในบุคคล ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ การตัดสินใจ และอารมณ์

3. การแสดงออกของบุคคล (Effectors) การแสดงออก หรือ ปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลจากการทำงานของกลไกทั้ง 2 วิธี เป็นการแสดงออกตามแบบของการปรับตัวที่มีอยู่ 4 แบบด้วยกัน คือ (Roy, 1976 : 14-15)

3.1 การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระ (Physiological needs) เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงทางด้านสรีระซึ่งจะครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องต่อไปนี้

- การออกกำลังกาย
- อาหาร
- การขับถ่าย
- น้ำและสารเกลือแร่
- ออกซิเจน
- การไหลเวียนของโลหิต
- การควบคุมอุณหภูมิ การรับรู้ความรู้สึก และระบบต่อมไร้ท่อ

3.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เป็นการปรับตัวแบบมุ่งที่จะรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกเชื่อมั่น การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับความเป็นจริง และความรู้สึกนี้เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคล การปรับตัวแบบนี้อาจแบ่งออกเป็น 2 แบบย่อย ดังนี้

3.2.1 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนกายภาพ (Physical Self) เป็นการปรับตัวในส่วนที่เกี่ยวกับการยอมรับรูปร่างทางกายภาพของตน ซึ่งรวมถึงลักษณะเฉพาะตน การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เรื่องเพศ ภาวะสุขภาพดีและความเจ็บป่วย และบุคลิกภาพของตน

3.2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal Self) เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่

-ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral-ethical Self) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับกฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคม ซึ่งรวมถึงค่านิยมทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ซึ่งบุคคลถือเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินว่าสิ่งใดดีเลว ถูกหรือผิด ในการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าและเมตตากรุณา หรือค่านิยมทางสังคม จะแสดงออกถึงความรู้สึกผิด เป็นบาป หรือตำหนิตัวเอง

-ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self-Consistency) บุคคลจะพยายามดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคง หรือความสม่ำเสมอในตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงทางความรู้สึก ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจความมั่นคง หรือความปลอดภัยของตนเอง จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น

-ด้านปณิธานและความคาดหวังในตนเอง (Self-Ideal or expectation) เป็นความรู้สึกนึกคิด และคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ตามที่บุคคลปรารถนาจะเป็น ทั้งนี้รวมถึงความหวังที่บุคคลอื่นมีต่อตนด้วย หากไม่บรรลุตามที่คาดหวัง บุคคลจะรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต ไม่มีกำลังใจและกำลังใจที่จะต่อสู้

-ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึงความรู้สึกตนมีคุณค่าและได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่น ภาวะใดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าบุคคลจะต้องพยายามรับความรู้สึกของตนเอง แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่นความเข้าใจ ตลอดจนบุคลิกภาพโดยรวมของบุคคลนั้น

3.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการกระทำตามบทบาทที่สังคมคาดหวังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งรอยได้ระบุแบบต่างๆ ของการกระทำตามบทบาทของแต่ละคนไว้ดังนี้

-บทบาทปฐมภูมิ (Primary Role) เป็นบทบาทตามระดับพัฒนาการของบุคคล ได้แก่ บทบาทเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และวัยชรา เป็นต้น

-บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทตามสถานภาพของบุคคลในครอบครัวที่ต้องกระทำในช่วงเวลานั้นๆ เช่น บทบาทการเป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ เป็นต้น

-บทบาทตติยภูมิ (Tertiary Role) บทบาทนี้เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลแต่ละคนเลือกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายบางอย่างในชีวิต

ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลจะต้องมีการปรับพฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ซึ่งมีความบกพร่องอาจพบได้ใน 3 ลักษณะ คือ

(1) การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริง (Role-Distance) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาท แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริง เพื่อต้องการปกปิดสิ่งที่ตนรู้สึกไม่สบายใจ

(2) ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (Role-Conflicts) หมายถึงความขัดแย้งที่เกิดจากการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ เนื่องจากความคาดหวังของตนและความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อบทบาทนั้นๆ ไม่ตรงกัน

(3) ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role-Failure) หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย

3.4 การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างกัน (Interdependent Relations) มีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงทางสังคมของบุคคล การพึ่งพาระหว่างกัน หมายถึง สมดุลระหว่างการเป็นตัวของตัวเองและการพึ่งพิงผู้อื่นในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พฤติกรรมการพึ่งพิงผู้อื่นในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พฤติกรรมการพึ่งพาผู้อื่นครอบคลุมพฤติกรรมต่อไปนี้คือ การขอความช่วยเหลือ การแสวงหาความสนใจ และการแสวงหาความรัก พฤติกรรมการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งครอบคลุมพฤติกรรมการริเริ่ม การต่อสู้เพื่อสรรหาการแสวงหาความพึงพอใจจากการทำงานและการดำรงชีวิต พฤติกรรมที่แสดงถึงความบกพร่องในการปรับตัวด้านนี้ แสดงออกเป็น 2 ลักษณะคือ

(1) พฤติกรรมการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction Dependence) คือ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินไปจนกลายเป็น

(2) พฤติกรรมการพึ่งตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction Independence)

ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้เช่นกัน

นอกจากนั้นแบบของการปรับตัวทั้ง 4 แบบ นั้นมีความสัมพันธ์กัน รอยได้ระบุข้อเสนอต่างๆ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ (Roy อ้างใน จินตนา ยูนิพันธ์, 2529 : 170-171) ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับแบบของการปรับตัวมากกว่าหนึ่งแบบพร้อมๆ กันก็ได้

2. พฤติกรรมการปรับตัวหนึ่งพฤติกรรม อาจเป็นการแสดงออกของการไม่มีประสิทธิภาพของการปรับตัวมากกว่าหนึ่งแบบ

3. แบบของการปรับตัวแต่ละแบบ อาจจะทำให้เป็นเสมือนสิ่งเร้าโดยตรง สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าแฝง ของแบบการปรับตัวแบบอื่นก็ได้

4. ผลลัพธ์ ผลลัพธ์ของการปรับตัวคือ พฤติกรรมการปรับตัว ซึ่งมีผล 2 ด้านคือ ปรับตัวมีประสิทธิภาพ หรือปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ การปรับตัวมีประสิทธิภาพ หรือปรับตัวได้ดีนั้นมีลักษณะดังนี้คือ

4.1 มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่ก้าวร้าว และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

4.2 ยอมรับสภาพความเป็นจริง

4.3 ปฏิบัติตามปทัสถาน (Norm) ของสังคม

4.4 สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

4.5 มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

นอกจากนี้ จีมาเชอร์ (Gehmacher 1974 : 168-179) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้ย้ายถิ่น โดยยึดถือขบวนการที่ผู้ย้ายถิ่นเข้าไปเป็นอันหนึ่งเดียวกัน (Integration) กับสังคมที่เป็นท้องถิ่นปลายทางของผู้ย้ายถิ่นตามทฤษฎีบูรณาการ (Integration Theory) ซึ่งแบ่งขบวนการปรับตัวเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นที่ผู้ย้ายถิ่นปรับตัวเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของงานที่ทำ (Working Environment) เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับงานยินยอมปฏิบัติตามระเบียบและบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และยังปฏิบัติให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นปลายทาง ซึ่งขั้นนี้ผู้ย้ายถิ่นจะใช้เวลาในการปรับตัวไม่นานนัก

ขั้นที่ 2 เป็นขั้นปรับตัวเอง ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมท้องถิ่นปลายทาง เช่น การใช้ภาษา หรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง และกิจนิสัยต่างๆ ให้เป็นไปตามลักษณะของคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้น ในขั้นนี้ผู้ย้ายถิ่นยังไม่มีความสัมพันธ์กับสังคมโดยรวมในท้องถิ่นปลายทาง ความสำคัญในการปรับตัวขั้นนี้ คือ ปรับตัวในเรื่องรูปแบบการบริโภค และลักษณะวิถีชีวิตประจำวัน สำหรับผู้ย้ายถิ่นที่มีครอบครัวในถิ่นต้นทางและมีความตั้งใจที่จะย้ายกลับไปยังถิ่นต้นทาง มักจะเป็นผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้มากเกินกว่าขั้นที่ 2

ขั้นที่ 3 เป็นขั้นที่ผู้ย้ายถิ่นสามารถปรับตัวเอง ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมในท้องถิ่นปลายทางในลักษณะต่างๆ ดังนี้

- สามารถใช้ภาษาพื้นเมืองของสังคมในท้องถิ่นปลายทางได้คล่อง
- มีวิถีชีวิตเหมือนกับคนส่วนใหญ่ในสังคมโดยไม่ปรากฏให้เห็นถึงลักษณะวัฒนธรรมเดิมของผู้ย้ายถิ่น
- มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนพื้นเมืองในท้องถิ่นปลายทาง
- มีความตั้งใจอย่างมากที่จะอยู่ในท้องถิ่นปลายทางอย่างถาวร หรืออยู่นานที่สุด เช่น อยู่จนกว่าจะถึงวาระที่ต้องปลดออกจากงานที่ทำ หรือถึงวัยสูงอายุ

