

วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสุรินทร์ จังหวัดขอนแก่น เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวทางสังคม เพื่อเสนอต่อผู้บริหาร อาจารย์ในภาควิชา อาจารย์แผนกปกครอง และผู้เกี่ยวข้องจะได้เข้าใจปัญหาของนักศึกษา และนำไปวางแผนการบริหาร และหาทางช่วยเหลือให้นักศึกษาดำรงชีวิตอยู่ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสุรินทร์ จังหวัดขอนแก่น อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการศึกษา รวมทั้งสามารถพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้อย่างเต็มที่

วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับหัวข้อมีดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม
- 2.2 ความหมายของบุคลิกภาพ
- 2.3 องค์ประกอบในการปรับตัวของบุคคล
- 2.4 ลักษณะการเกิดของการปรับตัว
- 2.5 ความสำคัญและความจำเป็นในการศึกษาปัญหาการปรับตัว
 - 2.5.1 อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างประเทศ
 - 2.5.2 การเพิ่มจำนวนของประชากรอย่างรวดเร็ว
- 2.6 ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพ
 - 2.6.1 อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยา
 - 2.6.2 อิทธิพลของสภาวะแวดล้อม
- 2.7 ลักษณะทั่วไปของบุคคลที่มีการปรับตัว และการปรับตัวทางสังคมที่ดี
 - 2.7.1 คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี
 - 2.7.2 ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคม
 - 2.7.3 ปัจจัยที่ทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี
 - 2.7.4 วิธีที่จะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง
- 2.8 ปัจจัยของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาในการปรับตัวทางสังคม

2.9 การเสริมสร้างและส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีความสามารถในการปรับตัวที่ดี

2.10 คุณลักษณะและหลักในการยึดถือปฏิบัติของอาจารย์ที่ปรึกษาที่ดี

2.11 ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม

2.11.1 ทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริคสัน

2.11.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของทอลล์แมน

2.11.3 ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับลักษณะพฤติกรรมของบุคคลของแรดก

2.12 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว และการปรับตัวทางสังคม

2.13 มโนภาพแห่งตน

2.13.1 ความหมายของตน

2.13.2 ความหมายของมโนภาพแห่งตน

2.13.3 ความสัมพันธ์ระหว่างตนและมโนภาพแห่งตน

2.13.4 องค์ประกอบของมโนภาพแห่งตน

2.13.5 ความสำคัญและอิทธิพลของมโนภาพแห่งตน

2.13.6 การพัฒนาของมโนภาพแห่งตน

2.13.7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อมโนภาพแห่งตน

2.13.8 ทฤษฎีเกี่ยวกับตน

2.13.9 ทฤษฎีมโนภาพแห่งตน

2.13.10 งานวิจัยเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตน

2.13.11 งานวิจัยเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนและการปรับตัวทางสังคม

2.1 ความหมายของการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม

การปรับตัว หมายถึงความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2530) ส่วนในอีกทัศนะหนึ่งของ สุนัย ธีรดากร (2525) กล่าวว่า การปรับตัว คือ ความพยายามของบุคคลที่จะแสวงหาทางตอบสนองที่จะลดความเครียด ความคับข้องใจที่เกิดขึ้น เนื่องจากความต้องการ

ไม่ได้รับการตอบสนอง โดยการแสวงหาวิธีที่จะตอบสนองความต้องการของตนในทางกายหรือทางใจ

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2527) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง วิธีทางที่จะต้องรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงในชีวิต กิจกรรมที่เกิดขึ้นต่อการตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าจะแสวงหาในรูปความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลย์ของร่างกาย จิตใจและสังคม ในอีกความหมายหนึ่งของการปรับตัวทางสังคม บุคลิกภาพส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากสังคม ดังนั้น การปรับตัวทางด้านบุคลิกภาพ และสังคม ทำให้ได้โดยการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมด้านสังคม หรือโดยการนำบุคคลเข้าไปสู่วิถีทางใหม่ (ไสภา ขุพิณชัย, 2518)

มัลลวีร์ อุดลวณิชศิริ (2525) ได้กล่าวถึงการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมว่าหมายถึง การเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งของที่ต้องการ และเกิดความพึงพอใจโดยไม่กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกนึกคิด หรือความเป็นอยู่ของผู้อื่น ในการเลือกกระทำพฤติกรรมเพื่อความพึงพอใจของบุคคลนั้น หากเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลให้ผู้อื่นพึงพอใจด้วย ก็นับว่าเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับกับอัญณะ บุปผเวส และคณะ (2534) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง กระบวนการปรับความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการหรือความหมายอีกแง่หนึ่งก็คือ วิธีการตอบสนองความต้องการของมนุษย์นั่นเอง

การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ในขณะที่อาร์คอฟ (Arkof, 1968) ได้ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่าการปรับตัว หมายถึง การปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้แต่ละบุคคลไปในทิศทางหนึ่ง นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงนั้น ขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการและข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม

สำหรับการปรับตัวทางสังคมนั้น เฮอร์ลอค (Hurlock, 1978) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัวทางสังคมเป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ คนที่

ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น กลุ่มเพื่อน และคนแปลกหน้าและจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่นมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

นอกจากนี้ยังมีทัศนะของ สุโท เจริญสุข (2520) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีการปรับตัวทางสังคมไว้ดังนี้คือ เป็นผู้มีความร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและความคิด สามารถทำงานร่วมกันกับผู้อื่นโดยไม่แสดงอาการเป็นนาย หรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะ มีความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือผู้ตามในทุก ๆ โอกาส มีเหตุผลและมีอิสระจากความกดดันของหมู่คณะที่จะเลือกหรือสนใจอะไรตามจุดหมายของชีวิตของตน

รอเจอร์ส (Rogers, 1962 : 148 อ้างถึงใน อัมย์ วรรณโชค, 2536) ได้กล่าวถึงเด็กวัยรุ่นชายที่ไม่สามารถปรับตัวในสังคมได้คือนั้น จะมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตร เป็นนักเลงโต ชอบทะเลาะ คุยโวโอ้อวด และเห็นแก่ตัว ส่วนเด็กวัยรุ่นหญิงที่ไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ชอบเล่นกลางวันและไม่กล้าแสดงออก

จากการศึกษาความหมายและลักษณะการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม แล้วอาจสรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นการปรับพฤติกรรมให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงและสิ่งแวดล้อม โดยเน้นตามความต้องการของร่างกาย ส่วนการปรับตัวทางสังคม เป็นกระบวนการที่เป็นไปตามความต้องการจากแรงผลักดันภายในจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลทางจิต ลดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความต้องการต่าง ๆ นอกจากนี้แล้วยังเป็นความต้องการจากแรงผลักดันภายนอกที่ช่วยให้สามารถดำรง และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเกือบทุกขณะได้อย่างมีความสุข

2.2 ความหมายบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความหมายที่กว้างขวางและครอบคลุมลักษณะหรือพฤติกรรมของมนุษย์ นักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ศึกษาวิจัยและให้คำนิยามไว้ต่าง ๆ กัน แต่จะขอยกตัวอย่างพอสังเขปดังนี้

อลพอร์ต (Allport, 1961) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะนิสัยต่าง ๆ ที่บอกถึงแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง การปรับตัวเป็นแบบฉบับเฉพาะของบุคคลนั้นต่อสิ่งแวดล้อมของเขา ในขณะที่วูดเวิร์ธและมาร์ควิส

(Woodworth and Marquis, 1968) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพว่า บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะเห็นได้ชัดเจนมากจากลักษณะนิสัยในการคิดและแสดงออก รวมทั้งเจตคติและความสนใจต่าง ๆ รวมทั้งกิริยาท่าทางที่แสดงออกของบุคคลนั้นต่อสิ่งแวดล้อม

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะอันเป็นสิ่งจำเพาะของแต่ละคนซึ่งแสดงออกทางท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความเฉลียวฉลาด ตลอดจนกิริยามารยาท การแต่งกายสุภาพงดงาม มีอุปนิสัยที่ดี มีความสามารถอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น มีน้ำใจ และมีความเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้วางตนเหมาะสมกับสภาวะการต่าง ๆ และบุคคล (จุฑา บุรีภักดิ์, 2523) ในทัศนะของเดโช สนวนานนท์ (2519) มีความเห็นว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของแต่ละชีวิตหรือลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละชีวิต หรือของแต่ละคนที่แสดงออกมา ความหมายของลักษณะนี้ หมายถึง ลักษณะที่ถาวร กล่าวคือ เมื่อแสดงลักษณะออกมาอย่างไร ก็เป็นไปอย่างนั้นตลอดไป ไม่ได้เป็นอยู่แต่เพียงชั่วครู่ชั่วยาม

รัช (Ruch, 1953 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) กล่าวถึง ความหมายของบุคลิกภาพไว้สองประการ ประการแรก บุคลิกภาพคือ พฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมาของแต่ละบุคคล (Personality as the individual's external behavior) และรูปของการแสดงออกของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้มีหลายรูปแบบ เช่น การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง วาจา กิริยาอาการการพูด การแต่งกาย ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นทั้งทางวาจาและการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ประการที่สอง บุคลิกภาพคือ ตัวของบุคคลนั้นหรือตน (Personality as self) โดยตนจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ซึ่งสอดคล้องกับสายสุรี จุติกุล (2511, อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ซึ่งได้ให้ความหมายบุคลิกภาพไว้สองประการเช่นกัน ประการแรก บุคลิกภาพคือ ส่วนต่าง ๆ ของบุคคลที่รวมกันแล้วทำให้บุคคลนั้นแตกต่างกับบุคคลอื่น ซึ่งได้แก่ อุนิสัย (Character) ด้านสภาพอารมณ์ (Temperament) ความสนใจ (Interest) ทัศนคติ (Attitude) วิธีการปรับตัว (Adjustment) และโครงสร้างทางร่างกาย (Physical Constitution) ซึ่งส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ จัดเป็นลักษณะ (Characteristic) ที่สำคัญของแต่ละบุคคล ส่วนประการที่สอง บุคลิกภาพคือ ตัวบุคคลทั้งตัวหรือตน (Self) ที่แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา และพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นจะเป็นกระจกเงาที่สะท้อนความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติของบุคคลนั้น ๆ

ฮิลการ์ด และแอตคินสัน (Hilgard and Atkinson, 1967) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะรวมของบุคคลและวิธีการแสดงออกของพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นเครื่องกำหนดวิธีการปรับตัวของแต่ละบุคคลในสิ่งแวดล้อมที่อาจจะแตกต่างกัน

จากความหมายและคำจำกัดความของบุคลิกภาพอาจจะสรุปได้ว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะที่แสดงถึงเอกลักษณ์ ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลในการแสดงบทบาท ความคิดเห็น อุดมคติ การกระทำ ตลอดจนการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

2.3 องค์ประกอบในการปรับตัวของบุคคล (ละออ หุตางกูร, 2534)

มิติที่ 1 องค์ประกอบทางกาย (Cellular Component) มีเซลล์เป็นพื้นฐาน

มิติที่ 2 องค์ประกอบทางจิตใจ (Psychological Component) จะพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานขององค์ประกอบทางกาย

มิติที่ 3 องค์ประกอบทางสังคม (Social Component) พัฒนาขึ้นเป็นอันดับที่

3 ต่อจากองค์ประกอบทางกายและทางจิตของบุคคล

องค์ประกอบทั้ง 3 มิตินี้ สัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างที่แยกออกจากกันไม่ได้ แม้ว่าองค์ประกอบแต่ละมิติจะมีหน้าที่ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในด้านที่เฉพาะต่างกันดังนี้

องค์ประกอบทางกาย จะมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งแวดล้อมทางกาย

องค์ประกอบทางจิต จะมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งแวดล้อมทางจิต

องค์ประกอบทางสังคม จะมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแต่ละมิติดังกล่าวจะมีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวของคนทั้งคนเสมอ ไม่มีสิ่งแวดล้อมที่จะกระตุ้นเฉพาะองค์ประกอบทางกาย ทางจิตหรือทางสังคมของบุคคลเพียงด้านเดียว กระบวนการปรับหรือเปลี่ยนแปลงทั้งสามมิติดังกล่าวดำเนินไปโดยประสานสัมพันธ์กันอันหนึ่งอันเดียวกัน

การปรับตัวทางกาย เป็นการปรับเพื่อรักษาสมดุลภาวะทางชีวภาพในขณะที่ระบบต้องเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงตามวัยและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวทางกายอาศัยกระบวนการทางชีวเคมีในการกิน ย่อย ดูดซึม และนำสารที่ต้องการการรับถ่ายของเสีย การเคลื่อนไหว และการต่อสู้ป้องกันการทำอันตราย ความล้มเหลวหรือบกพร่องในการปรับตัวด้านนี้จะมีผลเป็นพยาธิสภาพทางกาย ซึ่งเรียกร้องให้ต้องปรับตัวเพิ่มขึ้น

การปรับตัวทางจิตใจ เป็นการปรับที่เกี่ยวกับกระบวนการทางเคมีของระบบประสาทและกลไกทางบุคลิกภาพ เพื่อหาความสมดุลระหว่างแรงผลักดันของความต้องการกับสถานการณ์ที่เป็นจริงของสิ่งแวดล้อม ซึ่งดำเนินไปทั้งโดยรู้ตัว (Consciously) และโดยไม่รู้ตัว (Unconsciously) เป็นกระบวนการที่อาศัยพื้นฐานทางกายภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับ Input ด้านข่าวสารจากสังคมและสิ่งแวดล้อมทั่วไป ซึ่งควบคุมโดยระบบประสาท ต่อมารับรู้และกระบวนการเรียนรู้

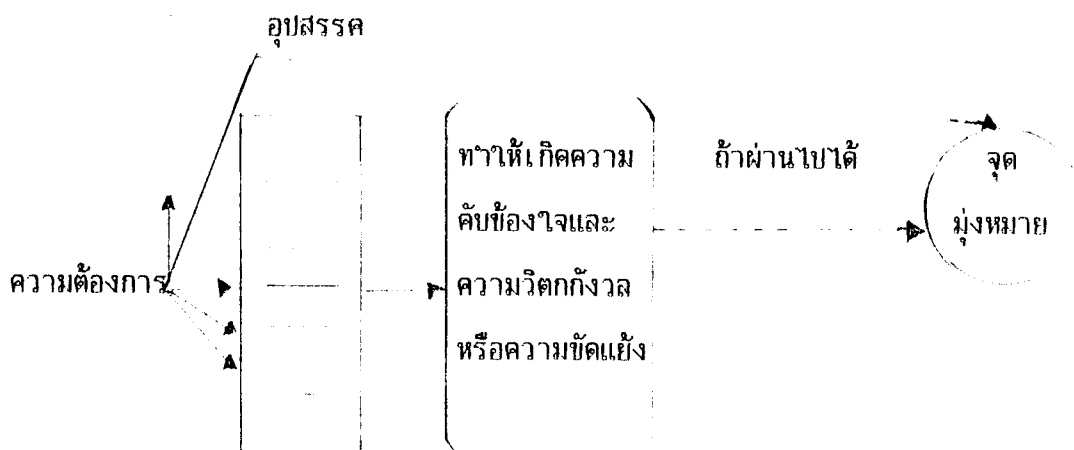
การปรับตัวทางสังคม เป็นการปรับตัวทางพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานกระบวนการทางบุคลิกภาพและทางกาย เกี่ยวข้องสำคัญกับการรักษาสมดุลภาพท่ามกลางความขัดแย้งระหว่างความต้องการ ความเชื่อ ค่านิยม หรือวัฒนธรรมที่พัฒนาขึ้นเป็นองค์ประกอบของตนเอง กับส่วนที่มีอยู่อย่างไม่สอดคล้องหรือกับความเรียกร้องต้องการของสังคม ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด และผลักดันให้บุคคลต้องปรับตัว เพื่อขจัดความขัดแย้งนั้น ความเครียดจากปฏิสัมพันธ์ด้านสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์สูงมาก

ความล้มเหลวในการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่ง จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบทั้งสามด้านหรือ "คนทั้งคน" เช่น การเสียสุขภาพหรือการเกิดพยาธิสภาพทางกาย เป็นการเปลี่ยนสถานการณ์หรือเกิดปัญหาที่ต้องการการปรับตัวทางจิตและสังคมเพิ่มขึ้น ผลกระทบทางตนเองเดียวกันจะเกิดแก่องค์ประกอบทางกายเมื่อบุคคลไม่อาจปรับและรักษาสมดุลทางจิตและสังคม

การปรับตัวจึงเป็นการทำหน้าที่อย่างเป็นเอกภาพ (Integrated Function) ของชีวิตโดยรวม การรบกวนจะเริ่มขึ้นทางใดก็ตามจะกระตุ้นการปรับตัวทุกด้านของ "คนทั้งคน" เสมอ

2.4 ลักษณะการเกิดของการปรับตัว (ศิริโสภาคย์ บุรพาเตชะ, 2528)

ในการเกิดการปรับตัว อาจวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ให้เห็นได้ชัดขึ้น ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ลักษณะการเกิดการปรับตัว

เมื่อร่างกายเกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เส้นทางเดินจากร่างกายไปสู่จุดมุ่งหมายแสดงไว้ด้วยเส้นไขว่ปลา ถ้าหากว่าการเดินทางจากจุดเริ่มต้นไปสู่จุดมุ่งหมาย ไม่มีอุปสรรคใด ๆ ก็จะไม่เกิดปัญหาในการปรับตัว แต่ถ้าหากว่าการแสดงพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายถูกขวางกั้นด้วยอุปสรรคทำให้บุคคลไม่สามารถดำเนินการให้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมายนี้ได้ จะทำให้เกิดความวิตกกังวล (Anxiety) ความคับข้องใจ (Frustration) และความขัดแย้ง (Conflict) บุคคลผู้นั้นจะพยายามหาทางอื่น ๆ ให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้ จนกระทั่งสามารถเอาชนะอุปสรรคได้ และไปสู่จุดมุ่งหมายเกิดความสมหวังขึ้น

ในการดำเนินงานเพื่อไปสู่เป้าหมายอันใดอันหนึ่ง บุคคลอาจจะพบอุปสรรค ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ ในสภาพการณ์เช่นนี้โดยทั่วไปบุคคลจะแสดงความพยายามต่าง ๆ เพื่อจะไปให้ถึงเป้าหมาย บางคนมีความพยายามอยู่ในระยะเวลานั้น บางคนมีความพยายามอยู่นาน และบางคนหาวิธีได้เหมาะสมทำให้ไปยังเป้าหมายและปรับตัวได้ บางคนหาทางไปสู่เป้าหมายไม่ได้ ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพในการปรับตัวน้อยกว่า เช่น หนีสถานการณ์นั้นหรือตั้งเป้าหมายใหม่ ๆ ทั้งที่เป้าหมายเดิมหรือสถานการณ์เดิมไม่ได้เกินความสามารถที่มีอยู่หรือถ้าเป้าหมายนั้นเกินความสามารถของตน บางคนอาจจะมองไม่เห็นไม่ยอมรับว่าตนไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ หรืออาจสร้างโลกของตนขึ้นมาเพื่อความสบายใจ เป็นต้น

ความพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมาย ตลอดจนปฏิบัติการได้ตอบอุปสรรคดังกล่าวข้างต้น เป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคล (ไยสิน ศันสนยุท และคณะ, 2533)

2.5 ความสำคัญและความจำเป็นในการศึกษาปัญหาการปรับตัว

(นิภา นิธยาน, 2530)

มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเองที่ก่อให้เกิดความต้องการ (Need) ซึ่งความต้องการนี้เป็นแรงขับ (Drive) ที่กระตุ้นให้คนเราค้นรณรงค์เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา และหากทุกคนสามารถได้ทุกอย่างตามที่ใจต้องการ และเรียกร้องแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้นได้ แต่ในชีวิตของเราหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะทุกคนที่เกิดมาไม่สามารถอยู่ลำพังคนเดียวได้ ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมโดยมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลางในการกำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามแบบฉบับที่วางไว้เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อความเป็นระเบียบ ประโยชน์สุขแก่ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ด้วยเหตุนี้เองเมื่อความต้องการมีอาจตอบสนองได้ทุกอย่างดังใจปรารถนาความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ความว้าวุ่นใจ ความเคร่งเครียดอันเกิดจากปัญหาและอุปสรรค จึงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมากหรือน้อยต่างกันไปตามแต่ละชีวิตเท่านั้น ความเคร่งเครียดกดดันภายในจิตใจ หรือเรียกว่าความคับข้องใจ ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิตเป็นสุข ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัวเพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจให้เบาบางลง เพื่อที่จะช่วยรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้ ทั้งนี้ จึงกล่าวได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน

นอกเหนือจากแรงผลักดันอันเป็นต้นเหตุของความคับข้องใจดังกล่าวแล้ว ลักษณะโครงสร้างของแต่ละสังคมอันมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลางยังมีส่วนสร้างปัญหา และข้อขัดแย้งให้แก่คนในสังคมมากน้อยต่างกันไปด้วย ฉะนั้นความไม่คงที่และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัฒนธรรมใดก็ตามย่อมทำให้แบบแผนการปรับตัวและบุคลิกลักษณะของตัวบุคคลภายในวัฒนธรรมนั้น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในยุคปัจจุบันแทบทุกสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็วทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจและวิทยาการสมัยใหม่ สิ่งนี้เป็นเหตุให้มนุษย์ปรับตัวไม่ทันอันทำให้เกิดปัญหาและความคับข้องใจนานาประการ จนเกิดความสับสนระส่ำ

ระสายทั่วไปหมด โลกยิ่งเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้ารวดเร็วมากเพียงใด ภาวะกดดันทางจิตใจก็ยิ่งทวีมากขึ้นเพียงนั้น เช่น สังคมอเมริกันหรือแม้แต่สังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งพลอยได้รับผลกระทบกระเทือนจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ปัญหาการปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพและล้มเหลว มีตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง คือ กลายเป็นโรคประสาท โรคจิตไปนที่สุด

จากสถิติของสังคมอเมริกันปรากฏว่าปัญหาส่วนใหญ่ของคนอเมริกันที่ส่งผลให้เป็นโรคประสาท โรคจิตมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากการพลัดพราก ความตายและการเจ็บป่วยของบุคคลที่รักใคร่ ความเคร่งเครียดกดดันทางจิตใจที่เกิดจากความยากลำบากเกี่ยวกับอาชีพการงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพความเป็นอยู่ รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บที่คุกคาม ความเป็นผู้ไร้สมรรถภาพตนเอง ปัญหาทางบุคลิกภาพและปัญหาการสังคม เช่น ความยุ่งยากในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนถึงปัญหาเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนของเพศหญิงด้วย

สำหรับปัญหายุ่งยากในการปรับตัวของสังคมไทยนั้น มีสาเหตุใหญ่อยู่สองประการคือ

2.5.1 อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างประเทศ

2.5.2 การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว

2.5.1 อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างประเทศ เราจะเห็นว่าทุกวันนี้วัฒนธรรมแบบไทย ๆ ซึ่งมีความดีความงามหลายอย่างอยู่ในตัว ถูกกระทบกระเทือนอย่างแรงเพราะอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งไหลบ่าเข้ามาอย่างไม่หยุดยั้ง คนไทยยุคใหม่บางกลุ่มโดยเฉพาะคนในวัยรุ่นหันเหจากค่านิยมเก่าๆ ที่สั่งมายึดถือคือค่านิยมแบบตะวันตก โดยจะเห็นได้จากแบบแผนการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น การแต่งกาย กิริยามารยาทในการวางตัว การแสดงออกด้านเพศสัมพันธ์ รวมทั้งความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลงบางอย่างก็เป็นไปในทางที่ดีและเหมาะสมแก่กาลสมัย แต่มีหลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนไปในทางลบ เช่นการที่ความรู้สึกนึกคิดของคนไทยโดยเฉพาะคนในเมืองหลวงส่วนใหญ่ยึดค่านิยมในด้านวัตถุเหนือกว่าคุณธรรม ความต้องการเงินทอง อำนาจบารมีและเกียรติยศชื่อเสียงมีมากขึ้น ความเชื่อในหลักพุทธศาสนาที่ว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ตลอดจนหลักศีลธรรมจรรยาต่าง ๆ ตกต่ำอย่างน่าใจหาย ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาขัดแย้งระหว่างคนรุ่นใหม่และคนรุ่นเก่า ตลอดจนสภาพการดำเนินชีวิตแบบตัวใครตัวมัน และการแก่งแย่งชิงดีกันเพื่อความอยู่รอด ความเป็นฐานะตำแหน่งและความสุขเฉพาะตัว โดยไม่คำนึงถึงคุณธรรมและประโยชน์สุขของสังคมโดยส่วนรวม เป็นสภาพที่เห็นได้ชัดในทุกวันนี้

2.5.2 การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหามากมาย โดยเฉพาะการที่ผู้คนอพยพจากชนบทเข้ามาทำมาหากินในเมืองหลวง ซึ่งก่อให้เกิดสภาพคับที่อยู่อาศัยอันเป็นเหตุให้เกิดแหล่งเสื่อมโทรม สภาพการว่างงาน สภาพความยากจน สภาพขาดการศึกษาและความเสื่อมของศีลธรรม การแออัดของการจราจร บริการสาธารณสุขที่ไม่เพียงพอ การมั่วสุมในอบายมุข เช่น การมอมเมา สุรายาเมา ยาเสพติด ตลอดจนการประกอบอาชญากรรม รวมทั้งสภาพสิ่งแวดล้อมเป็นพิษและอื่น ๆ อีกมากมายที่เป็นต้นเหตุของความเสื่อมโทรมของสุขภาพจิตและปัญหายุ่งยากในการปรับตัวทั้งสิ้น

2.6 ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพ (นิภา นิธยาน, 2530)

ปัจจัยสามประการต่อไปนี้จะมีอิทธิพลร่วมกันในการกำหนดแนวทางพฤติกรรมการปรับตัวซึ่งเป็นรากฐานของบุคลิกภาพ อิทธิพลทั้งสามนี้ไม่สามารถแยกออกจากกันโดยเด็ดขาดได้ แต่จะเชื่อมโยงเกี่ยวพันกันและกันไปตลอดชีวิตของเรา

2.6.1 อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยา อันได้แก่ ลักษณะพื้นฐานในการตอบโต้ และศักยภาพทางพันธุกรรมของบุคคล

2.6.2 อิทธิพลของสภาวะแวดล้อม อันได้แก่ สภาวะทุกอย่างที่แวดล้อมบุคคล

2.6.3 อิทธิพลของสภาวะความเป็น "คน" อันได้แก่ การรับรู้ และความเข้าใจที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์ทุกอย่างในชีวิตของตน ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

2.6.1 อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยา

ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมการปรับตัวส่วนใหญ่นับกับปัจจัยด้านสภาวะพื้นฐานทางชีววิทยาได้แก่ โครงสร้างทางกายวิภาค และการทำหน้าที่ทางสรีระภายในกายตัวของแต่ละบุคคล เช่น การทำงานของระบบประสาท ระบบต่อมต่าง ๆ รูปทรง หน้าตา กระบวนการและอัตราการเจริญเติบโต อิทธิพลของพันธุกรรมซึ่งมียีนส์เป็นตัวนำลักษณะต่าง ๆ ทางพันธุกรรมถ่ายทอดสืบต่อกันเรื่อยมาตลอดจน ความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยกำเนิดในด้านต่าง ๆ เช่น แรงขับเคลื่อนหรือพลังความสามารถในการเรียนรู้ อารมณ์ ความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว และความเร็วช้าของการเคลื่อนไหว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นตัวการในการกำหนดพฤติกรรมอันเป็นรากฐานของบุคลิกภาพทั้งสิ้น จึงกล่าวได้ว่าอำนาจของยีนส์มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

และพัฒนาการของร่างกาย รวมทั้งลักษณะและขีดจำกัดของศักยภาพอันจะแปรรูปเป็นพลังความสามารถในการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ได้ในเวลาต่อมา

อิทธิพลของสภาวะทางกายต่อบุคลิกภาพนั้นแบ่งเป็นสองอย่างคือ

1) อิทธิพลทางตรง

2) อิทธิพลทางอ้อม

1) อิทธิพลทางตรง ได้แก่ อิทธิพลของพันธุกรรมซึ่งมียีนส์เป็นตัวกำหนดโครงสร้างทางกาย อิทธิพลของการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ นอกจากนี้โรคและการกระทบกระเทือนเกี่ยวกับระบบประสาท มีผลทำให้ความสามารถในการคิด การรับรู้ การจดจำ การวิเคราะห์ การวางแผน ต้องเสื่อมถอยหรือบกพร่องก็มีอิทธิพลในการทำให้ความสามารถในการปรับตัวลดหย่อนไปด้วย โดยเฉพาะการปรับตัวทางด้านสังคม ถ้ามีอาการร้ายแรงอาจจะทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงตลอดไป และไม่มีทางแก้ไขได้ นอกจากนี้อิทธิพลของสภาวะทางกายในแง่การขาดแคลนอาหาร และฤทธิ์ของสารเคมีบางอย่างที่แทรกซึมเข้าไปในร่างกาย เช่น ยา สารเสพติด ซึ่งก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนพฤติกรรมปรับตัวและทำให้บุคลิกภาพเสื่อมเสียลงได้มากที่สุด

2) อิทธิพลทางอ้อม หมายถึง ว่าสภาวะทางกายมิได้มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรม แต่มีผลต่อการสังคมของคนเราและผลทางสังคมนี้ทำให้พฤติกรรมปรับตัวเปลี่ยนแปลงไปตัวอย่างเช่น การได้รับประสบการณ์ทางสังคมต่างกันเนื่องจากสภาวะทางกายที่แตกต่างกัน เด็กที่รูปร่างหน้าตาดีมักได้รับประสบการณ์ทางสังคมที่ดี เช่น ได้รับการยกย่องชมเชยจากผู้คนทั่วไป ซึ่งมีผลให้มีลักษณะการสังคมดี เข้าสังคมได้ไม่เคอะเขิน ไม่เก็บเนื้อเก็บตัวหรือหงอยเหงา ตรงกันข้ามกับเด็กที่รูปร่างไม่ดีบางคนจะค้นพบว่าตัวเองไม่เพียงแต่จะอ่อนแอและสู้คนอื่นไม่ได้ในด้านร่างกายเท่านั้น หากยังเกิดความรู้สึกด้วยว่า รูปร่างของตนไม่มีเสน่ห์ดึงดูดใจผู้อื่นอีกด้วย เพราะตนเองอาจจะเคยได้รับประสบการณ์ทางสังคมที่ไม่ดี เช่น เพื่อนฝูงไม่สนใจ ไม่ยอมรับหรือยกย่อง เด็กประเภทนี้มักจะถดถอยจากสังคมและเก็บตัวหรือมีภัยกลัว

สรุป ได้ว่าสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยาเป็นปัจจัยเริ่มแรกที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสภาวะทางจิต คือ พฤติกรรมการปรับตัวอันเป็นรากฐานของบุคลิกภาพของมนุษย์

2.6.2 อิทธิพลของสภาวะแวดล้อม

แบ่งได้เป็นสามด้านใหญ่ ๆ โดยการแบ่งต่อไปนี้เป็นการแบ่งตามทฤษฎีเท่านั้น แต่ในสภาพความจริงแล้วแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก

- 1) สภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติหรือทางกายภาพ
- 2) สภาวะแวดล้อมทางวัฒนธรรม
- 3) สภาวะแวดล้อมทางสังคม

1) สภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติหรือทางกายภาพ

แม้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จำเป็นและแรงขับพื้นฐานจากภายในที่คล้ายคลึงร่วมกันอยู่ก็ตาม แต่ละคนต่างก็เผชิญสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่แตกต่างกันอันมีผลให้แต่ละบุคคลแสดงออกแตกต่างกันในการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการหรือแรงขับภายใน

2) สภาวะแวดล้อมทางวัฒนธรรม

จารีตประเพณีและวัฒนธรรมของกลุ่มซึ่งคนเป็นผู้สร้างและปรับปรุงจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากเช่นกัน

วัฒนธรรม หมายถึง ระเบียบแบบแผนของพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้เป็นมรดกตกทอดสืบต่อกันเรื่อยมาในคนแต่ละกลุ่มแต่ละเหล่า

วัฒนธรรมมีอิทธิพลสำคัญต่อชีวิตในการสร้างวิถีของคนตั้งแต่เกิดโดยไม่มีใครรู้สึกตัว ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วจำเป็นต้องเรียนรู้แบบประเพณีและระเบียบแบบแผนของกลุ่ม โดยผ่านสถาบันทางสังคมต่าง ๆ สรุปได้ว่าบุคคลที่เจริญเติบโตในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันย่อมมีโครงสร้างของบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไปแล้วแต่สภาวะแวดล้อมทางวัฒนธรรมของกลุ่มนั่นเอง

3) สภาวะแวดล้อมทางสังคม

สังคม หมายถึง กลุ่มที่รวมตัวกันเป็นพวกเป็นเหล่า อยู่ด้วยกันในที่ใดที่หนึ่ง โดยในแต่ละกลุ่ม หรือสังคมจะมีเจตคติตลอดจนแบบแผนพฤติกรรมและจุดมุ่งหมายที่เป็นลักษณะเฉพาะประจำกลุ่มของตน หรือแต่ละสังคมจะมีวัฒนธรรมเป็นหลักยึดเหนี่ยว

แอคเคอร์แมน (Ackerman 1951, อ้างถึงในนิภา นิธยาน, 2530) ได้สรุปความเห็นที่ว่าสังคมเป็นเป้าหมายหลอมบุคลิกลักษณะของแต่ละคนขึ้นที่ละน้อย แต่ละสังคมจะกำหนดโครงสร้างของคุณลักษณะต่าง ๆ ที่จะประกอบกันขึ้นเป็นบุคลิกภาพ เมื่อคนเราเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของตนเองและลักษณะที่

เป็นแบบของสังคมนั้น ๆ ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้จะกลายเป็นลักษณะนิสัยประจำตัวที่ถาวรอยู่ตัว และเปลี่ยนแปลงได้ยากขึ้นทุกที บุคลิกภาพที่สร้างขึ้นนี้จะสะท้อนให้เห็นลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลกำหนดจากการที่คนเราเกิดและมีชีวิตอยู่ในครอบครัวแบบต่าง ๆ กัน คุณลักษณะต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นมานี้ถือว่าเป็นหัวใจ หรือแกนกลางของบุคลิกภาพในแง่ที่ประกอบกันขึ้นเป็น "คน" (Self) นั้นเอง

สรุปได้ว่า การพัฒนาบุคลิกภาพของคนเราได้รับอิทธิพลส่วนหนึ่งจากการที่เด็กได้เรียนรู้บทบาทของตนในครอบครัว ทั้งนี้จากบรรยากาศภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ฐานะตำแหน่งของตนในการเป็นบุตรอันดับใดของครอบครัว ตลอดจนพื้นฐานทางวัฒนธรรมและระเบียบแบบแผนของสังคมรวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคมของเพื่อนบ้าน โรงเรียน และชุมชนอีกทั้งประเพณี หลักศีลธรรมจรรยาและค่านิยมของสมาชิกในสังคมที่เด็กต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย เหล่านี้มีอิทธิพลต่อการสร้างคุณลักษณะและแบบของบุคลิกภาพและวิธีการปรับตัวทั้งสิ้น

2.7 ลักษณะทั่วไปของบุคคลที่มีการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคมที่ดี

บุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมประมาณ 80%-90% สามารถจะปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข ผู้ที่ปรับตัวได้ดี (Well-Adjusted Person) นี้อาจเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สุขสมบูรณ์ (Healthy Personality) บุคคลเหล่านี้สามารถที่จะตอบสนองความต้องการ ความสนใจ ความคาดหวังของตนได้ด้วยพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความหมายของสังคม (เจลิมวงศ์ วัจนสุนทร, 2531)

2.7.1 คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี

2.7.2 ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคม

2.7.3 สาเหตุของการที่ทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี

2.7.1 คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี

นักวิชาการและนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่านได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดีดังรายละเอียดต่อไปนี้

เจลิมวงศ์ วัจนสุนทร (2531) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดีดังนี้

1) เป็นผู้ที่สามารถประมาณตนเองได้ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริงในเรื่องความสามารถของตนเอง ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ถ้ากระทำสิ่งใด

ไม่สำเร็จก็ยอมรับว่าตนเองอาจจะยังมีความสามารถไม่เพียงพอ โดยไม่โทษคนอื่นหรือสภาพสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสาเหตุ และพยายามปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2) เป็นผู้ที่สามารถประมาณสภาพการณ์สิ่งแวดล้อมได้ตามความเป็นจริง ยอมรับว่าสังคมนั้นย่อมมีกฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนที่ทุกคนต้องถือปฏิบัติ เพื่อความสงบสุขของการอยู่ร่วมกัน การกระทำการใด ๆ นั้นย่อมมีปัญหาและอุปสรรคมากมาย น้อยบ้างเป็นธรรมดา ปัญหาและอุปสรรคบางอย่างนั้นอาจแก้ไขและขจัดไปได้ถ้ามีความเพียรพยายามมากพอ แต่ปัญหาและอุปสรรคบางอย่างอาจจะเหลือวิสัยที่จะแก้ไขได้

3) เป็นผู้ที่สามารถประเมินความสำเร็จ หรือความล้มเหลวได้ตามสภาพความเป็นจริง เมื่อมีความสำเร็จในการกระทำการใด ๆ ย่อมมีความภาคภูมิใจเป็นธรรมดา มิใช่ถือเป็นเหตุที่จะให้โอ้อวดหรือยกตนข่มผู้อื่น และยังสามารถพิจารณาต่อไปได้ว่าความสำเร็จนั้นเกิดจากสิ่งใด เป็นความสามารถของตนเองมากน้อยเพียงใด และเมื่อกระทำการสิ่งใดไม่สำเร็จก็ไม่ผิดหวังหรือทอดถอนใจ เหตุจนทำอะไรต่อไปอีกไม่ได้ สามารถพิจารณาเหตุของความไม่สำเร็จได้ว่าเป็นเพราะเหตุใด เช่นในการสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อหรือเข้าทำงาน การสอบไม่ได้ อาจเป็นเพราะมีคนเก่งกว่าหลาย ๆ คนก็ได้ ซึ่งจะต้องปรับปรุงตนเองต่อไป

4) เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำสิ่งใด เช่น พ่อแม่มอบหมายให้รับผิดชอบงานบ้านบางอย่าง ก็ปฏิบัติได้โดยไม่พกร่อง มีความรับผิดชอบต่อการงานเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน เมื่อมีความบกพร่องเกิดขึ้นก็ยอมรับว่าเป็นข้อบกพร่องผิดพลาดของตนเองโดยไม่พยายามที่จะหาข้อแก้ตัวหรือพยายามโยนความผิดไปให้ผู้อื่น

5) เป็นผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง มีความเป็นอิสระ ไม่พยายามพึ่งพาผู้อื่นถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ กล้าตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ ๆ โดยไม่มีความวิตกกังวลมากนัก ถึงแม้จะเป็นผู้ปฏิบัติตามกรอบอันตึงตัวของสังคมก็มีความเป็นตัวของตัวเองสูง

6) เป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในขอบเขตที่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง และเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่สะกดกลั้นจนเกินไป แต่ไม่แสดงออกมากจนเกินเหตุ เมื่อมีความโกรธก็ไม่แสดงออกมาในลักษณะที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความบาดเจ็บหรือเสียหาย หรือเมื่อมีความผิดหวังหรือสูญเสียก็ไม่ตกอยู่ในภาวะของความซึมเศร้าจนไม่สามารถมีวิถีชีวิตตาม



ปกติได้ เป็นผู้ที่สามารถถกเถียงต่อการวิจารณ์หรือตำหนิจากผู้อื่นได้ และพยายามที่จะมองว่าคนอื่นนั้นดีเพื่อก่อ และพยายามที่แก้ไขปรับปรุงตนเอง

7) เป็นผู้ที่มีเป้าหมายที่แน่นอนในการดำเนินชีวิต เป้าหมายนั้นเจ้าตัวมักจะเป็นผู้กำหนดเองมากกว่าจะให้ผู้อื่นกำหนดเป้าหมายและส่วนใหญ่มักจะอยู่ในวิสัยที่สามารถบรรลุได้ตามกำลังความสามารถของตนเอง ถ้าหลังจากที่ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วพบว่ายังไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้ ก็สามารถเข้าใจข้อจำกัดต่างๆ ได้ดีพอที่จะปรับเป้าหมายเสียใหม่ให้อยู่ในระดับที่จะบรรลุถึงได้

8) เป็นผู้ที่ชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่นมากกว่าที่จะเก็บตัวอยู่ในโลกของตนเอง มีนิสัยร่าเริง มีความสนใจในบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่ตัว มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี การที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีเพื่อนฝูงมาก ก็มีส่วนช่วยให้สามารถมองตนเองและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะมีโอกาสเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น และสิ่งที่คนอื่นนึกคิดเกี่ยวกับตน อันจะเป็นการป้องกันมิให้หลงผิดในตัวเองและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ และเนื่องจากมีลักษณะหลายอย่างที่เป็นผู้ที่น่าเชื่อถือ ศรัทธาและน่าคบหาสมาคมด้วย จึงเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคมโดยทั่วไป

9) เป็นผู้มีความสุข ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีจะมีความสุขในชีวิต ทั้งนี้เนื่องมาจากเงื่อนไขสำคัญสามประการคือ หนึ่ง ประสบความสำเร็จในชีวิต เช่น ในเรื่องการศึกษาอาชีพ และครอบครัว สอง ได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากกลุ่มที่ตนมองเห็นว่ามีความสำคัญและ สาม ได้รับความรักความอบอุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เช่น สามี ภรรยา พ่อแม่ ผู้ที่เคารพนับถือ เพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด

ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีตามความคิดของรอกเจอร์ส (Rogers, 1974 อ้างถึงในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีคือ บุคคลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง
- 2) สามารถรับรู้ข้อมูลส่วนใหญ่หรือประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างรู้ตัว โดยไม่บิดเบือน
- 3) มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความกลัว และ
- 4) สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ มีชีวิตหรือใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ทุกขณะ และเชื่อในการตัดสินใจและการเลือกของตนเอง โดยที่ขึ้นอยู่กับความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบของบุคคลอื่นน้อยมาก

วิจิตพาณี วัฒนสินธุ์ (2521) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี และมีสุขภาพจิตดีว่ามีลักษณะดังนี้

- 1) เป็นผู้ยอมรับความเป็นจริงของตน ยอมรับตนเอง เข้าใจสภาพของตนเอง
- 2) มีแรงกระตุ้นในการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปในทางที่เป็นไปได้
- 3) มีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในเรื่องของบุคลิกภาพ ปรัชญาชีวิตที่มีความอดทนต่อความกดดันจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน
- 4) มีการมองความเป็นจริงอย่างมีแบบแผน และเข้าใจสถานการณ์ของสังคม
- 5) มีความต้องการความรักจากผู้อื่น มีการทำงาน มีการละเล่น และสามารถที่จะแก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่ปรับตัวได้ดีไว้ดังนี้

- 1) มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง
- 2) มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร
- 3) มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
- 4) พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว
- 5) รู้จักรักษานาม譽และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
- 6) มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต
- 7) มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง
- 8) ใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดและข้อโต้แย้งของผู้อื่น
- 9) มีการยอมซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
- 10) ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ (ไม่หลงโทษตัวเองเมื่อผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หาสาระแสวงสงสัยในผู้อื่น)

กันยา สุวรรณแสง (2533) ได้กล่าวถึงหลัก 3 ประการในการปรับตัวให้คล่องตัว ดังนี้

- 1) หลักแห่งความจริง (Realism) จะต้องยอมรับและยึดหลักความจริงก่อนทำต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนว่ามีเหตุผลและเป็นทางที่เป็นไปได้จริงแล้วจึงต้องตัดสินใจกระทำลงไป มิฉะนั้นอาจจะต้องสูญเสียบางประการ

2) หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลาที่กำลังดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยง

3) หลักการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ต้องพิจารณาตัวเราเองว่ามีความมุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง ต้องเข้าใจตนเอง จะต้องยอมรับทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลว ต้องรู้จักจุดอ่อนตนเอง รู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสิ่งใดบ้างที่จะนำตนไปสู่ความผิดหวัง และเรียนรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่กับผู้อื่นได้ ต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองดี ทั้งในด้านความถนัด ความสามารถ ความต้องการและจุดอ่อนของตน จะได้ประมาณตนเองได้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะดีที่สุด

เมื่อพิจารณาลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีแล้วสรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลา สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี ตลอดจนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองได้

2.7.2 ลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคม

นิภา นิธยาชน (2530) กล่าวว่าความยุ่งยากในการปรับตัวจะน้อยหรือมากเพียงใดก็ตามมักจะปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้

- 1) อาการเคร่งเครียด
- 2) อาการเจ็บป่วยทางกาย เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเคร่งเครียด ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคโลหิต เป็นต้น
- 3) พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานที่พึงงามของสังคม
- 4) ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลมากเกินไป เกินกว่าเหตุ เป็นต้น

ประสาร ทิพย์ธารา (2535) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่เหมาะสมมีดังนี้ คือ ความยากจน ครอบครัวขาดความอบอุ่น ความบกพร่องส่วนตัว เด็กถูกทอดทิ้ง เด็กถูกตามใจจนเคยตัว หรือเกิดจากข้อบกพร่องของทางโรงเรียน

แม็คคินเนย์ (Mc Kinney, 1961 อ้างถึงในจิราภรณ์ เอมเกียรติ, 2526) ได้กล่าวถึงเด็กวัยรุ่นที่เกิดความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคม มักจะแสดงอาการต่าง ๆ ซึ่งอาจจะสรุปได้ดังนี้

- 1) พุทธิศอ้าง
- 2) มีความรู้สึกว่าตนมีปมด้อย
- 3) มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
- 4) ชอบปฏิเสธคำขอร้องจากคนอื่น
- 5) เคร่งขรึม จริงจัง ไม่ชอบพูดล้อเล่น
- 6) ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ หวั่นไหวง่าย
- 7) ชอบแยกตัวอยู่ในโลกของตนเอง ไม่สนใจโลกภายนอก
- 8) ปฏิบัติตามความเคยชิน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่รู้จักยืดหยุ่น

บุคคลที่สามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความยุ่งยากในการปรับตัวของตนได้ดี ย่อมที่จะเลือกวิธีการขอรับคำแนะนำ และฝึกที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ง่ายขึ้น เพื่อจะได้เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป มีความเป็นมิตรและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น มีบุคลิกลักษณะเป็นผู้นำ ซึ่งการที่บุคคลจะมีลักษณะที่ดีดังกล่าวได้นั้น จะต้องยอมรับคนอื่น ๆ อย่างที่เป็นจริงมากขึ้น และสามารถที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการแสดงพฤติกรรมมากขึ้นด้วย

สรุปได้ว่า บุคคลที่เกิดความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคมมักจะไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่รู้จักยืดหยุ่น มักจะมีอาการเจ็บป่วยทางกายร่วมด้วยและทำให้หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ตามความคิดของโรเจอร์ส (Rogers, 1974 อ้างถึงในม่วงพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) คือ บุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้

1) มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตน และประสบการณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความสับสน วิตกกังวล ไม่แน่ใจ

2) ไม่สามารถเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ และโดยทั่วไปประสบการณ์ที่ยอมรับมีน้อยมาก และมีน้อยกว่าประสบการณ์ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคม มักจะไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตน ไม่รู้จักยืดหยุ่นและไม่เปิดตัวเองให้กับประสบการณ์ มักมีอาการเจ็บป่วยทางกายร่วมด้วยและทำให้หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

2.7.3 ปัจจัยที่ทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี (เฉลิมวงศ์ วัจนสุนทร, 2531)

ปัจจัยที่ทำให้บุคคลปรับตัวได้นั้นมีจากทั้งทางร่างกายและทางด้านจิตวิทยาบุคคลที่ปรับตัวได้ดีมักจะเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีพลานามัยที่สมบูรณ์ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสมดุลตามปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจ็บป่วยเรื้อรัง

ในเชิงจิตวิทยานั้นองค์ประกอบหลักที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ปรับตัวได้ดี คือการที่บุคคลผู้นั้นเป็นผู้ที่ยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) มนุษย์จะยอมรับตนเองได้ต่อเมื่อความกดดันอันมีเหตุมาจากความวิตกกังวล ความคับข้องใจและสภาพทางอารมณ์ต่างๆ ที่มีผลทำให้บุคคลนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่ไม่ดีมีอยู่ในระดับต่ำ เมื่อบุคคลมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ดีแล้ว จะมีการยอมรับตนเอง ชอบตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ไม่ดีแล้วก็จะไม่ยอมรับตนเองหรืออาจจะเป็นเหมือนคนอื่นมากกว่าที่จะเป็นตนเอง การไม่ยอมรับหรือปฏิเสธตนเองนั้นเป็นสาเหตุสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับตัวได้ไม่ดี

ถึงแม้นักจิตวิทยาจะกล่าวไว้ว่าการปรับตัวได้นั้นมีเหตุมาจากทั้งทางกายและทางจิตวิทยา แต่ได้ให้ความสำคัญทางจิตวิทยามากกว่าทางร่างกาย และได้ชี้ให้เห็นว่าองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนปรับตัวได้นั้นคือ การเป็นผู้ยอมรับตนเอง

การที่บุคคลจะยอมรับตนเองได้นั้นจะต้องมีเงื่อนไขสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1) เป็นผู้ที่เข้าใจตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่มีการปิดป้อง จะต้องมีโอกาสที่จะทดลองความสามารถของตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นโดยไม่มีใครมาคอยปกป้องจนเกินไป ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองใกล้เคียงกับที่คนอื่นคิด มนุษย์เมื่อเข้าใจตัวเองได้ดีเพียงใดก็จะสามารถยอมรับตนเองได้ดียิ่งขึ้นเพียงนั้น

2) มีความคาดหวังที่เป็นจริงได้ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลพอใจในตนเอง ผู้ที่เข้าใจตนเอง รู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตน จึงตั้งความคาดหวังที่อยู่ในวิสัยที่จะบรรลุถึงได้

3) ไม่มีอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมอันจะเป็นผลทำให้ไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น นักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูง มีฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวที่เอื้ออำนวยให้ศึกษาต่อไปได้ตามความมุ่งหมายได้ หรือพนักงานที่ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานให้การสนับสนุนเพื่อช่วยให้งานมีความก้าวหน้าในการทำงาน ย่อมมีความพอใจในชีวิตของตนเอง

4) ทัศนคติจากคนรอบข้างเป็นไปในทางที่ดี เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับนับถือ ศรัทธาจากคนอื่น ทำให้เป็นผู้ที่ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ก็จะส่งผลให้บุคคลเป็นผู้ที่ยอมรับตนเองได้ดียิ่งขึ้น

5) ปราศจากภาวะความกดดันทางอารมณ์ที่รุนแรงอันเป็นเหตุมาจากบรรยากาศในบ้านหรือที่ทำงาน ผู้ที่ตกอยู่ภายใต้ภาวะความกดดันทางอารมณ์ที่รุนแรงนั้น มักจะเป็นคนที่หงุดหงิด ง่าย อ่อนเพลีย ทำงานด้วยประสิทธิภาพไม่เป็นที่ชอบพอบของคนอื่น ตรงกันข้ามกับผู้ที่ปลอดจากภาวะดังกล่าวมักจะเป็นผู้ที่มีความสุข ชอบที่จะคบหาสมาคมกับผู้อื่น แทนที่จะเก็บตัวอยู่คนเดียว

6) มีความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา อาชีพ ครอบครัว ฯลฯ และประสบความสำเร็จ บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อยู่เสมอ ๆ

7) มีโอกาสกระทำตามแบบอย่าง (Identify) กับผู้ที่ปรับตัวได้ดี การเลียนแบบเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีบรรยากาศเอื้ออำนวยต่อการที่เด็กจะได้เลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ดี จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวได้ดีด้วยและโดยทั่วไปแล้วเด็กจะใกล้ชิดกับแม่มากที่สุดจนเฝ้าว่าว ถ้าแม่เป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดี เด็กก็มีแนวโน้มที่จะเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้ดีตามแม่ไปด้วย

8) ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่และคนสำคัญอื่น ๆ ในครอบครัวด้วยวิธีการใช้เหตุผลในการฝึกระเบียบวินัย ให้ความรักความอบอุ่น ถือว่าเด็กก็เป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของคนในครอบครัว ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะยอมรับนับถือตัวเอง มีความรู้สึกรับผิดชอบที่จะต้องควบคุมตนเองไม่ให้กระทำสิ่งที่ผิดกฎเกณฑ์

2.7.4 วิธีที่จะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง

เมื่อเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการยอมรับตนเองนั้น เป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการปรับตัวได้ดีของบุคคล หรืออีกนัยหนึ่งก็คือทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่สุภาพสมบูรณ์ นักจิตวิทยา จึงได้เสนอแนะวิธีที่จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ที่ยอมรับตนเองไว้หลายประการ ซึ่งผู้ปกครองและครูสามารถยึดเป็นแนวทางได้ดังต่อไปนี้ (เจลิมางส์ วจันสุนทร, 2531)

1) มีความตื่นตัวที่จะคอยสังเกตพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นสัญญาณของความผิดปกติ เช่น กล่าวหา ชดเชย หรือโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือถดถอยเข้าไปอยู่ในโลกของความฝัน เมื่อพบพฤติกรรมเริ่มแรกของความผิดปกติควรรีบหาทางช่วยเหลือแก้ไขก่อนที่จะพฤติกรรมเหล่านั้นจะติดเป็นนิสัย

2) ชี้แจงให้เด็กเข้าใจลักษณะนิสัยบางอย่างที่ไม่ดีนั้น ซึ่งถ้าปล่อยไว้จะไม่หายไปเอง จึงต้องปรับปรุงแก้ไขและการจะปรับปรุงแก้ไขได้นั้นต้องมาจากความพยายามของตัวเอง

3) ส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้ที่สุภาพพละการมีสมบูรณ์ ความทนทานทางกาย

บางอย่างที่แก้ไขได้ เช่น อ้วนเกินไป ควรหาทางแก้ไข ส่วนความบกพร่องที่แก้ไขไม่ได้ ควรฝึกฝนให้มีทักษะอย่างอื่นขึ้นมาทดแทน เพื่อความมั่นใจในตนเองของเด็กและเป็นการหันเหความสนใจผู้อื่นจากความบกพร่องทางกายนั้น

4) ควรเอาใจใส่สนองตอบความต้องการ (Need) ที่สำคัญๆ ของเด็ก เช่น ความรัก ความอบอุ่น ความสำเร็จ ความยอมรับนับถือจากคนอื่น ได้รับการตอบสนองที่ดีพอสมควร

5) ในการฝึกให้เด็กรู้จักระเบียบวินัย ควรใช้เหตุผลให้ความยุติธรรมกับเด็กให้ความรักเป็นสื่อ และควรมีความสม่ำเสมอในวิธีการที่ใช้

6) จัดให้เด็กได้มีโอกาสที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยดี เช่น เข้าร่วมกิจกรรมของค่ายเยาวชน

7) ชี้ให้เด็กเห็นว่าลักษณะอย่างไรบ้างที่จะทำให้ตนเป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น และช่วยแนะแนวทางที่จะให้เด็กพัฒนาตนเองให้มีลักษณะอย่างนั้นบ้าง เพื่อจะทำให้เด็กเป็นที่ยอมรับชื่นชอบของคนอื่น

8) หาโอกาสให้เด็กได้รู้จักและใกล้ชิดกับผู้ที่ปรับตัวได้ดี เพื่อให้เด็กจะได้เลียนแบบจากตัวอย่างที่ดี

9) ช่วยฝึกฝนให้เด็กเป็นคนที่มีความพากเพียร ความละเอียดรอบคอบ ความอยากรู้อยากเห็น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จะเกื้อหนุนช่วยให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย

10) เมื่อเด็กทำบางสิ่งบางอย่างไม่สำเร็จ ควรรับหาโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่จะทำได้สำเร็จ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองเพราะถ้าทำอะไรไม่สำเร็จบ่อยๆ เด็กจะกลายเป็นคนที่กลัวความล้มเหลว ไม่กล้าทำอะไรต่อไป

11) ฝึกให้เด็กเป็นผู้ที่มีความอดทนต่อความกดดันเนื่องมาจากความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และสภาพทางอารมณ์อื่น ๆ

12) ให้เด็กรู้ว่าผู้ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเขา เช่น พ่อ แม่ ครู มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวเขา

13) ช่วยยให้เด็กเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้จักข้อเด่นและข้อจำกัดต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อช่วยยให้เด็กมีมโนภาพแห่งตน (Self-Concept) ตามตามอุดมคติ (Ideal Self) และตามความเป็นจริง (Real Self) ไม่แตกต่างกันมาก อันจะนำไปสู่การไม่ยอมรับตนเอง