ซึ่งในเรื่องนี้ แคมป์เบลล์ และแดเนียล (Campbell & Daniel, 1976 : 127-145) ได้กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวของผู้ย้ายถิ่นต่อสภาพแวดล้อมใหม่นั้นจะมีอยู่ตลอดเวลา และผู้ย้ายถิ่นที่ย้ายถิ่นเข้าไปอยู่ในระยะเวลานาน หรือเป็นผู้ที่ไม่ต่อต้านสภาวะแวดล้อมใหม่ จะมีแนวโน้มในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมดังกล่าว และในขณะเดียวกัน จะทำให้ความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมเก่าก่อนย้ายถิ่นหมดไป ผู้ศึกษาได้นำทฤษฎีการปรับตัวของ Roy มาประยุกต์ใช้ศึกษาการปรับตัวของแรงงานไทย โดยมีนิยามเพื่อใช้ในการศึกษาดังนี้

การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกของคนงานไทยในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ประเมินจากความสามารถของคนงานในการปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 4 ด้าน คือ

1. การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยา หมายถึง พฤติกรรมของคนงานในการตอบสนองความต้องการปฐมภูมิของร่างกาย ได้แก่ อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การขับถ่าย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึง การตอบสนองความรู้สึกนึกคิดที่คนมีต่อตนเอง

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง พฤติกรรมของคนงานที่เกี่ยวกับการกระทำบทบาทหน้าที่ในสังคม ได้แก่ บทบาทการเป็นสมาชิกของชุมชน บทบาทการเป็นคนงาน บทบาทการทำงานร่วมกับผู้อื่น บทบาทการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมในสังคม

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน หมายถึง ความเหมาะสมของพฤติกรรมของคนงานในการช่วยเหลือตนเอง การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นและการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

แนวคิดหลักของสุขภาพ

คำว่า สุขภาพ มีความหมายเป็นกลาง ๆ คือไม่มีความหมายในทางบวกหรือลบ ถ้าความหมายในทางบวกต้องกล่าวว่า "สุขภาพดี" และถ้าความหมายในทางลบต้องกล่าวว่า "สุขภาพไม่ดี" ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดว่า "หมั่นตรวจสุขภาพนะ" หรือคำถามว่า "สุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง" ซึ่งล้วนแต่แสดงถึงความหมายของคำว่า สุขภาพเป็นกลาง

คำว่า สุขภาพ แปลจากภาษาอังกฤษว่า "Health" ซึ่งความหมายของคำในภาษาอังกฤษมีความหมายในทางบวก นั่นคือถ้าพูดคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพดี ทั้งนี้โดยนิยามที่กำหนดให้โดยองค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) ได้ระบุความหมายของสุขภาพไว้ดังนี้ (อ่างใน อรรถธรณ์ หุ่นดี, 2528 : 1)

"สุขภาพ คือ สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรคหรือไม่ทุพพลภาพเท่านั้น" (Health is a of complete physical, mental, and social well-being not merely the absence of disease or infirmity.)



หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า สุขภาพ คือ สภาวะที่บุคคลแต่ละคนสามารถระดมทรัพยากรที่มีอยู่ ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และกาย เพื่อนำมาดำรงชีวิตอยู่ให้ได้ดีที่สุด

คุณลักษณะของคำว่า "สุขภาพ"

1. สุขภาพ หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดของบุคคล
2. สุขภาพขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ
3. สุขภาพ หมายถึง สภาพความเป็นอยู่และพฤติกรรมหรือคุณภาพชีวิต
4. สุขภาพมีความหมายแตกต่างกันออกไปสำหรับบุคคลต่างๆ
5. สุขภาพเป็นกระบวนการพลวัต ไม่ใช่สภาพที่คงตัวหรือตายตัว
6. สุขภาพไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางในตัวของมันเอง แต่เกี่ยวพันในการที่จะให้ได้อะไร

จุดหมายปลายทางเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง

7. สุขภาพ ไม่ใช่จะแสดงโดยสิ่งที่เรารู้ แต่จะแสดงโดยสิ่งที่เราทำ
8. สุขภาพเป็นสิ่งที่จะทำให้ความสมบูรณ์ครบถ้วนนั้นยากมาก มีหนทางอยู่เสมอที่จะปรับปรุง

สุขภาพของแต่ละบุคคล

จากการประชุมกลุ่มของสมาชิกองค์การอนามัยโลก ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ค.ศ. 1974 เพื่อหาแนวความคิดและข้อตกลงในการยอมรับความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ ที่ประชุมได้ลงมติสรุปได้ดังนี้ (อ้างใน อรรถวธน์ หุ่นดี, 2528 : 2)

1. สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการเท่านั้น

2. การพัฒนาสุขภาพของเด็กเป็นพื้นฐานที่สำคัญ นอกจากนี้แล้วความสามารถในการที่เด็กจะอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนา

3. ความเข้าใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และความร่วมมือกันระหว่างบริการต่างๆ ที่รัฐจัดให้ เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาพของประชาชน

4. รัฐจะต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชน โดยการกระจายบริการด้านสุขภาพและกิจการทางสังคมอย่างทั่วถึง

องค์ประกอบสำคัญ 3 ประการของสุขภาพ

จากนิยามดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่าสุขภาพแยกได้เป็น 3 ส่วน คือ

1. สุขภาพทางกาย
2. สุขภาพทางจิตและอารมณ์
3. สุขภาพทางสังคม

ถ้าจะพิจารณาว่า สุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทางด้านต่างๆ ก็อาจแบ่งได้เป็น 3 ประการ เช่นกัน คือ

1. ความสมบูรณ์ทางกาย หรือสมรรถภาพทางกาย
2. ความสมบูรณ์ทางจิต หรือสมรรถภาพทางจิต
3. ความสมบูรณ์ทางสังคม หรือสมรรถภาพทางสังคม

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดี ปญญา สมบูรณ์ศิลป์ (2523 : 5-8) ได้กล่าวว่าผู้ที่มีสุขภาพกายดีมีความสมบูรณ์เต็มทีคือผู้ที่ร่างกายเจริญเติบโต มีการพัฒนาอย่างเหมาะสม ได้รับอาหารเพียงพอและถูกสัดส่วน ปราศจากโรคภัยและข้อบกพร่องพิกลพิการทางกาย นอกจากนี้ยังมีลักษณะดังต่อไปนี้อีกด้วยคือ

1. มีร่างกายสมเป็นชายหรือเป็นหญิงตามเพศของตน และเป็นไปตามวัย ขนาดของร่างกาย แบบของร่างกาย อดยเฉพาะเป็นไปตามระดับวุฒิภาวะด้วย
2. มีลักษณะที่แสดงว่าร่างกายได้เจริญเติบโต และพัฒนาการมาอย่างเต็มที่
3. มีความอยากรับประทานอาหารดี มีสภาพโภชนาการดี แต่ไม่อ้วน
4. มีทรวดทรงดี งามสง่าในการประกอบกิจกรรมต่างๆ
5. อวัยวะภายในทำงานได้เข้มแข็งดีพอสมควร ดังปรากฏเห็นเมื่อมีการตรวจสุขภาพ

ประจำ

6. มีความต้านทานโรคติดต่อสามัญต่างๆ ดี และได้สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ แล้วตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
7. สามารถพักผ่อน หย่อนคลายอารมณ์ และหลับนอนได้ดี
8. มีรูปร่างลักษณะภายนอกที่แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพดี เช่น ใบหน้าอ้มเอิบ แสดงว่าเป็นผู้ต้นตัวกระฉับกระเฉง ผมเป็นเงาตามธรรมชาติ ผิวหนังสะอาดผ่องใส และสีของผิวหนังดี เปล่งปลั่ง

9. เป็นผู้ปราศจากข้อบกพร่องสามัญทั่วไปทาง ตา หู จมูก ลำคอ ฟัน และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย หรือหากมีข้อบกพร่องอยู่ก็ได้รับการแก้ไขแล้ว หรือกำลังได้รับการดูแลรักษาทางแพทย์อย่างถูกต้องเหมาะสมอยู่

10. หากมีข้อบกพร่องทางกายที่ไม่สามารถแก้ไขให้ได้ ก็ได้รับการตรวจทางแพทย์ และได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้องแล้ว

นอกจากนี้ความสมบูรณ์ทางกายยังอาจหมายรวมถึง ความสมบูรณ์ทางกลไกของร่างกายด้วย กล่าวคือจะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความแข็งแรง มีพลังและความทนทานมากพอที่จะประกอบกิจกรรมประจำวันได้ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินควร เช่น สามารถเล่นกีฬาหนักปานกลางได้ ทำงานอดิเรกและร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ได้ดี

2. มีความบึกบึนมากพอที่จะเข้าเผชิญกับเหตุฉุกเฉิน ที่จำเป็นต้องใช้กำลังกายหนัก และนานติดต่อกันพอสมควรได้ แล้วสามารถฟื้นกำลังได้รวดเร็วและปลอดภัยด้วย

3. มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

4. ร่างกายมีความอ่อนตัว ยืดหยุ่นได้ดี พอที่จะสามารถใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เต็มที่

5. อย่างน้อยที่สุดก็มีความสามารถพอสมควรในทักษะพื้นฐานต่างๆ เช่น การวิ่ง การเดิน การกระโดด การปีนป่าย และการว่ายน้ำ

6. การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างสง่างาม มีจังหวะจะโคนและมีความสัมพันธ์กันดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเล่นกีฬา หรือการนันทนาการอื่นใด

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

ในปัจจุบันเชื่อว่าสุขภาพจิตมีส่วนสำคัญในการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพทางกายที่ดี สุขภาพจิตช่วยให้เรามีประสิทธิภาพทางด้านการงานและสังคม จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญอยู่มากมาย การให้ความหมายของสุขภาพจิตนั้นขึ้นอยู่กับแนวคิด และทฤษฎีที่ผู้ให้ความหมายนิยมและเชื่อดังนี้

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตหมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือลักษณะผิดปกติอื่นๆ ทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

(กมลรัตน์ หล้าสงฆ์, 2524 : 1)

ศาสตราจารย์นายแพทย์พน แสงสิงแก้ว (2522 : 57) ได้กล่าวถึงสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข และเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ

แพทย์หญิงคุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต คือ คุณสมบัติของจิตใจในการทำงานประสมประสานบุคคลกับสภาพแวดล้อมทำให้คนรู้สึก รับรู้ในอารมณ์ เกิดความนึกคิด ตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะมีความคิดเพื่อตัดสินใจได้ดี - เลวเพียงใดขึ้นอยู่กับสมรรถภาพความคิดของบุคคลนั้น (กองสุขภาพจิต, 2530 : 5)

จากความหมายของสุขภาพจิตที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า สุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากอาการผิดปกติต่างๆ ทางจิตใจ เช่น โรคจิต โรคประสาท ฯลฯ มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตตามทฤษฎีนักจิตวิเคราะห์

ฟรอยด์ (Freud) มีความเห็นว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้ที่สามารถที่จะรักงานและทำงาน

จาโรดา (Jahoda) ได้ให้ความหมายผู้ที่มีสุขภาพจิตดีว่า คือผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนตามแรงควบคุมภายในแห่งตนได้อย่างสม่ำเสมอ และค่อนข้างจะไม่มีข้อขัดแย้งของบุคลิกภาพทั้งสามส่วน อันได้แก่ Id Ego และ Superego (Gillis, 1976 อ้างถึงใน สุวนีย์ เกี่ยวถึงแก้ว 2530: 8) นอกจากนี้ จาโรดา (Jahoda) ยังให้กรอบแนวคิดของสุขภาพจิตว่า จะต้องพิจารณาองค์ประกอบของบุคคลดังนี้ (สุวนีย์ เกี่ยวถึงแก้ว, 2527 : 7-8)

1. มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ และมีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อสังคมที่อยู่ (Competence)
2. เป็นตัวของตัวเอง มีวินัยในตนเอง พึ่งพาตนเองได้ (Autonomy)
3. มีความต้านทานต่อภาวะเครียดได้ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ภายหลังที่เหตุการณ์คับขันผ่านไป (Resistance to Stress)
4. รับรู้สภาพการณ์ต่างๆ อย่างเป็นจริง (Perception of reality)
5. ให้ความรู้ความสามารถเพื่อประโยชน์แก่ชุมชน หรือสังคมที่ตนอยู่ (Self-Actualization)

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตตามทฤษฎีนักสังคม

นักสังคมกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า สุขภาพและการปรับตัวได้ของบุคคลในสังคมใดสังคมหนึ่ง เป็นเครื่องชี้วัดสุขภาพจิต การจะให้ความหมายสุขภาพจิตจึงน่าจะจะได้พิจารณาสังคมและวัฒนธรรมของบุคคลร่วมไปด้วย ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็คือ ผู้มีความสุข สามารถประพฤติปฏิบัติตนได้ตามความคาดหวังของสังคม สามารถใช้สติปัญญา และสัมพันธ์กับความจริงโดยใช้เหตุผลและความเป็นกลาง ไม่บิดเบือนการรับรู้ เป็นผู้ที่สามารถติดต่อสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ด้วยความรัก เป็นผู้ที่สามารถใช้พลังความสามารถของความเป็นคนสร้างสรรค์ประโยชน์ และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ดีจนถึงสังคม เหล่านี้เป็นสภาพของจิตใจที่สมบูรณ์ (Meninger, 1950 : 235-236)

อาานท์ อาภาภิรม (2518 -178) ได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพจิตจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม เช่น การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรโครงสร้างสังคม เกษตรกรรมมาเป็นอุตสาหกรรม เป็นผลให้แบบแผนในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สมาชิกบางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ ทำให้เกิดความตึงเครียดวิตกกังวล เกิดปัญหาการปรับตัวและกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด

การเกิดปัญหาสุขภาพจิตนั้นมักได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันตัวแรงความเครียดมีมาก เช่น เศรษฐกิจที่บีบรัดตัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อุบัติเหตุ การเพิ่มขึ้นของประชาชนอย่างรวดเร็ว เป็นต้น อันมีผลทำให้บุคคลมีความลำบากในการดำรงชีวิต เพราะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งเหล่านี้มีฉะนั้นร่างกายจะเสียสมดุลย์ (มุกดา สุขสมาน, 2528: 134) ในหลักวิชาสุขภาพจิตนั้นสังคมของเรานั้นทันต่อความยากเย็นต่างๆ ได้แต่ต้องมีขอบเขต ถ้าหากเกินขอบเขตไปก็จะมีลักษณะของสังคมแตกแยก สิ่งหนึ่งซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือวิทยาศาสตร์ ความก้าวหน้าของอุตสาหกรรม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้กระทบต่อสุขภาพจิตในรูปของความกระเทือนในครอบครัว ซึ่งเริ่มสลายไปของขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนความเชื่อและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชีวิตประจำวัน (มารยาท เจริญสุขโสภณ, 2532: 22)

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตตามทฤษฎีอัตถวามนุษยนิยม

นักจิตวิทยากลุ่มนี้มีความเห็นว่า สุขภาพจิตนั้นมิใช่สิ่งที่เราจะกล่าวออกมา เป็นคำที่มีความหมายเดียวกันได้ เพราะเป็นเรื่องของชีวิตและประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพจิตเป็นประสบการณ์ของสิ่งที่มีชีวิตกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ได้สะสมมาตลอดชีวิต สุขภาพจิตเป็นประสบการณ์แต่ละคนก็

แตกต่างกัน ซึ่งมีลักษณะส่วนตัวและเฉพาะตัว ดังนั้นเราจึงไม่อาจให้ความหมายสุขภาพจิตด้วยคำและวลีที่สั้นๆ ได้

ดังนั้นสุขภาพจิตในทัศนะนี้อาจจะทำได้ โดยบรรยายออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล ผู้มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้ที่สนองต่อสิ่งแวดล้อมอย่างพอเพียง มีความรู้สึกสุขสบายกับตัวเอง รับรู้สภาวะทางอารมณ์ได้อย่างอิสระ แต่ก็ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ รับรู้สภาวะความไม่สมหวังในชีวิตได้ด้วยท่าทีสงบ โดยไม่จำเป็นต้องประ เหมินตนเองเกินเลยหรือต่ำกว่าความเป็นจริงสามารถสนองตอบความต้องการของชีวิต ใช้ความสามารถในตนเองอย่างเต็มที่ และเมื่อจะทำอะไรก็จะพยายามทำดีที่สุด ตามจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ ประคับประคองสิ่งแวดล้อมเมื่อทำได้และถ้าจำเป็น เขาก็จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เปิดใจรับความคิดและประสบการณ์ใหม่ๆ และจะจัดการแก้ปัญหา หากมีปัญหากเกิดขึ้นเขาจะยอมรับความผิดชอบ มีความคิดเห็นเป็นของตนเองและตัดสินใจได้ (Gillis, 1996 อ้างถึงในสุนีย์ เกียรติแก้ว, 2530 : 11-12)

จากความหมายของสุขภาพจิตดังกล่าวข้างต้น จึงพอประมวลได้ว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือมีพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์เหมาะสมกับวัย เป็นผู้ไม่มีอาการที่บ่งแสดงถึงความเจ็บป่วยทางจิตใจอารมณ์สามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ควรมีการแสดงออกดังนี้