การยอมรับตนเองนั้นมีผลสำคัญต่อการปรับตัวตนเอง (Self-Adjustment) และการปรับตัวทางสังคม (Social-Adjustment) ของบุคคล ผู้ที่ยอมรับตนเองนั้นจะเป็นผู้ที่สามารถมองเห็นข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมที่จะหาทางแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้น เป็นผู้ที่ยินดีรับฟังและยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้ตนเองมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น มีความพอใจที่เป็นตนเองมากกว่าที่อยากจะเป็นอย่างผู้อื่น

เมื่อบุคคลเป็นผู้ที่ยอมรับตนเองแล้ว ก็มักจะยอมรับผู้อื่นด้วย มีความสนใจต่อผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความอดทนต่อข้อบกพร่องของผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้น ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้จะทำให้เขาเป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น ซึ่งมีผลทำให้การปรับตัวทางสังคมของเขาดีขึ้น

2.8 ปัจจัยของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาในการปรับตัวทางสังคม

(ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และมัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ, 2527)

2.8.1 ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับนักศึกษา หมายถึงมนุษยสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับนักศึกษา ความเป็นกันเอง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความประพฤติก และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างนักศึกษา

2.8.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับนักศึกษา หมายถึงมนุษยสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับนักศึกษา คุณธรรมและความประพฤติก ความรู้และประสบการณ์ ความเอาใจใส่ สนใจและเป็นกันเอง และการให้ความช่วยเหลือของอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีต่อนักศึกษา

2.8.3 ปัญหาที่สืบเนื่องมาจากพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ปัญหาที่เป็นผลมาจากฐานะทางเศรษฐกิจของบิดา มารดาหรือผู้ปกครองของนักศึกษา การขาดแคลนทุนทรัพย์ในการซื้ออาหารรับประทาน การขาดแคลนทุนทรัพย์ ในการซื้ออุปกรณ์การศึกษา การกีดกันตักศึกษาและการขาดแคลนทุนทรัพย์ในการเข้าที่พักอาศัย

2.8.4 องค์ประกอบด้านคุณลักษณะส่วนตัวของนักศึกษา หมายถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของตัวผู้เรียนในด้านความสามารถทางการเรียน ความสามารถในการศึกษาหาความรู้ความสามารถในการวางแผนเกี่ยวกับการเรียน ความสามารถในการตัดสินใจในเรื่องการเรียนและอาชีพ

2.8.5 สถานที่พักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ที่นักศึกษาสามารถจะไปพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายความเครียดภายหลังการเรียน รวมทั้งสถานที่หรืออาคารพลศึกษาที่นักศึกษาสามารถใช้เล่นกีฬา กรีฑาหรือออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดหลังจากที่ได้ตรากตรำจากการศึกษาเล่าเรียน และหรือเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2.8.6 บรรยากาศของหอพักนักศึกษา หมายถึง สภาพต่าง ๆ ของหอพักนักศึกษาที่มีต่อสภาพความเป็นอยู่ของนักศึกษา เช่น จำนวนนักศึกษาที่พักอาศัยในแต่ละห้องของหอพัก การรักษาความสะอาด ความปลอดภัย ความสงบหรือเสี่ยงเอะอะที่รบกวนหรือก่อความรำคาญให้แก่นักศึกษาที่พักอาศัยในหอพัก รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักเดียวกัน

2.8.7 ความสะดวกในเรื่องการอุปโภคบริโภค หมายถึง ความสะดวกในการซื้อสินค้าข้าวของเครื่องใช้ และอาหารในอาณาเขตที่วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยได้จัดไว้บริการ ตลอดจนทั้งคุณภาพและราคาของสินค้าและเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ คุณภาพและราคาของอาหาร ความสะอาดในการประกอบอาหารของพ่อค้าแม่ค้า การกำหนดราคาค่าอาหาร รวมทั้งสถานที่ที่รับประทานอาหาร

2.8.8 บรรยากาศของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม หมายถึง บรรยากาศของการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างนักศึกษาทั้งระดับคณะวิชา และหรือระดับมหาวิทยาลัย การเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกๆ คนได้เข้ามามีส่วนร่วม ความร่วมมือในเรื่องความคิด การกระทำหรือการปฏิบัติ และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.8.9 การพึ่งพาตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาแต่ละคนจะต้องพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียน การดูแลและรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง รวมทั้งโอกาสที่จะพึ่งพาบุคคลอื่น

2.8.10 บรรยากาศทางการเรียนการสอน หมายถึง บรรยากาศทางการเรียนของนักศึกษาและบรรยากาศทางการสอนของอาจารย์ ความตั้งใจและสนใจในการศึกษาเล่าเรียน และการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมของนักศึกษา ความพร้อมของอาจารย์ในการสอนแต่ละบทเรียน รวมทั้งเทคนิคการสอนของอาจารย์

2.9 การเสริมสร้างและส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์มีความสามารถในการปรับตัว (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530)

ประการแรก ส่งเสริมให้นักเรียนนักศึกษา รู้จักตนเอง การได้รู้จักตนเองคือใคร มีความสามารถอะไร อย่างไร หรือมากน้อยเพียงใด จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เหมาะสมขึ้น แต่หากว่า นักเรียนนักศึกษาบางคน ไม่สามารถรู้จักตนเองดีพอ บุคคลก็อาจจะตั้งระดับความมุ่งหวังในชีวิตไว้สูงเกินไป และอาจจะสูงเกินระดับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล และหากว่าไม่สามารถจะบรรลุระดับความมุ่งหวังในชีวิตนั้นๆ ตามที่ได้ตั้งไว้แล้ว บุคคลอาจจะเกิดความเครียดทางอารมณ์ สับสน วุ่นวายใจ แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนนักศึกษาบางคนก็อาจจะตั้งระดับความมุ่งหวังในชีวิตไว้ต่ำกว่าระดับความสามารถของตนเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะทำให้บุคคลเสียโอกาสที่จะได้รับประโยชน์ทั้งเพื่อตนเองและบุคคลอื่น สำหรับวิถีทางประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษาได้รู้จักตนเองและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้นคือ การได้มีส่วนรับผิดชอบในงานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และภายหลังที่งานหรือกิจกรรมนั้นๆ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ครูอาจารย์ควรจะสอนให้นักบุคคลได้ทราบถึงวิธีประเมินผลงานของตนเองหรือผลของการที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ผลการประเมินจะช่วยให้นักเรียนนักศึกษาได้เข้าใจตนเองและรู้จักตนเองดีขึ้น ผลของการที่บุคคลได้รู้จักตนเอง จะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะ เป็นวิถีทางที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีแก่บุคคลอีกด้วย

ประการที่สอง เปิดโอกาสให้นักเรียนนักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของหมู่คณะ ทั้งนี้เพราะว่า ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ต่างปรารถนาจะเป็นสมาชิกของกลุ่มปรารถนาจะให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ดังนั้น การเปิดโอกาสให้เขาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและทำประโยชน์ให้แก่เพื่อนสมาชิก นอกจากจะทำให้เพื่อนสมาชิกเกิดความพอใจ และยอมรับเขาในฐานะสมาชิกของกลุ่มคณะเดียวกันเขาคงนั้นก็ จะเกิดความสุขใจที่สามารถทำตัวให้มีคุณค่าและมีประโยชน์ทั้งแก่เพื่อนสมาชิกและแก่กลุ่ม อย่างไรก็ตาม อาจจะมึ้นักเรียนนักศึกษาบางคนที่ไม่ต้องการจะเกี่ยวข้องกับหรือสัมพันธ์กับใคร ชอบเก็บตัวอยู่ตามลำพัง ไม่สนใจว่าใครจะทำอะไรและแม้ว่าจะเห็นเพื่อนช่วยกันทำนั่นทำนี่ แต่นักศึกษาก็อาจจะหลบ ๆ หลีก ๆ หรือเลียงหรือเดินหนีไปให้พ้นจากสายตาของเพื่อน ๆ หรือสายตาของครูอาจารย์ หากครูประสบพบเห็นเด็กที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ ครูควรจะศึกษาเด็กให้ความสนใจเอาใจใส่เกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง หาวิถีทางที่จะ

ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ตลอดทั้งพยายามจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของเขา เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถของตนเอง อีกทั้งจะช่วยให้เขาได้รู้จักตนเองดีขึ้น นอกจากนี้ ครูควรจะจัดหา กิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อจะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม หรือในชั้นเรียน ให้ได้มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อกิจกรรมชนิดใดชนิดหนึ่ง โดยกิจกรรมนั้น ๆ ควรจะอำนวยความสะดวกให้แก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มหรือแก่กลุ่ม เพื่อให้เด็กเกิดความภูมิใจ สุขใจที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่กลุ่ม และมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น

ประการที่สาม จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายและทางจิต ตลอดทั้งการใช้เวลาว่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อความสนุกสนานเพื่อมิตรภาพและความสุข และเพื่อให้เด็กนักเรียนนักศึกษาได้เรียนรู้ และฝึกฝนกิจกรรมต่าง ๆ แปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งเด็กนักเรียนนักศึกษาบางคนอาจจะเกิดความชำนาญในกิจกรรมบางชนิด จนกระทั่งสามารถนำไปประกอบอาชีพ เพื่อหารายได้พิเศษได้ สำหรับกิจกรรมที่ทางสถาบันทางการศึกษาควรจะสนับสนุนให้จัดขึ้น ได้แก่ กิจกรรมกีฬา กรีฑา ลูกเสือ ยุวกาชาด เนตรนารี ขมรม วิชาการต่าง ๆ ทมรมการละคร ทมรมดนตรีและกลุ่มอาสาพัฒนาทั้งเมืองและชนบท ฯลฯ

ประการที่สี่ ให้เกมกับสถานการณ์จำลองเพื่อส่งเสริม และเสริมสร้างสุขภาพจิต สำหรับเกมในที่นี้จะหมายถึง การเล่นแข่งขันต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเล่นระหว่างผู้เล่นภายใต้กฎเกณฑ์ โดยที่ผู้เล่นจะมีวัตถุประสงค์ ในการเล่นหรือได้รับผลพลอยได้ที่เกิดขึ้นจากการเล่น ส่วนสถานการณ์จำลองหมายถึง การจำลองสถานการณ์จริง หรือที่มีลักษณะเหมือนหรือคล้ายของจริง เพื่อให้เด็กนักเรียนนักศึกษาได้รับประสบการณ์ที่คล้ายกับประสบการณ์จริงสำหรับวัตถุประสงค์ของการเล่นเกมภายใต้สถานการณ์จำลอง จะช่วยให้ผู้เล่นเกมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของตนเอง ของเพื่อนในชั้นเรียนและในสถาบันการศึกษา ตลอดจนช่วยเปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ หรือเจตคติ ความเข้าใจ เกี่ยวกับทั้งเกมและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งจะช่วยให้ผู้เล่นเกมเข้าใจแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยป้องกันปัญหาทางจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นหรือที่ได้เกิดขึ้นได้กระจำยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้เล่นและสร้างสรรค์ความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เล่น

ประการที่ห้า จัดหางานที่มีประโยชน์ให้แก่เด็กนักเรียนนักศึกษาทำและสอนให้เขารักงาน เนื่องจากชีวิตของแต่ละคนไม่ว่า เด็กหรือผู้ใหญ่ก็จะต้องมีงานทำที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตน สำหรับในเรื่องดังกล่าวนี้ ครูอาจารย์อาจจะเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนนักศึกษามีโอกาส

เรียนรู้เกี่ยวกับโลกของงาน จัดกิจกรรมมาให้เขาได้มีทั้งประสบการณ์ตรงและประสบการณ์ทางอ้อมเกี่ยวกับงานประเภทต่าง ๆ ให้เขาได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำงาน และเมื่อชีวิตของบุคคลเหล่านั้นได้มีส่วนผูกพันกับงานอย่างเป็นลำดับขั้น ตามวัยวุฒิและความสามารถ ก็จะเป็นการช่วยปลูกฝังนิสัยรักงานและสนใจในงานให้แก่บุคคลเหล่านั้น ตั้งแต่ยังเยาว์วัย อีกวิถีทางหนึ่งด้วย อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่บุคคลได้

ประการที่หก จัดบริการแนะแนวและบริการให้คำปรึกษา ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม โดยให้บริการทั้งในเรื่องส่วนตัว การศึกษาเล่าเรียน อาชีพ การปรับตัว การเข้าสังคม การให้ความสามารถพิเศษ การเลือกอาชีพ การเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ และการประกอบอาชีพ ด้วยความสำเร็จ ฯลฯ บริการต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ช่วยแก้ปัญหา ตลอดจนส่งเสริมและเสริมสร้างให้ผู้มารับบริการมีสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข และสามารถหาประโยชน์ให้ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และนอกจากบริการต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ ครูอาจารย์อาจจะจัดบริการต่าง ๆ อื่น ๆ ที่มีประโยชน์และมีคุณค่า ตลอดจนยังสามารถช่วยสร้างเสริม และส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ ทั้งนี้จะอยู่ในดุลยพินิจของครูอาจารย์ ตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ

2.10 คุณลักษณะและหลักในการยึดถือปฏิบัติของอาจารย์ที่ปรึกษาที่ดี

ผู้วิจัยขอเสนอแนะทัศนะของนักวิชาการหลาย ๆ ท่านที่ได้กล่าวถึงคุณลักษณะ ตลอดจนหลักในการยึดถือและปฏิบัติของอาจารย์ที่ปรึกษา (Advisor) ที่ดีไว้ดังนี้

ละเมียด ลิ้มอักษร (2502, อ้างถึงในวิไลวงศ์ กฤษณะกุล, 2523) กล่าวว่าไว้ว่าครูหรืออาจารย์ที่ปรึกษานั้นควรมีคุณลักษณะดังนี้

- 1) เป็นผู้ที่นักศึกษาชอบเข้าไปพบเป็นส่วนตัวอยู่ตามปกติ
- 2) เป็นผู้ที่สนใจช่วยงานแนะแนวด้วยความเต็มใจ
- 3) เป็นผู้ที่มีความสนใจอย่างกว้างขวาง และเต็มใจที่จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือเข้ารับการอบรมเป็นทางการ
- 4) เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดี เห็นอกเห็นใจและเป็นที่รักใคร่นับถือของอาจารย์และนักศึกษาโดยทั่วกัน

สุชา จันทน์เอมและคณะ (2520) กล่าวว่า อาจารย์ที่ปรึกษาต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- 1) เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 2) สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
- 3) มีการตัดสินใจดี นำเชื่อถือและไว้วางใจได้
- 4) มีความเมตตา กรุณา อดทนที่จะรับฟังเรื่องราวต่างๆ ของนักศึกษาได้โดยไม่เบื่อ

ไม่มีอคติ

- 5) ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอทั้งด้านวิชาการและคุณสมบัติส่วนตัว
- 6) ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 7) มีความรู้ด้านจิตวิทยา
- 8) มีบุคลิกที่ดี หน้าตายิ้มแย้ม มีอารมณ์ขัน
- 9) มีความสนใจในความเป็นอยู่ของนักศึกษาตลอดทั้งความประพฤติ
- 10) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 11) มีความเสียสละและมองผู้อื่นในแง่ดีเสมอ

วิไลวัจน์ กฤษณะกฤติ (2523) มีความเห็นว่าอาจารย์ที่ปรึกษาควรมีคุณลักษณะ

ดังต่อไปนี้

- 1) เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 2) มองคนในแง่ดี มีความจริงใจ
- 3) ยอมรับในคุณค่า ศักดิ์ศรีและความแตกต่างของบุคคล
- 4) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 5) มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ขัน สุขุมเยือกเย็นและ

มั่นคง

- 6) มีความยุติธรรม
- 7) เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี พูดแล้วทำให้ผู้ฟังมีความสบายใจขึ้นและสามารถทบทวนปัญหา และเรื่องราวของผู้อื่นได้โดยตลอด

- 8) มีความเสียสละ

ชุตินา สัจจนันท์ (2527) กล่าวถึงบทบาทของครูใน "ครูผู้มีหลายบทบาท"

ในบทบาทของครูซึ่งเป็นที่ปรึกษา ไว้ดังนี้

เมื่อมีความทุกข์หรือเดือดร้อนก็ยอมเป็นธรรมดาที่เราต้องการใครสักคนที่ไว้วางใจได้ เพื่อปรึกษาปัญหาและปรับทุกข์ด้วย สำหรับนักเรียน ที่ปรึกษาของนักศึกษาก็คือครู แม้ว่าครูจะ

ไม่ได้รับการฝึกฝนมาเพื่อทำหน้าที่เป็นคนพิเศษ และอาจจะไม่ต้องการแนะนำผู้อื่น ซึ่งบางคนเห็นว่าเหมือนกับเป็นการเข้าไปจัดการกับชีวิตของผู้อื่น แต่การเป็นครูก็เป็นทีที่ปรึกษาตัวเอง ครูต้องเข้าใจพื้นฐาน สภาพความแตกต่างส่วนบุคคลและบาดแผลในชีวิตของนักเรียนแต่ละคนที่น่ามา ซึ่งการกระทำอันก่อให้เกิดผลที่น่าพอใจ ขณะเดียวกันครูจะต้องสร้างศรัทธาและความเคารพเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น รักษาความลับของนักเรียน ซึ่งบางครั้งครูอาจจะเห็นว่า เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่พึงระลึกว่าเป็นเรื่องใหญ่สำหรับนักเรียน และถ้าต้องเปิดเผยกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู ในโรงเรียนเดียวกัน ผู้ปกครอง ครูควรแจ้งให้นักเรียนทราบและยอมรับก่อน

อาจารย์ที่ปรึกษาควรยึดหลักอะไรบ้าง?

เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อาจารย์ที่ปรึกษาควรยึดหลักดังนี้ (ไวลด์ จัส กฤษณะ กฤติ, 2523)

1) หลักประชาธิปไตย อาจารย์ที่ปรึกษาควรเป็นผู้ที่รับฟังความคิดเห็นและเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาหรือนักศึกษาด้วยความเป็นธรรม โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษามีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นการตัดสินใจด้วยตนเอง และการเลือกทางแก้ปัญหาด้วยตนเองด้วย กล่าวคือ อาจารย์ที่ปรึกษามีบทบาทและหน้าที่แต่เพียงเป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาหารือเท่านั้น นักศึกษาจะยอมรับ และเชื่อฟังหรือจะเลือกทางไหนนั้นย่อมเป็นสิทธิในการตัดสินใจด้วยตัวนักศึกษาเอง (Self-Determination)

2) หลักการทำงานร่วมกัน การให้คำปรึกษาแนะนำจะบรรลุเป้าหมายและมีประสิทธิภาพต้องมีความเมตตาเป็นที่ตั้ง เมื่อให้คำแนะนำช่วยเหลือแล้ว ก็ไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด ควรวางเฉย และควรเก็บเรื่องราวของนักศึกษาเป็นความลับเสมอ ยกเว้นมีการประชุมปรึกษาหารือระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษาคับด้วยกัน หรือเพื่อผลประโยชน์ของนักศึกษาเอง ก็อาจจะเปิดเผยเรื่องราวได้

3) หลักพรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อาจารย์ที่ปรึกษาต้องมีความเมตตาเป็นที่ตั้ง เมื่อให้คำแนะนำช่วยเหลือแล้ว ก็ไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด ควรวางเฉยและควรเก็บเรื่องราวของนักศึกษาเป็นความลับเสมอ ยกเว้นมีการประชุมปรึกษาหารือระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษาคับด้วยกัน หรือเพื่อผลประโยชน์ของนักศึกษาเอง ก็อาจจะเปิดเผยเรื่องราวได้

4) หลักการติดตามผล (Follow-up) จัดว่าเป็นสิ่งสำคัญมากอาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการติดตามผลว่า คำแนะนำต่าง ๆ และการทำงานร่วมกันกับนักศึกษานั้นได้รับผลอย่างไร

บ้าง นอกจากนี้อาจารย์ที่ปรึกษาควรติดตามนักศึกษาของตนนั้นไปยิ่งขึ้นสูง ๆ เพราะอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจนักศึกษาอยู่แล้วซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.11 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม

(สุภาพธรรม โคตรจรัส, 2527)

2.11.1 ทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริกสัน (Erikson's Neo-Freudian Analysis)

2.11.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซัลลิแวน (Sullivan's Theory of Interpersonal Relation)

2.11.3 ทฤษฎีลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับพฤติกรรมของบุคคลซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของแรดคี (Radke, 1946 อ้างถึงใน นิธิยานน, 2530)

2.11.1 ทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริกสัน (Erikson's Neo-Freudian Analysis)

อีริกสันเป็นนักจิตวิเคราะห์ท่านแนวใหม่ผู้หนึ่ง แม้ว่าอีริกสันจะยอมรับขั้นพัฒนาการตามความต้องการทางเพศของ فروยด์ แต่เขาพิจารณาที่นั่นเหล่านั้นในแนวของประสบการณ์ทางสังคม อีริกสันได้แบ่งขั้นพัฒนาการของอีโก้ (Ego) เป็น 8 ขั้นด้วยกัน โดยเน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อพัฒนาการขั้นต่าง ๆ นั้น เป็นขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองความต้องการด้านพื้นฐาน ทางสังคมและจิตใจ (Psychosocial Stage)

ในขณะที่ فروยด์ เน้นอิด (Id) เป็นหัวใจหรือแก่นของบุคลิกภาพ อีริกสันเน้นความสำคัญของอีโก้ (Ego) หรือเรียกได้ว่าเป็นนักจิตวิทยาที่ศึกษาอีโก้ (Ego Psychologist) ในขณะที่ فروยด์ เน้นความสำคัญของระยะ 5 ขวบแรกของชีวิต อีริกสันเห็นความสำคัญของพัฒนาการของบุคคลในทุกช่วงของชีวิต เป็นกระบวนการตลอดชีวิต

อีริกสันได้ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะพัฒนาการของบุคคล ได้แก่ความสามารถในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม การรับรู้ตนเองและโลกอย่างที่เป็นจริง และบุรุษภาพของบุคลิกภาพนั้นมีมากบ้างน้อยบ้างในแต่ละบุคคล เขาได้พยายามวิเคราะห์การพัฒนาลักษณะดังกล่าวในวัยต่างๆ จากวัยทารกถึงวัยสูงอายุอย่างมีระบบ ในแต่ละวัยจะมีลักษณะพัฒนาการ 2 ด้าน ซึ่งเป็นผลของความสำเร็จ และความล้มเหลวในขั้นพัฒนาการนั้น ๆ ลักษณะพัฒนาการขั้นต้น เป็นพื้นฐานของลักษณะพัฒนาการในขั้นต่อ ๆ มา อาจสรุปเป็นแผนภูมิ (Erikson, 1959 ; Evans, 1967: Dischof, 1970 อ้างถึงใน สุภาพธรรม โคตรจรัส, 2527) ได้ดังนี้

ตารางที่ 2.1 ขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองความต้องการด้านสังคมและจิตใจ
(Psychosocial Stage)

ขั้นพัฒนาการ (อายุโดยประมาณ)	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	ลักษณะพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการ
		ผลของความสำเร็จ	ผลของความล้มเหลว	
1. ขวบแรกของชีวิต ตรงกับ Oral Stage	มารดาหรือผู้ พ่่าน้ำนมมารดา	มีความเชื่อใจ (Trust)	ไม่มีความเชื่อใจ ไว้วางใจ (Mistrust)	มีแรงจูงใจและความหวัง (Drive and Hope)
2. 2-3 ขวบ ตรงกับ Anal Stage	บิดามารดาหรือผู้ พ่่าน้ำนมบิดา มารดา	มีความเป็นอิสระ (Autonomy)	มีความละอายและ ความสงสัยในตัวเอง (Shame and Doubt)	มีความตั้งใจและการรู้จัก ควบคุมตนเอง (Will Power and Self- Control)
3. 4-5 ขวบ ตรงกับ Phallic Stage	ครอบครัว	มีความคิดริเริ่ม (Initiative)	มีความรู้สึกผิด (Guilt)	มีแนวทางและจุดมุ่งหมาย (Direction and Purpose)
4. 6-11 ปี ตรงกับ Latency Stage	เพื่อนบ้าน โรงเรียน	มีความทะเยอ ทะยาน (Industry)	มีความรู้สึกด้อย (Inferiority)	มีวิธีการทางที่เฉพาะ ส่วนและความสามารถ (Method and Competence)

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการพัฒนาการตอบสนองความต้องการด้านสังคมและจิตใจ
(Psychosocial Stage) (ต่อ)

ขั้นพัฒนาการ (อายุโดยประมาณ)	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	ลักษณะพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการ
		ผลของความสำเร็จ	ผลของความล้มเหลว	
5. วัยรุ่น (12-20) Genital Stage	กลุ่มเพื่อนคนอื่นใน วัยเดียวกัน บุคคล และสิ่งยึดถือเป็น แบบอย่าง	มีความเข้าใจและรู้ จักตนเอง (Ego Identity)	มีความสับสนไม่เข้าใจ ตนเอง (Identity Diffusion)	มีความซื่อสัตย์จงรักภักดี และความเสียสละ (Devotion and Fidelity)
6. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น	เพื่อนสนิท คู่รัก คู่ชีวิต การแข่งขัน และความร่วมมือ	สามารถให้ความ สนิทสนมใกล้ชิด (Intimacy)	มีความโดดเดี่ยว อ้างว้าง (Isolation)	มีความผูกพันและความรัก (Affiliation and Love)
7. วัยกลางคน	การแข่งขันหน้าที่ ความรับผิดชอบใน ครอบครัว	มีการสร้างหลักฐาน ความมั่นคงและการ นาทนุ่งพลัง (Generativity)	มีความเจ้าเล่ห์ มีความหมกมุ่นใส่ใจ ตนเอง (Stagnation หรือ Self Absorption)	พาประโยชน์และให้ความ ดูแลผู้อื่นได้ (Production and Care)

ตารางที่ 2.1 ขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองความต้องการด้านสังคมและจิตใจ
(Psychosocial Stage) (ต่อ)

ขั้นพัฒนาการ (อายุโดยประมาณ)	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	ลักษณะพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการ
		ผลของความสำเร็จ	ผลของความล้มเหลว	
8. วัยสูงอายุ	คนในวัยและ สถานะเดียวกัน มนุษยชาติ	มีความมั่นคง สมบูรณ์ในตน (Ego Integrity)	มีความท้อแท้ ท้อถอย (Despair)	มีการสละใจได้และมี ความฉลาดรอบรู้ (Renunciation and Wisdom)

1) ระยะ Oral Stage (ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์) ซึ่งตรงกับทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริคสันคือ ระยะที่มีความเชื่อถือไว้วางใจหรือไม่มีความเชื่อถือไว้วางใจ เป็นระยะแรกของชีวิตซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ การที่เด็กทารกได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกาย และจิตใจ เช่น การได้รับการดูด ต้ม ลูบ คลำ สัมผัส อุ้มชู นอน เล่นเสียงมีผู้พูดให้ฟัง มีผู้เปลี่ยนผ้าให้เมื่อสกปรก กล่อมให้นอนเมื่อง่วง สิ่งเหล่านี้ทำให้ทารกได้รับความสุขสบายและพอใจทำให้เกิดความรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ เมื่อมีทุกข์ร้อนก็มีผู้ขจัดปลดปล่อยให้ ความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด และขยายวงไปสู่ความไว้วางใจในตนเอง และไว้วางใจผู้อื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2531) สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ มารดา หรือผู้ที่ทำหน้าที่แทนมารดา ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาลักษณะความเชื่อถือไว้วางใจหรือไม่มีความเชื่อถือไว้วางใจในเด็กในวัยนี้ไม่ใช่เพราะปากเป็นแหล่งของความพึงพอใจเท่านั้น แต่การให้อาหารจะพัฒนาความรู้สึกเชื่อถือไว้วางใจหรือความไม่เชื่อถือไว้วางใจระหว่างทารกกับมารดา

ลักษณะมีความเชื่อถือไว้วางใจ เป็นผลสำเร็จของพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากการได้รับความรักการตอบสนองความต้องการ และการยอมรับนับถือในกันและกัน ทำให้เกิดความเชื่อ

ในสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การเชื่อถือไว้วางใจตนเอง ทำให้บุคคลมีพลังแรงขับ และความหวังในการทำกิจกรรมใด ๆ แม้จะพบอุปสรรคก็ยังคงมีความเชื่อมั่นอยู่ว่าจะสามารถไปถึงเป้าหมาย

ลักษณะไม่มีความเชื่อถือในใจ เป็นผลจากความล้มเหลวในพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากการได้รับความรักในทางที่ผิด การทอดทิ้ง และขาดความรัก หรือการหย่าร้างเร็วเกินไปหรือใช้วิธีรุนแรง นำไปสู่การมองโลกในแง่ร้าย

2) ระยะ Anal Stage (ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์) ซึ่งตรงกับทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริคสันคือระยะที่มีความเป็นอิสระหรือมีความละเอียดและสงสัยไม่แน่ใจ เป็นระยะของเด็กอายุประมาณ 2-3 ขวบ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญ คือ บิดามารดาหรือผู้ทำหน้าที่แทน บิดามารดาเป็นวัยที่อวัยวะขับถ่ายเป็นแหล่งของความพึงพอใจและการฝึกการขับถ่าย (Toilet Training) เป็นสภาพการณ์ทางสังคมที่สำคัญ

ลักษณะมีความเป็นอิสระ เป็นผลสำเร็จของพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากการที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมสามารถช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในการควบคุมการขับถ่าย มีสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้เด็กช่วยตนเองโดยปกป้องไม่ให้พบประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความละเอียดและความสงสัยไม่แน่ใจ โดยไม่จำเป็น สามารถควบคุมตนเองได้โดยไม่เสียศักดิ์ศรี เป็นพื้นฐานของพัฒนาการเกี่ยวกับความสามารถที่จะรัก ให้ความร่วมมือ มีเสรีภาพในการแสดงออก นำไปสู่การเป็นตัวของตัวเอง และการมีความสามารถในการตัดสินใจ ทำให้บุคคลมีความตั้งใจแรงกล้าและรู้จักการควบคุมตนเอง มีความแน่วแน่ในการเลือกอย่างเสรี แม้จะเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ละลายไม่แน่ใจมาบ้างในวัยทารกก็ตาม

ลักษณะมีความละเอียดและความสงสัยไม่แน่ใจ เป็นผลจากความล้มเหลวในพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากการมีความขัดแย้งในใจเนื่องมาจากการควบคุมการขับถ่าย นำไปสู่ความละเอียดและความสงสัยไม่แน่ใจตนเอง ทำให้ยากหนีประสบการณ์ รู้ว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอและต้องการซ่อนความคืบหน้า ทำให้บั่นทอนการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เช่น การเดิน การพูด

3) ระยะ Phallic Stage (ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์) ซึ่งตรงกับทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริคสันคือระยะที่มีความคิดริเริ่มหรือมีความรู้สึกลึกซึ้ง เป็นระยะของเด็กอายุประมาณ 4-5 ขวบ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือครอบครัว

ลักษณะมีความคิดริเริ่ม เป็นผลสำเร็จการพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากความสามารถในการเคลื่อนไหวคล่องแคล่วมีอิสระมากขึ้น จึงมีเป้าหมายกว้างขวางขึ้น มีความสามารถทางภาษาดีขึ้น พอที่จะเข้าใจและซักถามถึงสิ่งต่างๆ ได้มาก ความสามารถเหล่านี้ช่วยให้เด็กมีจินตนาการ

กว้างขวางขึ้นมาก มีการทดสอบความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ การเลียนแบบผู้ใหญ่ และการคาดหวังบทบาทของตน เป็นระยะที่เตรียมสำหรับการรู้จักและเข้าใจตนเองในวันต่อไป ระยะนี้เด็กจะพัฒนาความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สามารถควบคุมความคิดริเริ่มของตนไม่ให้เป็นการยัดเยียดตนเองและผู้อื่น ทำให้มีแนวทางและจุดมุ่งหมายโดยไม่ให้ความรู้สึกผิด ความรู้สึกกลัว ที่อาจจะเกิดขึ้นในจินตนาการมาทำลายได้

ลักษณะมีความรู้สึกผิด เป็นผลจากความล้มเหลวในการพัฒนาการขึ้นนี้ เกิดจากจินตนาการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดอย่างลึกซึ้ง โดยที่ครอบครัวไม่ได้ช่วยป้องกันหรือทำให้บรรเทาเบาบางลง ทำให้เกิดความคล่อง ไม่สามารถทำอะไรโดยตนเอง หรือโดยไม่มีแรงกระตุ้น มีความสับสน ความอิจฉาริษยาแบบเด็ก ๆ มีความหวาดระแวง ไม่กล้า ขอบหลบเลี่ยงและมีการเก็บกดในเรื่องบทบาทของตน

4) ระยะ Latency Stage (ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์) ซึ่งตรงกับทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริคสันคือ ระยะที่มีความขยันหมั่นเพียรหรือมีความรู้สึกด้อย เป็นระยะของเด็กอายุ 6-11 ปี สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ เพื่อนบ้านและโรงเรียน

ลักษณะมีความขยันหมั่นเพียร เป็นผลสำเร็จของการพัฒนาการขึ้นนี้ เกิดจากการปรับตัวกับกลไกต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมายที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ เรียนรู้เทคโนโลยีพื้นฐานต่าง ๆ รู้จักหน้าที่ การแบ่งงาน การทำงานร่วมกับผู้อื่น ต้องการความสำเร็จ พัฒนาความสามารถในการเรียน และความสามารถทางสังคม เรียนรู้ลักษณะของงานต่าง ๆ และวิธีการทำงาน ทำให้มีวิธีการทำงานที่เหมาะสมและมีความสามารถ มีความสำเร็จ

ลักษณะมีความรู้สึกด้อย เป็นผลจากความล้มเหลวในการพัฒนาการขึ้นนี้ เกิดจากการไม่สามารถปรับตัวกับกลไกต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม มีอุปสรรคทั้งภายในและภายนอก ทำให้ไม่ได้พัฒนาความสามารถที่แท้จริง นำไปสู่ความสิ้นหวัง ท้อถอย หักถอย มีความรู้สึกด้อย มักจะมีนิสัยในการทำงานที่ไม่ดี หลีกเลี่ยงสภาพที่มีการแข่งขันอย่างสูง ทำงานอย่างไม่เต็มที่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีใครมีประโยชน์

** 5) ระยะ Genital Stage (ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์) ซึ่งตรงกับทฤษฎีวิเคราะห์ของอีริคสันคือระยะที่มีความเข้าใจและรู้จักตนเองหรือมีความคิดสับสนไม่เข้าใจตนเอง เป็นระยะวัยรุ่น คือ อายุระหว่าง 12-20 ปี สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ กลุ่มเพื่อนและคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ตลอดจนบุคคลหรือสิ่งที่ยึดถือเป็นแบบอย่าง

** ระยะที่กำลังศึกษา

ลักษณะมีความเข้าใจและรู้จักตนเอง เป็นผลสำเร็จของการพัฒนาการขั้นนี้ เป็นลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่ง เกิดจากการสามารถในการปรับตัวระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อตน และความคาดหวังในบทบาทของตน ทำให้มีความเข้าใจในสิ่งแวดล้อม มีความมั่นใจในตนเอง ทดลองบทบาทต่าง ๆ คาดหวังความสำเร็จ เรียนรู้บทบาทประจำเพศของตน เรียนรู้บทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตาม และยึดมั่นในอุดมคติ ทำให้มีความซื่อสัตย์จงรักภักดี และความเสียสละ ถึงแม้จะเผชิญกับค่านิยมที่แตกต่างกันอย่างมากในสังคม

ลักษณะมีความสับสนไม่เข้าใจตนเอง มีความสับสนในบทบาท เป็นผลจากความล้มเหลวในการพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากความไม่สามารถที่จะยึดอยู่กับบทบาทที่ตนคาดหวังในตน มีความสับสนในบทบาทต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นบทบาทประจำเพศ การเป็นผู้นำหรือค่านิยม ไม่แน่ใจว่าตนคือใคร ต้องการอะไร ไม่มั่นใจในตนเอง

6) ระยะที่มีความสามารถให้ความสนิทสนมใกล้ชิด หรือมีความโดดเด่นอย่างกว้างอยู่ในระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้น สิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่สำคัญคือ เพื่อนสนิท คู่รัก คู่ชีวิต การแข่งขันและความร่วมมือ

ลักษณะมีความสามารถให้ความสนิทสนมใกล้ชิด เป็นผลสำเร็จของการพัฒนาการขั้นนี้ การมีความเข้าใจในตนเองและรู้จักตนเอง นำไปสู่ความเต็มใจที่จะผูกพันกับผู้อื่น ซึ่งต้องการการเสียสละและยอมรับยอม ทำให้มีความสามารถในการผูกพันและความรัก บุคคลที่ประสบความสำเร็จในวัยนี้คือ ผู้ที่สามารถที่จะรักและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะมีความโดดเด่นอย่างกว้าง เป็นผลจากความล้มเหลวในการพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากความไม่สามารถผูกพันกับผู้อื่น เนื่องจากกลัวสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง การไม่รู้จักตนเอง นำไปสู่การหลีกเลี่ยงความใกล้ชิดสนิทสนม มีบุคลิกลักษณะที่เป็นปัญหา มีพฤติกรรมที่สับสนไม่มีจุดหมาย ไม่มีความผูกพันกับใครคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียวอย่างแท้จริง มีความโดดเด่นอย่างกว้าง

7) ระยะที่มีการสร้างหลักฐานความมั่นคงและการนำชนรุ่นหลังหรือเจื้อยขา มีความหมกหมุ่นใส่ใจแต่ตนเอง อยู่ในระยะวัยกลางคน สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ การแบ่งปันหน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัว

ลักษณะการสร้างหลักฐานความมั่นคงและการนำชนรุ่นหลัง เป็นผลสำเร็จของการพัฒนาการขั้นนี้ เกิดจากความสามารถในการสร้างสรรค์ ทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความภาคภูมิใจและพึงพอใจในการให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตร มีชีวิตที่เป็นประโยชน์มาชีพเฉพาะกับ

บุตรหลานของคนเท่านั้น แต่รวมถึงประโยชน์ส่วนร่วมด้วย คือ เป็นผู้ที่ทำประโยชน์และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