1. รู้จักตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าตนเองพึ่งพาตนเองได้ ตัดสินใจได้ และเมื่อตัดสินใจแล้วก็สามารถที่จะรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของตนเองได้ ไม่โทษผู้อื่น หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น
2. มองเห็นตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับขอบเขตความสามารถของตนเอง และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมในขอบเขตที่สังคมยอมรับ
3. มีสำนึกผิดชอบชั่วดี มีคุณธรรม จริยธรรมในการยับยั้งหรือห้ามใจตนเอง สามารถระงับความอยาก ความต้องการทั้งหลาย จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร
4. สามารถรับรู้ความเป็นจริงของชีวิต อยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ สามารถอยู่ตามลำพัง และเป็นกลุ่มรวมกับผู้อื่นได้ ไม่มีความรู้สึกอิจฉาริษยาคนอื่น
5. มีอารมณ์หนักแน่น บุคลิกภาพที่มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า มีอารมณ์ขันบางขณะและแสดงอารมณ์ออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์
6. ยอมรับว่าความเครียดและการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีบุคลิกภาพที่ยืดหยุ่น และปรับตัวได้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

7. มีความรู้สึกเชื่อมั่นในสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ และรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ มีความพอใจในเพศของตน

8. ยอมรับและสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ระเบียบข้อบังคับ ของกลุ่มสังคมที่ตนเป็นสมาชิก อยู่ สามารถปรับตัวให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

จึงกล่าวสรุปได้ว่า สุขภาพจิตของบุคคลจะดีมากขึ้นอยู่กับคุณลักษณะหรือการแสดงออกดังกล่าวว่ามีมากหรือน้อยเพียงใด ไม่มีบุคคลใดที่จะมีภาวะสุขภาพจิตที่สมบูรณ์โดยแท้ หรือมีสุขภาพจิตที่ดีได้ตลอดเวลา อาจมีช่วงเวลาที่บุคคลประสบกับภาวะความเครียดในชีวิตที่ทำให้การปรับตัวเป็นไปอย่างลำบาก แต่ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้วก็จะปรับตัวได้เร็วขึ้นและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2527 : 13-15) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตไม่ว่าจะเป็นแนวคิดใดก็ตาม จะพบว่าสุขภาพจิตของบุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสภาวะสุขภาพจิตของบุคคล ถ้าบุคคลปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความเครียดและแสดงออกโดยความแปรปรวนของจิตใจ แต่อาการเหล่านี้จะอยู่เพียงชั่วคราว เมื่อความเครียดหมดไปบุคคลปรับตัวได้ อาการเหล่านี้ก็จะหายไปเพราะโดยทั่วไปแล้วความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต และการมีสุขภาพที่ดี ความเครียดที่มีมากๆ และเป็นระยะเวลานานๆ เท่านั้นที่ถือว่าเป็นอันตรายต่อการปรับตัว ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทฤษฎีว่าด้วยแรงกดดัน (The Stress Model) อธิบายว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมผิดปกติหรือบุคลิกภาพแปรปรวนนั้น เป็นเพราะเขาสนองตอบต่อความเครียดที่ไม่สามารถจัดออกไปจากวิถีชีวิตของตนได้อย่างน่าพึงพอใจ ความเครียดนั้นมีหลายอย่าง เช่น Physical Stress อันได้แก่ ความร้อน แสง เสียง ที่ก่อให้เกิดภาวะไม่สบายทางร่างกายและส่งผลกระทบต่อความสงบสุขทางจิตใจ Psychological Stress ภาวะกดดันทางจิตใจ และ Social Stress ภาวะกดดันทางสังคม ทฤษฎีนี้อธิบายว่าการแสดงออกของบุคคลที่ผู้อื่นดูว่าผิดปกติหรือแปรปรวนไปนั้น เป็นเพราะการที่บุคคลมีความพยายามที่จะรักษาอารมณ์ให้สมดุลในขณะที่เขาเผชิญกับความเครียดไม่ว่าจะเป็นความเครียดหรือความกดดันด้าน Physical, Psychological และ Social Stress (สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2527 : 22-23)

จากแนวคิดทั้งหมดสรุปได้ว่า ความหมายของสุขภาพ คือ สภาวะต่างๆ ของบุคคล ประกอบด้วยสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งแสดงออกซึ่งความมั่นคง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาสุขภาพของแรงงานไทย โดยการให้แรงงานไทยประเมินสุขภาพจากการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของแรงงานไทยเองขณะที่ทำงานอยู่ในประเทศสิงคโปร์

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความหมายกว้างขวางและเป็นที่เข้าใจกันได้มากมายหลายทาง นักวิชาการ นักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ศึกษาวิจัยและให้คำนิยามไว้หลายอย่างต่างๆ กัน

กมล เกาพิจิตร (2502 : 420) ได้ให้คำจำกัดความว่า บุคลิก หมายถึง คุณลักษณะ ส่วนรวมของพฤติกรรมของบุคคลที่แยกย่อยออกไปได้หลายลักษณะ เช่น ลักษณะทางกาย ทางใจ ความสามารถ อุปนิสัย การเข้าสังคม และกำลังใจ เป็นต้น

สุโท เจริญสุข (2520 : 259) มีความเห็นว่า บุคลิกภาพหมายถึง สภาพผลรวมทั้งหมดของพฤติกรรมของคน ซึ่งทำให้เป็นอย่างนั้น ท่านองนั้น เกี่ยวกับความคิด การพูด และการกระทำทั้งหมดของเขา

วุฒิชัย จานงค์ (2523 : 259) ให้ความหมายไว้ว่า บุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะภายนอก และภายในที่อาจจะสามารถวัดได้

เออร์เนส อาร์ ฮิลการ์ด (Hilgard, 1957 : 475 อ้างใน บุศรินทร์ สิริธิตินสุนทร, 2536) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ แบบแห่งลักษณะของบุคคลและวิธีแสดงออก ซึ่งกำหนดการปรับตัวตามแบบฉบับของแต่ละบุคคล

จากนันททัศนะของนักวิชาการทั้งหลายที่ได้เสนอแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะและการแสดงออกของบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลของพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม หรือจากการเรียนรู้และประสบการณ์ตั้งแต่วัยทารก ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาคิดว่าบุคลิกภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว

ตัวกำหนดบุคลิกภาพที่สำคัญ

การอธิบายว่าบุคลิกภาพของคนเราได้มากอย่างไรนั้น นักจิตวิทยาส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า ได้มาจากอิทธิพลใหญ่ 2 ประการคือ อิทธิพลจากพันธุกรรม (Heredity) กับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม (Environment) หรือการเรียนรู้ทางสังคม (ฉลอง ภิรมย์รัตน์, 2521 : 29-30 อ้างใน บุศรินทร์ สิริธิตินสุนทร)

ก. อิทธิพลพันธุกรรมหรือสัณยภาพที่มีมาแต่กำเนิด (กาญจนา คำสุวรรณ, 2524: 192-193 อ้างใน มารยาท เจริญสุขโรจน) การได้มาซึ่งบุคลิกภาพโดยทางนี้ได้แก่ การถ่ายทอดลักษณะทางชีวภาพจากพ่อแม่หรือบรรพบุรุษ ลักษณะบางอย่างของพ่อแม่จะถ่ายทอดไปสู่ลูกหลานรุ่นต่อๆ มา (Generation) ผลของการถ่ายทอดนี้จะทำให้ลูกหลานมีลักษณะบางอย่างเหมือนพ่อแม่ เช่น รูปร่างหน้าตา ท่าทาง ผิวพรรณ ระบบประสาท อารมณ์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นความแตกต่างเบื้องต้นของมนุษย์ และจะเป็นเงื่อนไขสำคัญในการกำหนดทิศทาง และขอบเขตของการพัฒนาบุคลิกภาพในลำดับต่อไป

ข. อิทธิพลจากสภาพแวดล้อมหรือการเรียนรู้ทางสังคม อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา จะเป็นผลทำให้คนเราเกิดการเรียนรู้ และรู้จักปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ส่วนการเรียนรู้นั้นเป็นการเรียนรู้ทั้งโดยรู้ตัวเองและไม่รู้ตัวก็ได้ โดยการเรียนรู้และสะสมประสบการณ์ทีละน้อยๆ ตั้งแต่วัยทารกพร้อมกับปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น เมื่อเขาเจริญเติบโตขึ้น ก็จะต้องเรียนรู้ว่าเขาต้องมีบทบาทอะไรบ้างสำหรับฐานะต่างๆ ของเขาในสังคมและเมื่อไรเขาควรจะแสดงบทบาทเช่นไรจึงจะเหมาะสมนั่นก็คือสถานการณ์และประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เป็นตัวการสำคัญในการกำหนดลักษณะหรือบุคลิกภาพของเขาให้เป็นเช่นไร จะแสดงพฤติกรรมและมีการปรับตัวเช่นไรจึงจะเป็นที่ยอมรับของสังคม ประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมนี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ (กาญจนา คำสุวรรณ, 2524: 194-195)

1. ประสบการณ์ร่วมทางวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึง ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเหมือนกัน หรือในทางตรงกันข้าม อันเป็นผลจากการอยู่ในสังคมเดียวกัน เช่น มีขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ และคำสั่งสอนต่าง ๆ ของสังคมแบบเดียวกันตลอดระยะเวลาที่คนเราเจริญเติบโตขึ้นมาในสังคมนั้นๆ บุคคลที่เจริญเติบโตในสังคมต่างกันอย่างย่อมนจะเป็นแบบแผนการประพฤติปฏิบัติหรือบุคลิกภาพที่แตกต่างกันได้ ทั้งนี้เพราะอิทธิพลของการถ่ายทอด หรืออิทธิพลของพันธุกรรมเป็นต้น ดังนั้นถึงแม้บุคคลได้รับการอบรมกล่อมเกลากว้างวัฒนธรรมเดียวกันก็ไม่อาจจะทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพเหมือนกันอยู่ทุกอย่างได้

2. ประสบการณ์เฉพาะตัว ในช่วงชีวิตของเรานั้นแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์แตกต่างกัน หรือไม่ซ้ำแบบกัน เช่น จากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ต่างกัน ย่อมมีการพัฒนาของบุคลิกภาพไปในลักษณะที่ไม่เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของบุคลิกภาพทั้งสิ้น

กล่าวโดยสรุป อิทธิพลจากพันธุกรรมที่ดี และอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมที่ดี ล้วนแต่มีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ และการพัฒนาบุคลิกภาพของคนเรามาก ส่วนอิทธิพลทางด้านใดจะมีผลมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะ เฉพาะตัวและวัฒนธรรมของสังคมที่คนนั้น เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ

ลีโอนาร์ด วี กอร์ดอน (Leonard V. Gordon) เป็นหัวหน้างานทดลองวิจัยการประเมินพฤติกรรมของสำนักงานวิจัยบุคคลกองทัพอเมริกันแห่งวอชิงตัน ดี ซี ได้รับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ดร.กอร์ดอน เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานบริการสถิติและการวิจัยที่มหาวิทยาลัยบอสตัน และเคยเป็นผู้อำนวยการแผนกวิจัยบุคลากรจนถึงปี ค.ศ.1926 ของกองทัพเรืออเมริกันซานดิเอโก กอร์ดอน (Gordon, 1963 : 3-12 อ้างใน มารยาท เจริญสุขโสภณ) สนใจศึกษาบุคลิกภาพของบุคคล โดยสร้างและพัฒนาแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพขึ้นหลายชุด เช่น แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพที่เรียกว่า Gordon Personal Profile ช่วยในการทดสอบบุคลิกภาพ โดยพิจารณาองค์ประกอบ 4 ประการ ซึ่งเป็นลักษณะที่เห็นเด่นชัดในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล องค์ประกอบดังกล่าวได้แก่

1. ด้านการมีอำนาจอิทธิพล (Ascendancy) เป็นลักษณะพฤติกรรมที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอำนาจอิทธิพลในด้านคำพูด คำสั่ง มีความคล่องตัวกระฉับกระเฉง มีความมั่นใจในการตัดสินใจอย่างอิสระ ชอบเป็นผู้นำในการอธิบาย หรือกิจกรรมของกลุ่มเป็นผู้ที่เชื่อถือได้

2. ด้านความรับผิดชอบ (Responsibility) ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมที่มีความตั้งใจปฏิบัติงาน จดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จและรับผิดชอบอย่างจริงจัง

3. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีอารมณ์พอเหมาะ อารมณ์หนักแน่นมั่นคง สุขุมเยือกเย็นทนทานให้เป็นอิสระจากความวิตกกังวล

4. ด้านการเข้าสังคม (Sociability) ได้แก่ ลักษณะของพฤติกรรมเกี่ยวกับการเข้าร่วมสมาคมกับผู้อื่นได้ดี ชอบการสมาคม ชอบคบเพื่อน หรือชอบแวดล้อมด้วยผู้คน ชอบทำงานร่วมกับกลุ่ม เป็นที่พอใจของกลุ่มหรือสมาคม

องค์ประกอบทั้งสี่นี้เป็นอิสระจากกันและเป็นลักษณะที่มีความหมายทางด้านจิตวิทยาซึ่งพบว่ามีผลสำคัญมากในการประเมินค่าการปรับตัว และประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลในสถานการณ์ด้านสังคม การศึกษา และอุตสาหกรรม

2.5 ทฤษฎีสัญลักษณ์สัมพันธ์

ทฤษฎีสัญลักษณ์สัมพันธ์ จะกล่าวถึงความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลในสังคม อยู่ที่มีการมีและการใช้ความหมายร่วมกัน จนเกิดเป็นความสัมพันธ์กันขึ้น เพราะใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน และกับสังคมมีความสัมพันธ์ต่อกัน

มนุษย์ต่างกับสัตว์ก็เพราะความมีตัวตน ซึ่งความมีตัวตนนี้มีตั้งแต่ในวัยเด็ก เริ่มแต่คำว่า ฉัน เธอ ของฉัน ของเธอ ของน้อง ของพี่ เป็นต้น เป็นความรู้สึกรู้สึกในความเป็นตัวตนของตนเอง ว่าตนเป็นใคร มีความต้องการต่างๆ ที่ต่างจากผู้อื่นอย่างไร ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีการสังสรรค์กับผู้อื่นในวิถีทางหรือระเบียบแบบแผนที่สังคมกำหนด ความเป็นตัวตนจึงเปรียบเสมือนหางเสือที่นำเรือเข้าสู่จุดหมายปลายทาง

การสร้างความเป็นตัวตนของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ และในต้นศตวรรษที่ 20 ผู้รู้หลายท่าน เช่น Cooley และ Mead เป็นผู้มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการอธิบายเรื่องกระบวนการมีปฏิริยาสัมพันธ์อันมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้แนวความคิดนี้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป

Cooley ได้ให้แนวความคิดเรื่องกระบวนการจัดเงา โดยใช้หลัก looking glass-self กล่าวคือ ความสำนึกของตัวตนเป็นผลสะท้อนจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่คนอื่นดูเราซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจ หรือกล่าวให้ง่ายเข้า คือ เป็นการมองตัวเองโดยใช้สายตาของคนอื่น เหมือนมองตัวเองจากกระจกเงา แต่ละบุคคลสามารถจะตัดสินใจว่าตัวเองควรเป็นอะไรแค่ไหน โดยเอาความคิดของคนอื่นที่มองตนหรือตัดสินว่าเป็นอย่างไรมาเป็นเกณฑ์สำคัญ เช่น เด็กคนใดถูกแม่ตำหนิว่าซน เกียจคร้าน หรือไม่ดี เด็กมักจะมองตนเองว่าเป็นผู้ประพฤติไม่ดีไปด้วย หรือลูกที่ไม่ปฏิบัติตามที่พ่อแม่คาดหวังจนทำให้พ่อแม่คาดหวัง จนทำให้พ่อแม่ว่ากล่าว จะทำให้รู้สึกว่ามีค่าหรือความสำคัญน้อยลงไป ในทานองเดียวกัน ถ้าบุคคลใดเพื่อนฝูงรักใคร่ตนและให้เกียรติเคารพยกย่อง ก็จะชื่นชมและเห็นคุณค่าของตัวเอง สภาพเช่นนี้ถือได้ว่าบุคคลมักจะตัดสินใจหรือตีค่าของตนเองโดยเอาความคิดเห็นคนอื่นเป็นเกณฑ์ ดังนั้น ไม่ว่าจะ เป็นปมด้อยหรือปมแข็ง ความรู้สึกดีหรือไม่ดีที่เกี่ยวกับตัวเองมักจะเกิดจากความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเอง ลองคิดดูว่า เราจะมีความรู้สึกแบบใด ถ้าในชีวิตเรามีแต่คนเหยียดหยามดูหมิ่นไม่คบค้าสมาคมด้วย สภาพแบบนี้จะทำให้บุคคลเกิดความคิดเกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) อันเป็นผลสะท้อนที่บุคคลอื่นมีทัศนคติต่อตน สรุปแล้วทฤษฎีของ (Cooley) ให้ข้อคิดว่าบุคคลจะรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไรเมื่อเอาความคิดของผู้อื่นมาเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เราเห็นนั่นเอง

ทฤษฎีของ Mead เรื่องความเป็นตัวตนได้อาศัยทฤษฎีของ Cooley เป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์ Mead เน้นกฎเกณฑ์บางอย่างที่บุคคลได้เริ่มสร้างความรู้สึเกี่ยวกับตัวเองและจิตใจ และความรู้สึกต่างๆ ไป อันเป็นผลจากกระบวนการฝึกอบรมทางสังคมจนสร้างความเป็นตัวตนขึ้น Mead แบ่งตัวตนออกเป็น 2 ส่วน คือ I และ Me