ลักษณะความเจือยหาที่มีความหมกหมุ่นใส่ใจแต่ตนเอง เป็นผลจากการล้มเหลวในพัฒนาการขั้นนี้ ทำให้เกิดความผูกพันกับผู้อื่นอย่างผิวเผิน เห็นประโยชน์ตนเป็นใหญ่ รักหรือหลงตนอย่างมาก ตามใจตนเอง ไม่ทำประโยชน์แก่ใคร ไม่สร้างหลักฐานความมั่นคง

8) ระยะที่มีความมั่นคงสมบูรณ์ในตนหรือมีความหมดหวังทอดอาลัย อยู่ในระยะวัยสูงอายุสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ คนในวัยและสถานะเดียวกัน รวมถึงมนุษยชาติ เป็นขั้นสุดท้ายของพัฒนาการ

ลักษณะการมีความมั่นคงสมบูรณ์ เป็นผลสำเร็จของพัฒนาการขั้นนี้ บุคคลที่มีบุรณภาพหมายถึง ผู้ที่มีความเชื่อในคุณค่าของการทำประโยชน์ให้กับมวลมนุษย์เห็นความสำคัญของการต่อเนื่องของอดีต ปัจจุบันและอนาคต ยอมรับวงชีวิตและแบบแผนของชีวิต ทำให้สามารถสะท้อนจิตใจได้และมีความฉลาดรอบรู้

ลักษณะการมีความหมดหวังทอดอาลัย เป็นผลจากความล้มเหลวของพัฒนาการขั้นนี้ ทำให้หมดหวังทอดอาลัยในชีวิต กลัวความตาย มีความไม่พอใจในสถาบันหรือผู้คนบางประเภทขาดความศรัทธาในตนเองและผู้อื่น มองไม่เห็นความหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์ รู้สึกเวลาสิ้นเกินไป บรรณาวงชีวิตที่ดีกว่าในปัจจุบัน

อริคสันได้กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการขั้นต่างๆ ในรูปของความต่อเนื่อง ลักษณะพัฒนาการที่กล่าวมาข้างต้น แสดงลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จหรือมีสุขภาพจิตดีหรือความล้มเหลวในขั้นสูงสุด หรือมีการปรับตัวผิดปกติ จากปลายสุดของความสำเร็จไปยังปลายสุดของความต่อเนื่องอีก ด้านหนึ่งของความล้มเหลวสูงสุด ตามปกติลักษณะพัฒนาการของบุคคล โดยทั่วไปจะเป็นผลจากความสมดุลระหว่างลักษณะพัฒนาการทั้งสองด้านดังกล่าว เช่น ในขวบแรกของชีวิตการเรียนรู้ ความไม่เชื่อถือว่าไว้วางใจ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับการเรียนรู้และพัฒนาความเชื่อถือว่าไว้วางใจ บุคคลควรจะได้เรียนรู้ว่าอะไรที่ไว้วางใจได้และอะไรที่ไว้วางใจไม่ได้ เพื่อจะตัดสินใจอย่างฉลาด สรุปได้ว่ามีลักษณะพัฒนาการพื้นฐานคือ ความเชื่อถือว่าไว้วางใจ แต่ทราบว่าอะไรในโลกที่ไว้วางใจได้ ไม่น่าไว้วางใจ ทำให้มีพลังแรงขับให้แสดงออกและมีความหวัง

บุคลิกภาพของบุคคลพัฒนาตามลำดับขั้น ซึ่งมีผลต่อเนื่องกัน พัฒนาการขั้นต้นมีผลต่อพัฒนาการขั้นต่าง ๆ ไป เช่น ความเชื่อถือว่าไว้วางใจ เป็นพื้นฐานของความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่ม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความยินยอมเห็นใจ ซึ่งเป็นพื้นฐาน

ของการมีความเข้าใจและรู้จักตนเอง เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า ในทฤษฎีแรกของทวิต ความเชื่อถือไว้ใจเป็นลักษณะพื้นฐานหรือลักษณะเริ่มแรกของความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง และความคิดริเริ่มในระยะ 2-3 ขวบ ความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมีพื้นฐานมาจาก หรือเป็นรูปแบบหนึ่งของความเชื่อถือไว้ใจ เป็นลักษณะพื้นฐานหรือลักษณะเริ่มแรกของความคิดริเริ่ม และในระยะ 4-5 ขวบ ความคิดริเริ่ม มีพื้นฐานมาจากรูปแบบหนึ่งของความเชื่อถือไว้ใจ และลักษณะความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น ฉะนั้น การพัฒนาให้บุคคลมีความเข้าใจและรู้จักตนเอง (Ego Identity) จะต้องเริ่มด้วยการให้ประสบการณ์ทางสังคมที่ช่วยให้บุคคลพัฒนาความเชื่อถือไว้ใจ ความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดริเริ่ม และความขยันหมั่นเพียร

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติดังนี้คือ มีความเชื่อถือไว้ใจ มีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่ม มีความขยันหมั่นเพียร มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สามารถให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับผู้อื่น สร้างหลักฐานความมั่นคงและการนำขนุ่นหลังตลอดจนมีความมั่นคงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพในตน ซึ่งเป็นลักษณะที่ร่วมผสมผสานกันอยู่ ไม่ได้แยกจากกัน แต่จะแสดงลักษณะเฉพาะออกมาอย่างเด่นชัดในแต่ละวัย

2.11.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซัลลิแวน (Sullivan's Theory of Interpersonal Relations) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530)

2.11.2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของซัลลิแวน

ซัลลิแวนมีความเห็นว่าตลอดเวลาที่มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่นั้น จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมนี้จะรวมทั้งบุคคลและสภาพการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของแต่ละบุคคลนั้น ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการที่บุคคลนั้นรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และอีกส่วนหนึ่งจะเกิดจากการที่บุคคลอื่นมองเขาและเข้าใจเขา ผลจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และอีกส่วนหนึ่งจะเกิดจากการที่บุคคลอื่นมองเขาและเข้าใจเขา ผลจากการรับรู้ดังกล่าวจะเป็นผลให้บุคคลนั้นรับเอาความคิดทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง และหากว่าบุคคลนั้นรับเอาแต่ความคิดที่ไม่ถูกต้อง จากการรับรู้ของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง บุคคลนั้นก็จะรับรู้ตลอดทั้งเข้าใจตนเองอย่างผิดพลาด นอกจากนี้ ซัลลิแวนกล่าวว่า มนุษย์มีความปรารถนาพื้นฐานสองประการ คือ ความพอใจ (Satisfaction) และความปลอดภัย (Security) ซึ่งความปรารถนาทั้งสองประการนี้ เป็นความปรารถนาพื้นฐานที่ทำให้บุคคลเกิดสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

2.11.2.2 พัฒนาการของบุคลิกภาพตามทัศนะของซัลลิแวน

ซัลลิแวน กล่าวว่า การพัฒนาในแต่ละขั้นตอนของชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับโอกาสในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ บุคคลใดที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ก็อย่างใดและมีโอกาสตอบสนองความต้องการของชีวิตอย่างเหมาะสม ย่อมพัฒนาบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ แต่ในทางตรงกันข้าม หากในแต่ละขั้นตอนของชีวิตของบุคคลนั้นขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ย่อมพัฒนาบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

2.10.2.3 ลักษณะบุคลิกภาพและสาเหตุแห่งบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

ซัลลิแวนได้อธิบายลักษณะบุคลิกภาพและสาเหตุแห่งบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ไว้เป็นประเภทต่าง ๆ หกประเภท ดังต่อไปนี้

1) ประเภทหมกหมุ่นอยู่กับตนเอง บุคคลประเภทนี้มักจะท้อแท้ ผิดหวังง่าย มีความเจ็บแค้นในใจและคิดว่าตนถูกเข้าใจผิดเสมอ สำหรับสาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้เป็นเพราะว่าบุคคลประเภทนี้ผัดบังในสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น

2) ประเภทไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร บุคคลประเภทนี้มักจะไม่มีความรู้สึก ว่าทำบุญกับใครไม่ทำ มักจะน้อยใจ สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้อาจจะเป็นเพราะไม่ได้รับความรักหรือไม่ได้รับความรักในวัยเด็ก ผลจึงสืบเนื่องมาจนถึงวัยอื่น ๆ ต่อ ๆ มา

3) ประเภทต้องพึ่งพาคนอื่น บุคคลประเภทนี้จะไม่มีความคิดเป็นของตนเองคอยปฏิบัติตามคำแนะนำของคนอื่น ต้องยึดหรือพึ่งพาคนอื่นเป็นหลัก สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้ อาจเป็นผลจากการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่แสดงอำนาจเหนือเด็กตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กและวัยเยาว์

4) ประเภทไม่เป็นมิตรกับใคร บุคคลประเภทนี้ไม่ประสงค์จะคบหาสมาคมกับใคร อารมณ์มักจะขุ่นแ้ว หงุดหงิด สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้ มักจะเป็นเพราะบิดามารดาเคียดแค้นและเอาใจใส่ดูแลบุตรธิดา เพื่อหวังให้ได้ดีมากเกินไป อีกทั้งบิดามารดามักจะไม่พอใจและไม่สนใจเกี่ยวกับผลการกระทำหรือผลงานใด ๆ ของบุตรธิดาของตน

5) ประเภทชอบคัดค้าน บุคคลประเภทนี้ มักจะชอบเถียง ชอบคัดค้านสาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้เป็นเพราะชอบเรียกร้องความสนใจ เมื่อตนอยู่ในวัยเด็ก และเมื่อเจริญเติบโตขึ้นก็ยังคงใช้วิธีการเดิมและมักจะใช้วิธีการคัดค้าน เมื่อรู้สึกว่าการมีความสุขความปลอดภัยของตนนั้นกำลังถูกคุกคาม

6) ประเภทร่วมเพศ บุคคลประเภทนี้มักจะมีการปรับตัวเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเรื่องเพศอย่างผิด ๆ สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรธิดา ไม่สามารถให้ความอบอุ่นทางใจ ไม่สามารถสื่อความหมายเกี่ยวกับบทบาททางเพศของบุตรธิดาได้อย่างถูกต้องชัดเจน อีกทั้งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศนั้น ๆ เป็นไปอย่างไม่เหมาะสม

2.11.3 ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับลักษณะพฤติกรรมของบุคคลของแรดกี

แรดกี (Radke, 1946 อ้างถึงใน นิภา นิธิยาน, 2530) ได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวแบบต่าง ๆ กับลักษณะพฤติกรรมของเด็กที่อาจเป็นไปในรูปแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับลักษณะพฤติกรรมของเด็ก

ลักษณะของครอบครัว	ลักษณะของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กัน
1. เด็กถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแลเอาใจใส่	- เชื้อพึงและยอมตาม ก้าวร้าว ปรับตัวยาก มีความรู้สึกไม่อบอุ่นและปลอดภัย จิตใจโหดร้าย มีอาการทางประสาท ขี้อาย คับขัน ไม่ทำตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น
2. เด็กได้รับการทดแทนแบบทารก	- ลักษณะคล้ายทารกและชอบถดถอย เชื้อพึงและยอมตาม มีความรู้สึกไม่อบอุ่นและปลอดภัย ก้าวร้าว ขี้ใจเสาะ ปรับตัวยาก
3. บิดามารดาใช้อำนาจบังคับ	- ต้องพึ่งพาผู้อื่น ขี้อาย เชื้อพึงและยอมตาม สุขภาพอ่อนโยน ระมัดระวัง ไม่ร่วมมือ เคร่งครัด กล้าหาญ ชอบวิวาท ขาดความกระตือรือร้น
4. บิดามารดายอมตามใจเด็ก	- ก้าวร้าว เล่นเล่ ไม่เชื้อพึง รักอิสระ เชื้อมั่นในตัวเอง มีความกล้าในการคบหาสมาคม ไม่ทำตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น

ตารางที่ 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับลักษณะพฤติกรรมของเด็ก (ต่อ)

ลักษณะของครอบครัว	ลักษณะของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กัน
5. มีความรคาไม่ปรองดองกัน	- ก้าวร้าว มีอาการทางประสาท ที่ี้อัจฉา ประพฤติ ผิด ไม่ร่วมมือ
6. ระเบียบวินัยทางบ้านบกพร่อง	- ปรับตัวไม่ค่อยดี ก้าวร้าว ต่อต้านขัดขืน ที่ี้อัจฉา ประพฤติดี มีอาการทางประสาท
7. ครอบครัวปรองดองและมีการปรับตัวดี	- เชื่อฟัง และยอมตาม ปรับตัวได้ดี
8. ครอบครัวมีความสงบสุขและรักใคร่ กลมเกลียว	- ร่วมมือ ปรับตัวได้ดีมาก รักอิสระ
9. ครอบครัวยอมรับเด็ก	- มีลักษณะเป็นที่ยอมรับของสังคม และกล้าเผชิญ อนาคตอย่างมั่นใจ
10. บิดามารดาสันทสนมและเล่นกับเด็ก	- มีความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และเชื่อถือใน ตนเอง
11. การอบรมเด็กด้วยเหตุผลตามหลัก วิทยาศาสตร์	- ไว้วางใจและเชื่อถือในตนเอง ร่วมมือและ รับผิดชอบ ปรับตัวได้ดี
12. การฝึกเด็กให้รู้จักหน้าที่รับผิดชอบ	- ปรับตัวได้ดี ไว้วางใจในตนเอง และมีความ รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย

2.12 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม

พิมพ์มาส ตันต์เจริญรัตน์ (2532, อ้างถึงใน สุจินต์ ยมศรีเคน, 2536) ได้ศึกษา
ปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตเทคนิคตาก ปีการศึกษา 2531
พบว่า นักศึกษาเทคโนโลยีและอาชีวศึกษามีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือปัญหาด้าน
สังคม ด้านการเงิน ด้านสุขภาพอนามัย และที่อยู่อาศัยตามลำดับ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ
เนนยอร์ด (Nenyord, 1975 อ้างถึงใน สุจินต์ ยมศรีเคน, 2536) ได้ศึกษา ปัญหาการศึกษา

ต่างประเทศที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย และวิทยาลัยในสหรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ปรากฏว่า ปัญหาของนักศึกษาต่างชาติที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย และวิทยาลัยขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ ได้แก่ปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อกับบุคคลอื่น การเรียนที่พักอาศัย อาหาร ศาสนา สังคมและปัญหาเกี่ยวกับตนเอง ในจำนวนปัญหาเหล่านี้ ปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อกับบุคคลอื่น และปัญหาการเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด

การศึกษาความสัมพันธ์ของการปรับตัวทางสังคมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของกิลล์ และบอนนี่ ปรากฏว่า เด็กที่เรียนดีและมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ (Gill, 1962 : Bonney, 1955 อ้างถึงใน กันย์ วรรณโสด, 2536)

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2534) ได้วิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปรากฏว่านิสิตประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทางสังคมและขั้นตอนการดำเนินหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น (สุดสวาท นามราษฎร์, 2537) ปรากฏว่า นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว เช่นเดียวกับการศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535 (สุจินต์ ยมศรีเคน, 2536) ปรากฏว่า ปัญหาในหกด่านที่ศึกษานั้น ปัญหาด้านสังคมคือการไม่กล้าปรึกษาอาจารย์เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เป็นปัญหาที่มีความสำคัญอันดับสองของจากปัญหาการเรียน

นักศึกษาทั้ง 3 หลักสูตรในวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น เลือกเรียนสถาบันแห่งนี้ เพราะเหตุผลที่ส่วนมากมองถึงอนาคตหลังจบการศึกษาว่า จบแล้วไม่ต้องหางานทำ อาชีพมั่นคง จบแล้วได้ทำงานในจังหวัดเจ้าของทุนซึ่งไม่ไกลจากบ้านของตนเอง และเหตุผลที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ เป็นความต้องการของผู้ปกครอง ส่วนเหตุผลเกี่ยวกับความรักและชอบในวิชาชีพเป็นประเด็นรองๆ ลงมา จากการศึกษาของ จินดา มณีผ่อง (2535) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าศึกษาในหลักสูตรต่าง ๆ ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุข ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น

จากการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ของเทอดศักดิ์ พรหมอารักษ์ (2537) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 3 หลักสูตร คือ 1) นักศึกษาประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 155 คน 2) นักศึกษาทันตภิบาล จำนวน 83 คน 3) นักศึกษาเจ้าพนักงานเภสัชกรรม จำนวน 283 คน โดยให้แบบทดสอบ เอม์ เอม์ บี โกล ของฮาธาเวย์ และแมคคินเลย์ (Hathaway และ Mckinley 1943 อ้างถึงใน เทอดศักดิ์ พรหมอารักษ์, 2537) ปรากฏว่า บุคลิกภาพของนักศึกษาประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ มีบุคลิกภาพแบบนักศึกษาเพศชาย และมีลักษณะบุคลิกภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่วนบุคลิกภาพของนักศึกษาทันตภิบาลมีลักษณะบุคลิกภาพแบบนักศึกษาเพศหญิงและมีลักษณะบุคลิกภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติและบุคลิกภาพของนักศึกษาเจ้าพนักงานเภสัชกรรมมีลักษณะบุคลิกภาพที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ความคิดสับสนท้อแท้ในโชค แยกตัว เพ้อฝัน ท้อถอย จินตนาการ ซึมเศร้าปานกลาง ไม่พึงพอใจกับชีวิตประจำวัน กังวลใจในสุขภาพของตนเอง ยึดมั่นในตนเอง ลักษณะบุคลิกภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ

วาลเดส (Valdes, 1970 อ้างถึงใน คมิต ฤทธิ์รอด, 2537) ได้ศึกษาเด็กชาวฟิลิปปินส์ ปรากฏว่า เด็กที่ถูกทะเลาะทอดทิ้ง มักจะมีลักษณะเป็นเด็กที่มีความคับข้องใจ ก้าวร้าว ปรับตัวไม่ได้และมีความมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

สมาน กานันต์ (2520 อ้างถึงในจิราภรณ์ เอมเอี่ยม, 2536) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็กปรากฏว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการปรับตัวของเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน กับแบบปล่อยปละละเลยทั้งจากการพิจารณาในกลุ่มรวมและพิจารณาแบบตามเพศ สำหรับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เด็กหญิงปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ แลงดิส (Landis, 1954 อ้างถึงใน จิราภรณ์ เอมเอี่ยม, 2536) ซึ่งได้ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบประชาธิปไตย และแบบเข้มงวดกวดขันโดยให้แบบสอบถามการปรับตัวสอบถามเด็กนักเรียนมัธยมต้นสูงสุด จำนวน 4,310 คน เป็นนักเรียนชาย 1,900 คน และนักเรียนหญิง 2,410 คน ปรากฏว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบประชาธิปไตยปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่พ่อแม่ปกครองแบบเข้มงวดกวดขัน

กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ (2526, อ้างถึงในจิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม, 2536) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 499 คน ปรากฏว่า สัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมคิด บุญเรือง (2516) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจในสัมฤทธิ์ ความสำเร็จในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2515 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี จำนวน 221 คน แบ่งเป็นเพศชาย 146 คน เพศหญิง 75 คน โดยใช้แบบทดสอบชนิด Semantic Differential Scale ของวิลเล โรจนวีระ (2513) ผลการศึกษานำเสนอของ การศึกษาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของเพศชาย และเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เดรตัน (Drayton, 1978 อ้างถึงในจิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม, 2536) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการขาดพ่อในครอบครัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของคนวัยหนุ่มสาว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่กระทำความผิดต่างๆ ซึ่งถูกศาลส่งตัวมาขังกันไว้ ปรากฏว่าการที่เด็กขาดพ่อในระยะเริ่มต้นของชีวิตมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมในระดับต่ำกว่าการขาดพ่อในเวลาที่เด็กเป็นวัยรุ่น นอกจากนี้ยังปรากฏว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กอย่างมีนัยสำคัญ แต่เพศหญิงมีแนวโน้มของการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าเพศชาย และเพศชายมีแนวโน้มของการต่อต้านสังคมมากกว่าเพศหญิง

กิลล์ (Gill, 1962 อ้างถึงในสมคิด บุญเรือง, 2516) ได้รายงานว่าเด็กที่เรียนดี จะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ และเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเหล่านี้จะมีความสามารถในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพ็ญฯ ของจิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม (2536) โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพ็ญฯ จำนวน 393 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ของเมตตา จินดารักษ์

(2525) และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิตเอส-ซี-แอล-90 (SCL-90) ผลการศึกษา 1) การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนเพศชายในด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความขี้นแค้น ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทาลาย ด้านหวาดระแวง และด้านโรคจิต มีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนเพศหญิงในด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าวทาลาย ด้านกลัวโดยปราศจากเหตุผล มีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนทร ธนาสนะ (2516) ได้ศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชังและผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กเหล่านั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนมัธยมสาธิตวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบชนิด Semantic Differential Scale ของวิลเล โรจันวีระ (2513) ผลปรากฏว่าเด็กที่เพื่อนชิงชังทำคะแนนการปรับตัวทางสังคมได้ต่ำกว่าปกติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญ และมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของบุคคล สรุปได้ดังนี้

องค์ประกอบประการแรก คือ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับจากครอบครัว ถ้าเด็กได้รับความรักความอบอุ่นจากบิดามารดา และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดี และยังปรากฏว่าพ่อแม่ที่มีเจตคติที่ดีต่อลูกของตน ให้ความรักและการยอมรับเด็กจะทำให้เด็กเกิดการปรับตัวที่ดี

องค์ประกอบประการที่สอง คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏว่าเด็กที่ปรับตัวได้ดี จะมีความสามารถในการเรียนสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการบังคับตนเอง และปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

องค์ประกอบประการสุดท้ายคือ ความแตกต่างระหว่างเพศ ปรากฏว่า เด็กเพศหญิง และเด็กเพศชายมีปัญหาการปรับตัวในแต่ละด้านแตกต่างกัน

2.13 มโนภาพแห่งตน

2.13.1 ความหมายของตน

นิภา นิธยาน (2530) ได้ให้ความหมายคำว่า "ตน" (Self) ว่าประกอบขึ้นด้วยความรู้สึกและความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้แก่แบบแผนของชีวิตของตนเองซึ่งเป็นแบบเฉพาะตัว ทั้งนี้หมายความว่าครอบคลุมถึงความสามารถ ลักษณะนิสัย ความสนใจ ค่านิยมแห่งชีวิต ตลอดจนความรู้สึกเข้าใจหรือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสภาวะแห่งตน

บราวน์เฟรน (Brownfain, 1952 อ้างถึงในนิภา นิธยาน 2530) กล่าวว่า "ตน" หมายถึงระบอบรวมของความเข้าใจที่มนุษย์มีต่อตนเอง ตลอดจนความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อทุกอย่างในโลกที่อยู่รอบตัวบุคคล

เดรเวอร์ (Drever, 1952) กล่าวว่า "ตน" คือการที่บุคคลมองตนเองด้วยจิตสำนึกของตนเอง ซึ่งตนเป็นผลรวมของคุณลักษณะส่วนตัวของตนเองและจากการที่เขามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1960) ได้ให้ความหมายของ "ตน" คือ ผลรวมของความคิดเห็นและทัศนคติหรือเจตคติเกี่ยวกับตนเองว่าฉันคือใครและฉันเป็นอะไร ซึ่งประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมดที่ทำให้บุคคลสำนึกในคุณสมบัติที่ตนพึงมี

สจวตท์ และซันเดิน (Stuart and Sundeen, 1991) กล่าวว่า "ตน" เป็นแง่มุมส่วนใหญ่ที่เป็นจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ของบุคคล รวมทั้งการรับรู้ ความคิดเห็นและการให้คุณค่าแก่สิ่งรอบ ๆ ตัว

"ตน" เปรียบเสมือนกระบวนการทางจิตวิทยาที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน (Self as a Complex Psychological Process) กระบวนการดังกล่าวนี้ทั้งพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งพัฒนาการของกระบวนการดังกล่าวจะได้รับอิทธิพลจากการเรียนรู้ สำหรับตัวการต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลเหนือพัฒนาการของตน ได้แก่ ตัวการที่เกี่ยวกับพันธุกรรมของแต่ละบุคคลหรือตัวการภายใน ตัวการทางสังคมหรือตัวการภายนอก ซึ่งประกอบด้วย บทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบ ของบุคคลนั้น ๆ ที่มีต่อสังคมและตัวการด้านการรับรู้ซึ่งเป็นตัวกลางระหว่างตัวการภายนอกและตัวการภายในบุคคลของแต่ละบุคคล (Coleman and Hammen, 1974 และ สายสุรี จุติกุล , 2512 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530)

เพอร์กี (Perkey, 1970 อ้างถึงใน คณิศ, 2537) ได้สรุปความหมายของ "ตน" จากทัศนะของนักจิตวิทยาหลายท่านไว้ว่า "ตน" คือระบบความเชื่อถือที่บุคคลมีต่อตนเอง และความเชื่อนี้มีลักษณะจัดขึ้นอย่างมีระเบียบ (Organized) ไม่หยุดนิ่ง (Dynamic) และได้จากการเรียนรู้ (Learning)

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1974 อ้างใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ได้สรุปทัศนะเกี่ยวกับตนจากความเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านไว้เช่นกันว่าการจะให้ความหมายของ "ตน" ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น จะต้องประมวลจากแง่มุมต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับรู้ ความรู้สึก ความคิดและการกระทำของบุคคลนั้น ๆ

แอนเดอร์สัน (Anderson, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน, 2530) แสดงทัศนะเกี่ยวกับ "ตน" ว่าประกอบด้วยความเข้าใจ หรือภาพพจน์ที่เรามีต่อสภาวะทางกาย และสภาวะทางจิตใจของตนเอง ภาพพจน์ที่บุคคลมีต่อสภาวะทางกายประกอบด้วยความรู้สึกเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่เกิดจากการได้เห็น ได้รับรู้ และได้ประเมินค่ารูปร่างกายของตนว่าสวยหรือที่เรียกว่าอย่างไร รวมทั้งการประเมินค่าส่วนต่าง ๆ ทุกอย่างของร่างกายซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ส่วนภาพพจน์ที่บุคคลมีต่อสภาวะทางจิตของตนเองนั้น ครอบคลุมถึงลักษณะต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเรา เช่น ความที่อึดยั้งสุจริต ความรู้สึกเป็นอิสระหรือความรู้สึกสิ้นหวังที่เราสร้างขึ้นในจิตของบุคคล

นักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาและสรุปความคิดเห็นพร้อมทั้งกันว่า บุคคลแต่ละคนเรียนรู้ที่จะประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง จากการที่ได้เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคมและจากการที่ได้ยอมรับ หรือไม่ยอมรับจากกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ในสังคมที่ตนอยู่

จากความหมายของคนที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า "ตน" หมายถึง ผลรวมของคุณลักษณะส่วนตัวที่เรารับรู้ตัวเอง เป็นโลกภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมที่ตัวเรามีปฏิสัมพันธ์ และอาศัยวุฒิภาวะใน แต่ละคนจะมี "ตน" ที่มีลักษณะแตกต่างกัน

2.13.2 ความหมายของมโนภาพแห่งตน

ดีเรค (Derek, 1981) ได้ให้ความหมายมโนภาพแห่งตนว่า หมายถึง วิธีการที่บุคคลมองตนเอง (ได้แก่ด้านความสามารถ, การมีอารมณ์ขัน, ความเป็นคนเรียบง่าย เป็นต้น)

ซึ่งอาจแตกต่างจากมุมมองของผู้อื่น แต่ในความคิดถึงของบุคคล มุมมองของผู้อื่นก็อาจจะมีอิทธิพลต่อบุคคลได้

อิงลิช และอิงลิช (English and English, 1965 อ้างถึงในมองพรณ เกิดพิทักษ์, 2530) อธิบายว่า มโนภาพแห่งตน คือ ความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อตนเอง รวมทั้งความรู้สึก และเจตคติหรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ส่วนการรับรู้เกี่ยวกับตนทั้งหมดเป็นสิ่งที่บุคคลเรียกว่า "ฉัน" และ "ของฉัน" ซึ่งเกิดจากการรับรู้ ความคิดเห็น ความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

เฮิร์ลอค (Hurlock, 1964) ได้กล่าวถึงลักษณะของมโนภาพแห่งตนว่า เป็นการรับรู้ของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา สุขภาพ ส่วนด้านจิตใจเป็นการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด รับรู้การปรับตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และอารมณ์ของตนเอง ซึ่งการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด รับรู้การปรับตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และอารมณ์ของตนเอง ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับตนนี้ในแต่ละคนอาจตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่ด้วย

สจวร์ท และซันดีน (Stuart and Sundeen, 1991) ได้กล่าวถึงมโนภาพแห่งตนว่า หมายถึง ความคิดเห็น ความเชื่อ ความเชื่อมั่น ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความรู้และมีอิทธิพลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

รอเจอร์ส (Rogers, 1951, 1977: อ้างถึงในธัญญา บุปเฟสและคณะ, 2534) อธิบายถึงมโนภาพแห่งตนว่าเกิดจากความรู้ตัวว่าตนเองเป็นใคร และตนเองสามารถทำอะไรได้ในสภาพสังคมนี้ ซึ่งการรับรู้ตนเองนั้นอาจไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ นั่นคือบางคนอาจจะมีการตั้งความหวังไว้สูง แต่ความเป็นจริงบุคคลกำลังประสบความล้มเหลว และรอเจอร์สได้แบ่งมโนภาพแห่งตนตามทฤษฎีเกี่ยวกับตน (Rogers' Self Theory) เป็น 3 แบบ คือ

- 1) Ideal Self คือ ตนตามอุดมคติที่ตนเองได้ตั้งความมุ่งหวังไว้
- 2) Real Self คือ ตนตามความเป็นจริง
- 3) Perceived Self คือ ตนตามการรับรู้ที่ผู้อื่นหรือตนเองรับรู้

นอกจากนี้รอเจอร์สยังได้สรุปว่า บุคคลที่จะมีการปรับตัวมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมจะต้องมีมโนภาพแห่งตนที่มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งบุคคลที่จะมีบุคลิกภาพเหมาะสมจะต้องมีมโนภาพแห่งตนทั้งสามแบบอยู่ใกล้เคียงกันหรือเกือบเป็นอันเดียวกัน แต่ถ้าช่องว่างระหว่างมโนภาพแห่งตนทั้งสามแบบมากเท่าไร จะยังมีการปรับตัวได้ยาก และมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

รอเจอร์ส (Rogers, 1952, 1969 อ้างถึงในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ได้วิเคราะห์ความหมายเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตน ไว้ดังต่อไปนี้

ประการแรก คือ แต่ละบุคคลต่างมีชีวิตอยู่ภายใต้โลกแห่งประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งในโลกแห่งประสบการณ์ของเขานั้น จะมีตัวเขาหรือบุคคลนั้น ซึ่งก็คือ "ฉัน" หรือ "ของฉัน" หรือ "ตัวฉันเอง" เป็นศูนย์กลาง

ประการที่สอง คือ แต่ละบุคคลต่างพยายามต่อสู้ ฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อการดำรงชีวิตของตนเอง เพื่อพัฒนาและสร้างเสริมเพื่อพัฒนาตนเองจนถึงขีดจำกัดสูงสุดของพัฒนาการและความต้องการของตนเอง และเพื่อที่จะพัฒนาไปสู่ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) เพื่อไปสู่ความเป็นอิสระและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งพัฒนาตนเองไปสู่การเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

ประการที่สาม คือ แต่ละบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อประสบการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลรับรู้และสอดคล้องกับโลกแห่งประสบการณ์ของตัวเอง เขาจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความเป็นจริงที่เขาเข้าใจและรับรู้ และในวิถีทางที่สอดคล้องกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเขา

ประการที่สี่ คือ ประสบการณ์ใด ๆ ก็ตามที่ขัดกับโครงสร้างของตนเองบุคคลนั้นเขาจะรับรู้ว่าเป็นตัวคุกคามหรือเป็นสิ่งที่คุกคาม (Threat) สำหรับตัวเขา การรับรู้ในรูปแบบดังกล่าวหากมีมากเกินไปก็ยิ่งจะทำให้บุคคลนั้นจำกัดพฤติกรรมของบุคคลเอง พฤติกรรมการกระทำการแสดงออกหรือการตอบโต้สถานการณ์ต่าง ๆ ของเขาจะยิ่งเข้มงวดจำกัดและเปลี่ยนแปลงได้ยาก ประกอบทั้งบุคคลจะพยายามต่อต้านการรับรู้หรือประสบการณ์ใด ๆ ที่ไม่สอดคล้องกับการรับรู้ของตัวเอง เขาเพื่อรักษาโครงสร้างของตัวเองของเขาไว้

ประการที่ห้า คือ แนวโน้มภายในของแต่ละบุคคลจะพัฒนาไปสู่ความมีสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ความกลมกลืนในชีวิต ความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถที่จะมีชีวิตหรือใช้ชีวิตของตนภายใต้สภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่พร้อมทั้งมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเหตุและผล และมีพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การเจริญเติบโตส่วนบุคคล ตลอดจนการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงและความสำเร็จในชีวิต

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ (2516, อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ โชติศิริ, 2532) สรุปว่ามโนภาพแห่งตนคือ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นส่วนสำคัญที่มีแก่นแท้ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเอง เป็นคุณลักษณะที่ตนคิดว่าเป็นตัวของตัวเองตลอดเวลา ทุกสถานที่

แต่มีภาพแห่งตนไม่ชัดเจน เพราะตนคือวิถีทางที่ตนเป็นตนของตนเอง รวมความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองบางส่วนพร้อมทั้งร่างกาย สถิติปัญญาความสามารถ นิสัยใจคอลงไปด้วย

โคลแมน และแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1974 อ้างในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ได้ให้ความหมาย มโนภาพแห่งตนว่าเปรียบเสมือนภาพ (Picture) ของบุคคลซึ่งสะท้อนให้เห็นทัศนะของบุคคลนั้น ๆ ในแง่มุมที่แตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และสิ่งอื่น ๆ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้น ๆ

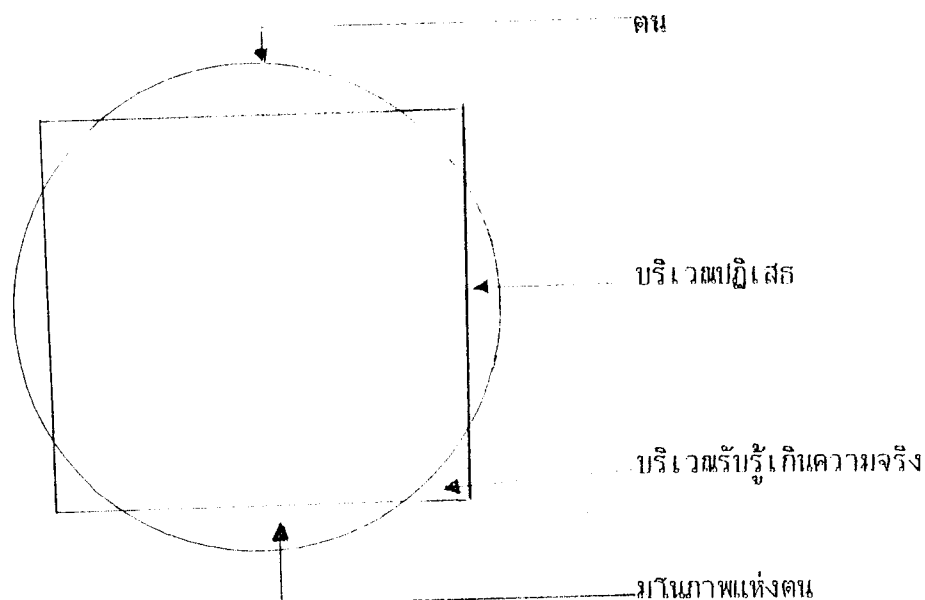
เคนด์เลอร์ (Kendler, 1971) ได้ให้ความหมายว่ามโนภาพแห่งตน หมายถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจะเกิดขึ้นตามลำดับตั้งแต่เล็กลงไป ซึ่งคล้ายคลึงกับพอร์รี่ เจนจิต (2522) ได้กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนเป็นเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติ (Attitude) ความรู้สึก (Feeling) และการรับรู้ (Perception) ของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง

กาญจณี แก้วพวง (2522) ได้กล่าวถึง มโนภาพแห่งตนว่าเป็นตัวแปรพื้นฐานที่จะกระทบกระเทือนและควบคุมการรับรู้ ตลอดจนพฤติกรรมของบุคคล

จากความหมายของมโนภาพแห่งตนของนักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวมาสรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการประเมินตนเองได้เกิดความเข้าใจ ความรู้สึก ทัศนคติต่อตนเองในด้านที่เป็นจริงและไม่เป็นจริง อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งบุคคลที่จะมีการปรับตัว และบุคลิกภาพที่เหมาะสมนั้นจะต้องรับรู้ตนตามอุดมคติ รับรู้ตนเองตามความเป็นจริงและรับรู้ตนเองตามที่สังคมรับรู้อยู่ในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน หรือเป็นสิ่งเดียวกัน

2.13.3 ความสัมพันธ์ระหว่างตนและมโนภาพแห่งตน

มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) นั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับทฤษฎีเกี่ยวกับตนมากจนนักจิตวิทยาบางคนใช้คำ 2 คำนี้ในความหมายเดียวกัน และมีความสัมพันธ์กันมากจนยากที่จะแยกกัน อาโพ คิริพิทน์ (2515, อ้างถึงใน คณิต ฤทธิรอด, 2537) เห็นว่าตนและมโนภาพแห่งตนน่าจะสิ่งเดียวกัน มโนภาพแห่งตนเป็นส่วนหนึ่งของตนเป็นส่วนสำคัญและเป็นคุณลักษณะประจำตัวของตน ซึ่งสอดคล้องกับแมคเดวิดและฮารารี (McDavid and Harari, 1968) ซึ่งได้ชี้ให้เห็นความแตกต่างและความเกี่ยวข้องระหว่างตน กับมโนภาพแห่งตนไว้อย่างชัดเจน การอธิบายโดยใช้อาหารที่เรียกว่า "ชีสเบอร์เกอร์" (Cheese Burger) ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงความแตกต่างและความเกี่ยวข้องกันระหว่างตนและมโนภาพแห่งตน

ตน หมายถึง ส่วนทั้งหมดของร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลตามวิถีทางที่บุคคลนั้นเป็น ในที่นี้แทนด้วยวงกลมทั้งหมดของภาพ

มโนภาพแห่งตน หมายถึง ระบบโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตน ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน แทนด้วยสี่เหลี่ยมที่วงกลม

บริเวณรับรู้เกินความจริง หมายถึง ส่วนของมโนภาพแห่งตนที่รับรู้ได้เกินที่ตนเป็นจริง ซึ่งอาจเป็นไปได้ทั้งลักษณะที่ดีและไม่ดี

บริเวณปฏิเสธ หมายถึง ส่วนของตนที่มโนภาพแห่งตนไม่ได้หรือไม่ยอมรับ อาจเป็นได้ทั้งลักษณะที่ดีและไม่ดี

ซูซีย์ สมิทธีโกร (2530) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนของแต่ละบุคคลจะได้รับการก่อรูปขึ้นจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือบุคคลจะรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลที่ตนเองได้รับจากภายนอกแต่มโนภาพแห่งตนนี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นกระจกที่สะท้อนความเป็นจริงเสมอไป นั่นคืออาจจะเป็นมโนภาพแห่งตนที่ไม่ตรงกับลักษณะที่แท้จริงของเขาก็ได้ ดังนั้น มโนภาพแห่งตนจึงอาจจะจำแนกได้เป็นสองชนิดด้วยกันคือ มโนภาพแห่งตนในทางบวก (Positive Self-Concept) และมโนภาพแห่งตนในทางลบ (Negative

Self-Concept) บุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวกจะมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในทางที่ดี เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถมีความฉลาด ยืนยันแข็งเป็นต้น ส่วนบุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนในทางลบก็จะมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในทางร้าย เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีคุณค่า ไร้ เกียจคร้าน เป็นต้น นอกจากนี้มโนภาพแห่งตนเป็นสิ่งที่กำหนดบทบาทในการชี้นำพฤติกรรมของมนุษย์ หรือเป็นแกนกลาง (core) ของบุคลิกภาพอีกด้วย

2.13.4 องค์ประกอบของมโนภาพแห่งตน

ดรีเวอร์ (Drieuer, 1973 อ้างถึงใน Roy, 1976) ได้แบ่งมโนภาพแห่งตนออกเป็นสองด้านใหญ่ ๆ ได้แก่

ด้านที่ 1 มโนภาพแห่งตนด้านร่างกาย (Physical Self) เป็นการมองตนเองเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของคน ซึ่งรวมถึงลักษณะรูปร่าง หน้าตา สมรรถภาพทางเพศทั้งในภาวะที่ปกติและเจ็บป่วย มโนภาพแห่งตนด้านร่างกายสามารถแบ่งได้เป็นสองด้าน ได้แก่

- 1) การรับรู้ถึงลักษณะ รูปร่าง หน้าตาและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- 2) การรับรู้ถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่

ด้านที่ 2 มโนภาพแห่งตนด้านส่วนตัว (Personal Self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าความรู้สึกมีใจ และการประเมินค่าบุคลิกภาพของตนเอง โดยไม่รวมลักษณะทางด้านร่างกายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเข้าไว้ด้วย พัฒนาการของมโนภาพแห่งตน ด้านส่วนตัวนี้นำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และสามารถแบ่งย่อยเป็นสามด้านดังนี้

1) มโนภาพแห่งตน ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral Ethical Self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความถูกต้องหรือความผิดความดี ความเลว ความยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรมของตนเอง ซึ่งทำหน้าที่ในการประเมินสิ่งที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และพฤติกรรมของตนว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา จากมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้

2) มโนภาพแห่งตนด้านความสม่ำเสมอในตนเอง (Self Consistency) เป็นความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตนเองโดยมีการแสดงออกในรูปแบบที่ค่อนข้างสม่ำเสมอและคงที่ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และจัดระเบียบวิธีการอย่างเหมาะสมกับชีวิตและยังแสดงถึงเอกลักษณ์ของบุคคลนั้น โดยประกอบด้วยการปฏิบัติเป็นกิจวัตร และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน

3) มโนภาพแห่งตนด้านอุดมคติหรือความคาดหวัง (Self Ideal Self Expectency) เป็นสิ่งที่บุคคลคิดว่าเขาต้องการจะเป็นหรือทำสิ่งใด โดยรวมทั้งความคาดหวัง ความต้องการของตนว่าต้องการจะเป็นอย่างไร หรือต้องการบรรลุเป้าหมายอย่างไร

ฟิตส์ และคณะ (Fitts, et al. 1971) ได้แบ่งองค์ประกอบของมโนภาพแห่งตน โดยพิจารณาเป็น 2 มิติ และในแต่ละมิตียังแบ่งเป็นลักษณะย่อย ๆ หลายลักษณะดังนี้

มิติที่ 1 พิจารณาโดยให้ตนเองเป็นเกณฑ์ (Internal Frame of Reference) ซึ่งประกอบด้วย

1) มโนภาพด้านความเป็นเอกลักษณ์ (Identity Self) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ในฐานะเป็นสิ่งที่มองเห็นได้คือ การรับรู้ "ฉันเป็นใคร" เป็น การตีตราหรือให้สัญลักษณ์แก่ตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกแตกต่างจากบุคคลอื่นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอกลักษณ์แต่ละอย่างของบุคคลจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ถึงโลกส่วนตัวของบุคคลนั้นว่าจะมีพฤติกรรมตอบสนอง รวมทั้งตัดสินใจคุณค่าของตน อย่างไร ในฐานะที่ตนเป็นผู้กระทำ

2) มโนภาพแห่งตนด้านความพึงพอใจในตนเอง (Self Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง (Self Acceptance) การสังเกต เอกลักษณ์และพฤติกรรมของตนเองแล้วตัดสินใจหรือประเมินว่า "ฉันชอบ" "ฉันพอใจ" หรือไม่

3) มโนภาพแห่งตนด้านพฤติกรรม (Behavioral Self) หมายถึง ความรู้สึกการรับรู้ของบุคคลว่า "ฉันประพฤติอย่างไร" บุคคลจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่บุคคลอยากทำและผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำนั้นจะเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลควรทำต่อไปหรือไม่ โดยการนำผลการกระทำดังกล่าวไปเชื่อมโยงกับมโนภาพแห่งตนด้านเอกลักษณ์ ถ้าผลที่ตามมา ทำให้บุคคลพึงพอใจ บุคคลนั้นจะกระทำสิ่งนั้นจนเกิดความชำนาญ และกลายเป็นเอกลักษณ์ส่วนหนึ่งของบุคคลในที่สุด

มิติที่ 2 พิจารณาจากลักษณะภายนอกเป็นเกณฑ์ (External Frame of Reference) ซึ่งประกอบด้วย

1) มโนภาพแห่งตนด้านร่างกาย (Physical Self) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างและสมรรถภาพของร่างกายในการปฏิบัติหน้าที่ ตลอดจนภาวะสุขภาพของตนเอง

2) มโนภาพแห่งตนด้านศีลธรรมจรรยา (Moral-Ethical Self) เป็น การรับรู้หรือประเมินตนเองของบุคคลในด้านศีลธรรมจรรยา โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ มโนภาพแห่งตนด้านนี้ได้รับอิทธิพลจากค่านิยม วัฒนธรรม ตลอดจนศาสนา ที่บุคคลนับถือ

3) มโนภาพแห่งตนด้านส่วนตัว (Personal Self) เป็นการรับรู้ บุคลิกภาพของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่า ความคาดหวัง อุดมคติ ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยไม่รวม ลักษณะทางด้านร่างกายและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

4) มโนภาพแห่งตนด้านครอบครัว (Family Self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับ สัมพันธภาพภายในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว จะส่งผลถึงการรับรู้ ในคุณค่าและความพึงพอใจของบุคคล

5) มโนภาพแห่งตนด้านสังคม (Social Self) เป็นการรับรู้ของบุคคล ต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อความเชื่อมั่นของบุคคล ความภาคภูมิใจและยอมรับ ในคุณค่าของตนเอง มโนภาพแห่งตนด้านนี้สามารถส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใน สังคมจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีผลต่อการปรับมโนภาพแห่งตน ไปในทิศทางที่ดี

นอกจากนี้ ฟิตส์ (Fitts) ยังได้รวมเอามโนภาพแห่งตนด้านการวิพากษ์วิจารณ์ ตนเองมาเป็นองค์ประกอบหนึ่งของมโนภาพแห่งตน ซึ่งเป็นมโนภาพแห่งตนด้านที่หมายถึง ความ กล้าที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านดีและไม่ดี ซึ่งการส่งเสริมมโนภาพแห่งตนใน ด้านนี้จะช่วยให้บุคคลกล้าเปิดเผยตนเองและประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน เป็นประโยชน์ใน การปรับปรุงและพัฒนา มโนภาพแห่งตนให้ดีขึ้น มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

โคสิเออร์ และเอิร์ล (Kozier and Erl, 1987) แบ่งองค์ประกอบของมโนภาพ แห่งตนออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 ภาพลักษณ์ (Body Image) เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลคิดหรือรู้สึกเกี่ยวกับ ร่างกายของตนเองอย่างไร

องค์ประกอบที่ 2 อุดมการณ์แห่งตน (Self-Ideal) เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับมาตรฐานของแต่ละบุคคลและบรรทัดฐานของสังคม

องค์ประกอบที่ 3 การยอมรับนับถือตนเอง (Self Esteem) เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อคุณค่าของตนเอง การประสบผลสำเร็จบ่อยครั้งเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกเห็นผู้อื่น (การยอมรับนับถือตนเองสูง) หรือบุคคลที่ประสบความล้มเหลวบ่อยครั้งก็จะรู้สึกมีปมด้อย (การยอมรับนับถือตนเองต่ำ)

องค์ประกอบที่ 4 ความสามารถในการแสดงบทบาท (Role Performance) เป็นความสามารถในการแสดงบทบาทตามที่รับผิดชอบและบทบาทตามที่สังคมคาดหวังได้เหมาะสมเพียงใด

องค์ประกอบที่ 5 เอกลักษณ์ของตนเอง (Self-Identity) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มโนภาพแห่งตนเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน ง่ายที่เพียงที่จะทำความเข้าใจเฉพาะเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนเท่านั้น แต่เป็นองค์ประกอบรวม ๆ หลาย ๆ ปัจจัยที่มีผลกระทบซึ่งกันและกัน ถ้าเกิดปัญหาขึ้นกับองค์ประกอบย่อยองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งก็อาจจะส่งผลถึงมโนภาพแห่งตนทั้งระบบ ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีปัญหากับมโนภาพแห่งตนก็จะส่งผลกระทบถึงองค์ประกอบย่อย ๆ ทั้งหมด

2.13.5 ความสำคัญและอิทธิพลของมโนภาพแห่งตน

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สลับว้าว ๆ หลอกเจ้าเองเวลาส่องกระจก หากบุคคลใช้กระจกเงาดังกล่าวนี้ไว้สำหรับตัวเราเมื่อบุคคลมีกิจจะต้องแต่งตัวด้วยความลำบาก อาจทำให้ผิดพลาดได้และแต่งตัวไม่กันคน และบางครั้งเมื่อบุคคลสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้ว สิ่งแวดล้อมมิได้ป้อนข้อเท็จจริงให้บุคคลทราบเกี่ยวกับตนเองที่ตรงต่อความเป็นจริง จนบางคนหลงตนเองไปก็มีหรือดูถูกตนเองไปก็มี หรือคิดว่าตนเองวิเศษเกินบุคคลอื่นไปก็มี และถ้าคิดเช่นนั้นนานเข้าบ่อยครั้งเข้าก็จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาทางบุคลิกภาพได้ภายหลัง ดังนั้น จะเห็นว่า การคิดอะไรเกี่ยวกับตนเองนั้น เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยและที่สำคัญที่สุดคือ ต้องพยายามมองตัวเองให้ตรงต่อความเป็นจริง และยอมรับตนเองในสภาพนั้น ๆ ด้วย จึงจะอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ (สายสุรี จุติกุล, 2512 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530)

แมคแคนเลส (McCandless, 1967) กล่าวถึงความสำคัญของมโนภาพแห่งตนว่า คนที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวก จะมีลักษณะอุปนิสัยที่พึงประสงค์ มีความวิตกกังวลต่ำ และสามารถปรับตัวได้ดี มีความอยากรู้อยากเห็นเป็นอันดับต้น และมีความสัมพันธ์ในกลุ่มดี จะมีความที่สละสลวยต่อตนเองมากกว่าบุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนในทางลบ และจะใช้กลวิธีป้องกันตนเองน้อยมาก

หรรษา นิลวิเชียร (2532) กล่าวว่า การสร้างความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง (Building Self-Esteem) ให้แก่เด็กปัญหาเลิศ โดยให้รู้สึกว่าตัวเองมีค่า เด็กบางคนอาจจะไม่เข้าใจว่าเหตุที่ไม่ค่อยให้ความสนใจตัวเอง เนื่องจากเขามีความสามารถในการเรียน ความประพฤติดี ไม่จำเป็นต้องมีครูคอยบอกหรือต้องการความช่วยเหลือพิเศษ สิ่งที่ดีเหล่านี้ได้เห็นก็คือ ครูให้ความสนใจเฉพาะเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนและความประพฤติเท่านั้น ดังนั้นครูจึงควรส่งเสริมและให้กำลังใจแก่เด็กปัญหาเลิศ เพื่อให้เขาได้สร้างความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองและให้มีเจตคติที่ดีต่อโรงเรียน ผลการวิจัยส่วนใหญ่ปรากฏว่าเด็กปัญหาเลิศมีผลการเรียนต่ำกว่าในทุกลุ่มอายุ สาเหตุเนื่องมาจากการขาดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง

ซอนเฟลด์ (Schonefeld, 1950 อ้างถึงใน McCandless, 1979) กล่าวว่า วัยรุ่นที่ขาดความสัมพันธ์ที่มั่นคงในช่วงวัยเด็ก จะส่งผลให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวซึ่งจะพัฒนาไปเป็นมโนภาพแห่งตนในทางลบหรือความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง (Low Self-Esteem) โดยการขาดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อการปรับตัวของวัยรุ่น ขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้วย

อาไพ ศิริพิพัฒน์ (2515 อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ โชติศิริ, 2532) กล่าวว่า นักจิตวิทยาเรื่องตน เชื่อว่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเป็นผลมาจากมโนภาพแห่งตน และมโนภาพแห่งตนนี้มีอิทธิพลต่อเจตคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการปรับตัวของบุคคล ดังนั้นการมีมโนภาพแห่งตนในทางบวก เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้ทั้งในแต่ละบุคคลและควรป้องกันไม่ให้บุคคลมีมโนภาพแห่งตนในทางลบ นักจิตวิทยาพัฒนาการเห็นว่าการส่งเสริมให้เด็กมีมโนภาพแห่งตนในทางบวกมีส่วนช่วยให้เด็กประสบผลสำเร็จในการพัฒนาตนเองไปตามลำดับขั้นเมื่อมีการยอมรับนับถือตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง การที่จะช่วยให้เด็กมองตนเองตามความเป็นจริงย่อมทำให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีความพอใจ

ในตนเองรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า เป็นที่ชื่นชม เป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น พยายาม
เข้าสังคมโดยไม่แยกตัวออกจากสังคม

จากการแสดงความคิดเห็นของนักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่านข้างต้น สามารถ
สรุปความสำคัญและอิทธิพลของมโนภาพแห่งตนว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ
ของบุคคล ในฐานะแกนกลางของบุคลิกภาพ นั่นคือถ้าบุคคลมีมโนภาพแห่งตนเช่นไรก็มักจะแสดง
พฤติกรรมไปในทิศทางนั้น ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่ามโนภาพแห่งตนมีความสำคัญต่อบุคคลอย่างยิ่งใน
บทบาทของผู้ที่นำพฤติกรรม

2.13.6 การพัฒนาของมโนภาพแห่งตน

รอเจอร์ส, โกลด์สไตน์ และมาสโลว์ (Rogers, Goldstein และ Maslow
อ้างถึงในนิภา นิธยาน, 2530) เชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเป็นพลังพัฒนา "ตน" (Self)
ให้เจริญงอกงามเต็มที่ ในเรื่องพัฒนาความเป็น "ตน" นี้ Maslow ผู้เขียนระยะ "ตน" ว่า
เป็นแกนกลางประจักษ์หัวใจของบุคลิกภาพได้อธิบายว่า มนุษย์เรามีความต้องการเป็นลำดับขั้น 6
อย่าง ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด และแต่ละขั้นจะเป็นฐานรองรับให้ก้าวขึ้นสู่ขั้นต่อไปได้ เริ่ม
ตั้งแต่ความต้องการทางสรีระ ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของ
หมู่คณะความต้องการความรัก ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงจนถึงขั้นสุดท้ายคือ ความต้องการ
ที่จะทำใจตนและโลกอย่างถ่องแท้ (Self-Actualization) ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางสูงสุด
ของชีวิตที่หาให้มนุษย์ "ตน" ได้เต็มที่ตามกำลังศักยภาพที่มีอยู่

เขาได้ทำการศึกษาบุคคลต่าง ๆ จำนวน 40 คน ซึ่งเขาเชื่อว่า เป็นผู้ที่มีลักษณะ
สมบูรณ์ถึงขั้นที่สามารถทำใจตนเองและโลกอย่างถ่องแท้ และสามารถพัฒนา "ตน" ให้เจริญ
งอกงาม ในจำนวนบุคคลเหล่านี้ตั้งแต่บุคคลผู้มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์ จนถึงบุคคลธรรมดา
อาทิ Lincoln, Jefferson, Walt Whitman, Albert Einstein รวมทั้งกลุ่มเพื่อน
ของ Maslow ได้สรุปคุณลักษณะสำคัญต่าง ๆ ของบุคคลที่เรียกว่า Self-Actualized
People ไว้ดังต่อไปนี้

- 1) เข้าใจสภาพความจริงโดยถ่องแท้ มีความสามารถในการรับรู้เป็นอย่างดี
สามารถตัดสินใจขั้นได้ถูกต้องและรวดเร็ว

2) ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งโลกตนอยู่ตามสภาพความเป็นจริง มีใจตามความคิดฝัน หรือหลอกตัวเอง

3) มีความเป็นธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง แสดงพฤติกรรมออกตามธรรมชาติ ซึ่งบางครั้งอาจดูเหมือนมีความสุภาพ

4) วิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาตรงจุดโดยไม่เข้าข้างตนเอง หรือเอาแต่ใจตัวเอง

5) สามารถอยู่ได้โดยลำพังตัวเองอย่างมีความสุข ไม่เกาะเกี่ยว หรือพึ่งพาผู้อื่นมากนัก

6) ความเป็นตัวเองเต็มที่ และมีอิสระเสรีในตัวเอง สามารถพึ่งตนเอง และอยู่อย่างสงบสุขได้

7) มองโลกและผู้คนรอบข้างในแง่ดีงามและสดชื่นอยู่เสมอ ไม่มองโลกในแง่เบื่อหน่าย

8) มีความรู้สึกสำนึกบางอย่างภายในใจ เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรือความหัตถ์จรรยของโลกที่