I คือ ส่วนที่เป็นความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง เป็นส่วนที่บุคคลแสดงออก ไม่ใช่ความต้องการของสังคม Me คือ ส่วนที่รับเอาทัศนคติ ความคิดอ่าน กฎเกณฑ์ ระเบียบประเพณี ที่มีอยู่มาเป็นของตนโดยไม่คัดค้าน เป็นการยอมรับความต้องการของสังคม

ทฤษฎีของ Mead อาจสรุปได้ดังนี้ คือ

1. มนุษย์โดยทั่วไปจะไม่มีความเป็นตัวตน จนกระทั่งสังคมสร้างความเป็นตัวตนให้แก่เด็ก โดยผ่านทางพ่อแม่และกลุ่มเพื่อนฝูง

2. เด็กโดยทั่วไปจะไม่มีความรู้สึกเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง หรือความรู้สึกเกี่ยวกับจิตใจของตนเอง จนกว่าจะมีปฏิริยาสัมพันธ์กันทางสังคม โดยเริ่มจากพ่อแม่ซึ่งพ่อแม่จะสอนเด็กให้รู้จักตัวเอง พ่อแม่จึงเป็นบุพพจารย์ที่สอนเด็กในสิ่งต่างๆ ซึ่งในขั้นแรกทารกไม่รู้เลยว่าตนเป็นสัตว์โลกที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะตน แต่ต่อมาก็เริ่มรับรู้แนวความคิดเกี่ยวกับ "บุคคลอื่น" ทั้งนี้เพราะเด็กเริ่มรู้สึกว่ามันเป็นคนละส่วนจากบุคคลต่างๆ ในบรรดาบุคคลต่างๆ นั้น พ่อแม่เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด เป็นผู้ที่มีส่วนหลอมหล่อจิตใจของเด็กคนนั้น

3. ภาษาเป็นอุปกรณ์สำคัญในการจัดเกลาทางสังคม การจัดเกลาทางสังคมนั้นนับเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเป็นตัวตนทางสังคม

การมีการจัดเกลาทางสังคมอันเกิดจากการใช้สัญลักษณ์ เช่นสัญญาณไฟตามสี่แยกที่สามารถทำให้คนรู้ว่าจะทำตัวอย่างไร ไปหรือหยุดจากการดูที่สีไฟ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าสัญลักษณ์ทุกอย่างจะเป็นที่ยอมรับและเข้าใจกันเสมอไป เนื่องจากสัญลักษณ์มีความหมายต่างกันออกไป หากไม่มีความหมายที่ยากที่จะเข้าใจหรือติดต่อกันได้ ทฤษฎีของ Mead ถือว่าสัญลักษณ์และภาษาเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการสร้างสรรค์ความเป็นตัวตน ซึ่งเปลี่ยนสภาวะจากการที่มนุษย์เกิดมาในโลกให้เป็นสมาชิกของสังคม ทฤษฎีของ Mead ได้รับการขนานนามว่า เป็นบิดาของทฤษฎีการมีปฏิริยากันเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) ซึ่งต่อมาถือเป็นสำนักความคิดสำนักหนึ่งหรือทฤษฎีอย่างหนึ่ง ที่เน้นความสำคัญของภาษาเป็นวิธีการสำคัญในการมีความสัมพันธ์ทางสังคม

4. เมื่อทารกได้เติบโตขึ้นจะเริ่มพัฒนาความสำนึกว่าอะไรถูกอะไรผิดโดยยึด "บุคคลอื่น" เป็นเกณฑ์พื้นฐาน นั่นคือบุคคลเริ่มเข้าใจว่าสังคมต้องการให้ "เขา" ปฏิบัติอย่างไร และจากผลสะท้อนที่บุคคลอื่นมีต่อตน เด็กจะเริ่มรู้จักว่าตัวของตัวคือใคร และมีเอกลักษณ์ของตัวเอง (Self Identity) ซึ่งในที่สุดเด็กคนนั้นก็ถูกขัดเกลาให้เรียนรู้วัฒนธรรมของสังคม

5. ความเป็นตัวตนทางสังคมไม่ได้หมายความว่าความถึงการยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง โดยคำนึงถึง Me ตรงกันข้ามบุคคลยังมี I ซึ่งเป็นลักษณะความเป็นตัวของตัวเองที่สามารถจะสำนึกได้ด้วยตัวเอง ดังนั้น ในตัวของแต่ละบุคคลจึงมี Me ที่ให้หล่อหลอมจากสังคม และ I ที่สามารถจะควบคุมตัวเองได้ ความเกี่ยวพันระหว่างส่วนที่ได้รับจากสังคมและส่วนที่เป็นตัวเอชนั้นถือได้ว่า มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

6. ผลกระทบจากการขัดเกลาเริ่มตั้งแต่เด็ก ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเกิดจากประสบการณ์แต่ในวัยเด็ก จนสามารถรู้จักว่าตัวเองคือใคร เพราะความเป็นตัวคนนั้นไม่ได้มีมาแต่เกิด แต่ต้องมาสร้างโดยผ่านทางครอบครัวเป็นแกนสำคัญ

ทั้ง Cooley และ Mead เน้นแหล่งที่หล่อหลอมหรือสร้างสรรค์บุคลิกภาพของมนุษย์ว่าเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) (สุพัตรา สุภาพ, 2538: 34)

ทฤษฎีสัญลักษณ์สัมพันธ์ จะกล่าวถึง ความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลในสังคม อยู่ที่มีการมีและการใช้ความหมายร่วมกันจนเกิดเป็นความสัมพันธ์กันขึ้นเพราะใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน และมนุษย์กับสังคมมีความสัมพันธ์ต่อกัน

จากทฤษฎีดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแรงงานไทยจะปรับตัวได้ในระดับใดนั้น บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพของแต่ละคนนั้นก็แตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับ การหล่อหลอมขัดเกลาของพ่อ แม่ หรือสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม และประเพณีที่มีส่วนด้วยเช่นกัน ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะเป็นตัวกำหนดความเข้มแข็งของ ME ซึ่งจะปรากฏออกมาเป็นบุคลิกภาพ หรือพฤติกรรมการแสดงออกนั่นเอง

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อติทยา นวลศรี (2528) ศึกษาผู้ย้ายถิ่นในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาชุมชนแออัด เชื้อเพลิงพัฒนา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้ย้ายถิ่น คือ เพศ อายุ การศึกษา ที่ตั้งบ้านเรือนของผู้ย้ายถิ่น ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความ

สัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้ย้ายถิ่นคือ อายุ ภูมิลาเนาเดิม สถานภาพในภูมิลาเนาเดิม การสนับสนุนจากญาติมิตรที่เคยอยู่มาก่อน

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุได้แก่ ความสมดุลย์ของรายรับกับรายจ่าย ระดับหน้าที่การงานก่อนเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ การมีส่วนร่วมในสังคม และสถานะสุขภาพอนามัย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้เกษียณอายุมีส่วนร่วมในสังคมมาก จะมีความพึงพอใจในชีวิตมาก

เกตุแก้ว จินดาโรจน์ (2536) ได้ศึกษาแหล่งสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวต่อการเป็นมารดา ในระยะก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล การศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมซึ่งได้รับจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ สามี กลุ่มสุขภาพ ญาติ มารดาของตนเอง เพื่อน และหญิงหลังคลอดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่อการเป็นมารดา

บุศรินทร์ สิทธิรัตนสุนทร (2536) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวของแรงงานย้ายถิ่นในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร การศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ได้แก่ เพศ การศึกษา ประสบการณ์การย้ายถิ่น ระยะเวลาการย้ายถิ่น ความเหมาะสมของงาน ความเหมาะสมของที่พักอาศัย ภูมิลาเนาเดิม ของแรงงาน การสนับสนุนทางสังคม ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวคือ อายุ สถานภาพสมรส รายได้

ชุมพร ยงกิตติกุล และนฤมล ชยุดสาหกิจ (2532) ศึกษาเรื่องการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ทางอุตสาหกรรมของครอบครัวชาวไทยในเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงเรื่องราวของครอบครัวปกติที่มีความสมดุลย์ของการปรับตัวระหว่างสมาชิกในครอบครัว แสดงให้เห็นแนวโน้มของครอบครัวไทยที่มีความสามารถในการปรับตัวทางด้านต่างๆ โดยเฉพาะการยึดหลักการประนีประนอม และการพึ่งพาอาศัยกันในครอบครัวและเครือญาติ

เฉลิมชัย บัญญัติ (2531) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของชาวชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในโรงงานอุตสาหกรรมเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ย้ายถิ่นส่วนใหญ่จะมีความเครียดระดับปกติ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้ย้ายถิ่นคือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง รายได้ ความมีอิสระในการทำงาน ความทันสมัย ระยะเวลาในการย้ายถิ่น กลุ่มสังคม ส่วนประสบการณ์ในการย้ายถิ่นไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้ย้ายถิ่น

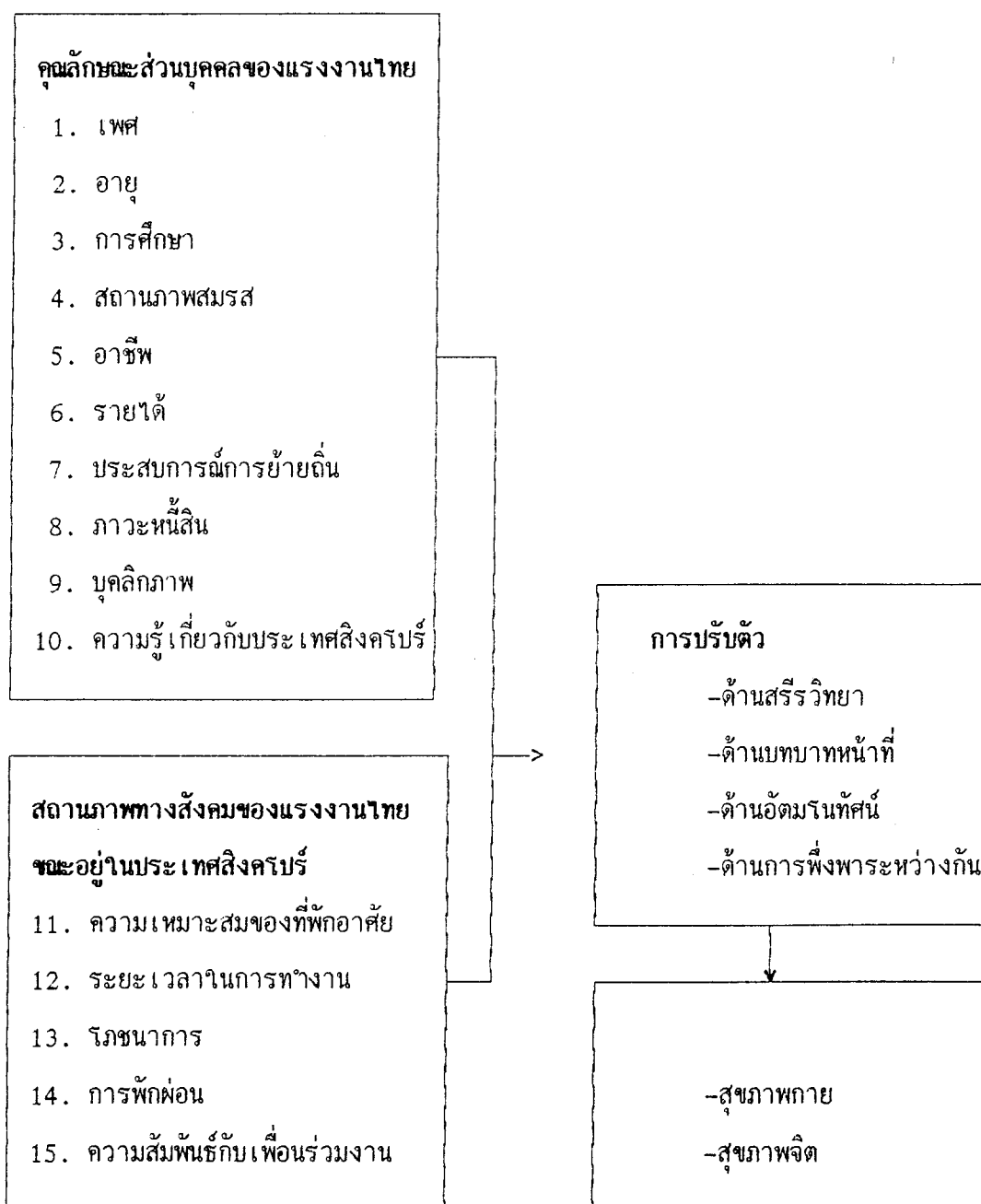
ช่อลัดดา โรจน์ดำรงศักดิ์ (2533) ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของลูกจ้างในเขตอุตสาหกรรมใหม่ จังหวัดระยอง การศึกษาพบว่า ประสบการณ์ในการทำงาน เพศ อายุ ภูมิฐานะ ที่อยู่อาศัย บุคคลที่พักอาศัยด้วย การศึกษา ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส อายุการทำงาน ค่าจ้างที่ได้รับ และประสบการณ์ในการทำงาน

รัชนิยา ตรีรัตน์ศรีโกศล (2533) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวด้านอาชีพของผู้รับบริการจัดหางาน ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีภาคเหนือ การศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ได้แก่ การทำงานล่วงเวลา กฎระเบียบของโรงงาน ความพอใจในการทำงาน อายุ ระยะเวลาการทำงาน รายได้ ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวคือ การศึกษา ระยะเวลาการทำงาน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวนั้นประเด็นที่ได้จากการทบทวนคือ การปรับตัวในระดับบุคคล โดยใช้ทฤษฎีของ Roy ลักษณะการปรับตัวของแรงงานไทย และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล สภาพทางสังคม

จากแนวคิดและทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้นำมาเป็นกรอบแนวคิดดังนี้

2.7 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา



2.8 สมมติฐานการศึกษา

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ศึกษา ผู้ศึกษาได้พิจารณาปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อการปรับตัวของแรงงานไทย ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของแรงงานไทย คือปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยสภาพทางสังคมของแรงงานไทย ตัวแปรในการศึกษาประกอบด้วยตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตัวแปรอิสระประกอบด้วย

1. ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะส่วนบุคคลที่น่าจะมีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของแรงงานไทยที่เลือกมาศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ประสบการณ์การย้ายถิ่น บุคลิกภาพ ภาวะหนี้สิน ความรู้เกี่ยวกับประเทศสิงคโปร์

เพศ : เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาในการปรับตัวด้านจิตใจ ส่วนในด้านสรีรวิทยาของร่างกายทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงแต่ละคนไม่เท่ากัน ในเพศชายโดยทั่วไปจะมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง และเนื่องจากเพศถูกกำหนดโดยสังคมให้เพศชายเป็นผู้นำครอบครัวจึงให้เพศชายปรับตัวและดำรงบทบาทตามเพศที่สังคมกำหนดไว้ได้ดีกว่าเพศหญิง

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 เพศของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

อายุ : ส่วนใหญ่แล้วผู้ย้ายถิ่นจะอยู่ในวัยหนุ่มสาว สาเหตุที่ผู้ย้ายถิ่นเป็นคนหนุ่มสาวจำนวนมาก เพราะคนหนุ่มสาวมีความคาดหวังในรายได้ในเมืองสูงกว่าคนในวัยอื่น ปรับตัวได้ง่ายกว่า มีช่วงเวลาทำงานได้นาน และยังไม่มีภาระผูกพันมากเกินไป (The Population Information Program 1983)

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 2 อายุของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

การศึกษา : การศึกษาช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี คนที่ได้รับการศึกษาสามารถรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ และสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้รับการศึกษา ผู้ได้รับการศึกษามีความสามารถในการเรียนรู้ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย สามารถไตร่ตรองเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล และจากการศึกษาของ ช่อลัดดา โรจน์ดำรงศักดิ์ (2533: 83) ศึกษาการปรับตัวของลูกจ้างในเขตอุตสาหกรรมใหม่ จังหวัดระยอง พบว่า การศึกษาที่แตกต่างกันทำให้การปรับตัวของลูกจ้างต่างกัน

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 3 การศึกษาของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของ
แรงงานไทยในสิงคโปร์

สถานการณ์สมรส: การย้ายถิ่นเป็นกระบวนการเลือกสรรทางประชากรอย่างหนึ่งไม่ว่าทุกคนจะสามารถย้ายถิ่นได้ เด็กเล็กและผู้สูงอายุมักไม่ย้ายถิ่น ผู้ที่สมรสแล้วจะมีความสามารถในการจัดการได้สูงกว่าเนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งของการแก้ปัญหา ทำให้คนมีเหตุผล แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยสติปัญญาที่สุ่มรอบคอบ และจากการศึกษาของ ช่อลัดดา โรจน์ดำรงศักดิ์ (2533: 3) ศึกษาการปรับตัวของลูกจ้างในเขตอุตสาหกรรมใหม่จังหวัดระยอง พบว่า ลูกจ้างที่แต่งงานแล้วจะมีการปรับตัวแตกต่างกับลูกจ้างที่เป็นโสด

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 4 สถานภาพสมรสของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว
ของแรงงานไทยในสิงคโปร์

อาชีพ: งานที่ทำการคือการสร้างความชำนาญของบุคคล แรงงานไทยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม แต่มีแรงงานไทยบางส่วนประกอบอาชีพรับจ้าง อาชีพที่แตกต่างกันย่อมทำให้เกิดความชำนาญต่างกัน และแรงงานไทยที่มีอาชีพที่มีลักษณะการใช้แรงงานและความชำนาญสอดคล้องกับงานที่ได้รับในสิงคโปร์ก็จะสามารถทำงานได้ดี

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 5 อาชีพเดิมของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว
ของแรงงานไทยในสิงคโปร์

รายได้: รายได้นี้ว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ในด้านการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลโดยเฉพาะสังคมอุตสาหกรรม เพราะการซื้อขายแลกเปลี่ยนสิ่งของต่างๆ จำเป็นต้องใช้เงินเป็นตัวกลางในการแลกเปลี่ยนทั้งสิ้น และจากการศึกษาของ รัชนี ตริยตริ่งศ์โกศล (2533 : 50) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้รับบริการจัดหางาน กรณีสตรีภาคเหนือพบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้จัดหางาน

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 6 รายได้ของแรงงานไทยในสิงคโปร์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

ประสบการณ์การย้ายถิ่น: การย้ายถิ่นจากถิ่นฐานเดิมไปสู่ถิ่นฐานใหม่เป็นการช่วยให้แรงงานไทยมีโอกาสปรับตัวให้เข้ากับชีวิตใหม่ มีการพัฒนาความรู้ความชำนาญบางอย่าง ซึ่งทำให้การปรับตัวในเมืองใหญ่ทำได้ง่ายขึ้น ผู้ที่มีประสบการณ์การย้ายถิ่นแบบขั้นตอน คือย้ายถิ่นจากถิ่นเกิดเข้าเข้าสู่เขตชานเมืองก่อน แล้วจึงเข้าสู่เขตเมืองและย้ายไปสู่ต่างประเทศจะทำให้เกิดการปรับตัว และผสมกลมกลืนเข้ากับแบบแผนชีวิตใหม่ได้ดี การปรับตัวจึงทำได้ดีกว่าจากชนบทสู่ต่างประเทศ (เนาวรัตน์ พลายน้อย, 2527: 70)

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 7 ประสบการณ์การย้ายถิ่นของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

ภาวะหนี้สิน: ระดับการปรับตัวคือความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญกับสิ่งเร้าในขณะนั้น ทั้งที่เป็นสิ่งเร้าโดยตรงและสิ่งเร้ารวมหรือสิ่งเร้าแฝง เช่น การถูกออกจากงาน การสูญเสียต่างๆ ซึ่งภาวะหนี้สินก็คือสิ่งเร้าหนึ่ง ซึ่งระดับการปรับตัวของบุคคลมีขอบเขตจำกัด (Roy, 1984: 301 อ้างใน บุศรินทร์ สิทธิรัตนสุนทร)

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 8 ภาวะหนี้สินของแรงงานไทยก่อนไปทำงานในสิงคโปร์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

บุคลิกภาพ: สังคมจะกำหนดรูปแบบและหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ โดยสังคมจะหล่อหลอมมนุษย์โดยผ่านทางสถาบันพื้นฐานคือครอบครัวเป็นอันดับแรก เพื่อขัดเกลาให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ โดยสร้างความเป็นกัน ความประทับใจ คุณค่าทางวัฒนธรรม และแบบแผนพฤติกรรมต่างๆ นั่นคือ สังคมจะเปลี่ยนสภาพของบุคคลจากสภาพทางชีวภาพ มาเป็นบุคคลของสังคม การที่จะเป็นบุคคลของสังคมได้จะต้องมีบุคลิกภาพหรือคุณลักษณะต่างๆ ที่บุคคลมีอยู่ อันเป็นผลจากการอยู่ร่วมกันในสังคม (สุพัตรา สุภาพ, 2535: 47)

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 9 บุคลิกภาพของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทย

ความรู้เกี่ยวกับประเทศสิงคโปร์: การสนับสนุนทางด้านสังคม ด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นปัจจัยในการสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจของแรงงานไทย ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือสภาพความเป็นอยู่ในสิงคโปร์ จะทำให้แรงงานไทยมีความพร้อมและมั่นใจในการดำรงชีวิตในสิงคโปร์ได้และส่งผลต่อการปรับตัว

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับประเทศสิงคโปร์ของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

2. ปัจจัยด้านสภาพทางสังคมของแรงงานไทยขณะอยู่ประเทศสิงคโปร์ซึ่งได้แก่ ความเหมาะสมของที่พักอาศัย ระยะเวลาในการทำงาน ภาวะโภชนาการ การพักผ่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ความเหมาะสมของที่พักอาศัย: สถานที่พักของแรงงานไทยจะมีผลต่อพฤติกรรมการดำรงชีวิตประจำวันของแรงงานไทย จากการศึกษาของชอลัดดา วิจารณ์ดำรงฤทธิ์ (2533: 112) พบว่า สถานที่พักอาศัยของแรงงานที่แตกต่างกันทำให้การปรับตัวด้านสังคมของแรงงานแตกต่างกัน และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดความกดดันในบุคคล เช่น สภาพแออัด เสียงดังเกินไป แสงจ้าเกินไป ก่อให้เกิดความเครียด และมีผลต่อพฤติกรรมได้ (สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2527: 93)

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 11 ความเหมาะสมของที่พักอาศัยของแรงงานไทยขณะทำงานในสิงคโปร์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทย

ระยะเวลาในการทำงาน: การปรับตัวของแรงงานไทยจากชนบทมาสู่ประเทศอุตสาหกรรม ซึ่งไม่เคยชินกับการทำงานแบบใหม่ และชีวิตความเป็นอยู่แบบใหม่ แรงงานไทยมีความกังวลต่อการปรับตัวต่อระเบียบที่เข้มงวด และระบบการทำงานที่เป็นทางการไม่ยืดหยุ่นอาจมีผลทำให้เกิดความเครียดได้ และก่อให้เกิดสุขภาพทรุดโทรมเนื่องจากต้องทำงานล่วงเวลา และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ และนั่นย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการปรับตัวได้

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 12 ระยะเวลาการทำงานของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

ภาวะโภชนาการ: ความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก แรงงานไทยเช่นกันต้องการอาหารที่มีปริมาณเพียงพอ และมีคุณภาพเพื่อทดแทนพลังงานที่ต้องสูญเสียไปในการทำงาน ถ้าขาดแคลนสารอาหารเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการเชื่องซึม หงุดหงิด การทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกายเสียไป ส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ (มุกดา สุขสมาน, 2528: 111)

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 13 ภาวะโภชนาการของแรงงานไทยขณะอยู่สิงคโปร์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

การพักผ่อน: การนอนหลับพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับแรงงานไทยมาก การอดนอนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคได้หลายอย่าง เกิดปัญหาสุขภาพทรุดโทรม โรคกระเพาะ ขาดสมาธิในการทำงาน อารมณ์หงุดหงิด จากการศึกษาของ รัชนี ตรียตริงศ์โรกสล (2523: 56) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวด้านอาชีพของผู้รับบริการจัดหางานของสตรีภาคเหนือ มีความสัมพันธ์กับการทำงานล่วงเวลา

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 14 การพักผ่อนของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน: แรงงานไทยต้องจากครอบครัวมาอยู่ในสังครบุรี โดยขาดความรักความอบอุ่นจากผู้ที่เคยอยู่ใกล้ชิดย่อมต้องเกิดความกดดัน ความวิตกกังวลต่อผู้จะดูแลเมื่อมีปัญหาต่างๆ กับตัวเอง ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานขณะอยู่ในสังครบุรีมีความสำคัญต่อแรงงานไทยมากในการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างอบอุ่นและมีกำลังใจในการทำงาน

สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคล การทะเลาะเบาะแว้ง การขาดเพื่อน มีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล (สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527: 93-97)

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานของแรงงานไทยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสังครบุรี

3. การปรับตัวกับสุขภาพ

การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย: ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพความเปลี่ยนแปลงผันผวนได้นั้นเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และสุขภาพกายดี แต่ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับจิตใจได้อาจมีอาการเจ็บป่วยได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ กลุ้มใจ นอนไม่หลับ หงุดหงิด (นิภาภรณ์ บุญยประจิดร และคณะ, 2528 : 10-12)

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 16 ระดับการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกายของแรงงานไทยในสังครบุรี

การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต: แบบแผนการปรับตัว การปรับตัวทำให้คนเราเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะกับชีวิตของผู้อพยพนั้นต้องพบกับคนแปลกหน้า วัฒนธรรมใหม่ๆ ขาดขวัญและกำลังใจ บางคนปรับตัวไม่ได้ กลัวและหวาดระแวง อาจไปมีวุ่นวายเสียดสี หรือเป็นอาชญากร โรคจิต เป็นต้น (กมลรัตน์ หล้าสูงชัย, 2524 : 73)

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 17 ระดับการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของแรงงานไทยในสังครบุรี

การปรับตัวกับสุขภาพโดยรวม: การไม่สามารถปรับตนเองให้รับเหตุการณ์หรือ
สภาพการณ์ที่รบกวนร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความเครียดและมีผลต่อสภาพ
ร่างกายและจิตใจ

จากแนวคิดข้างต้น ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 18 ระดับการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพโดยรวม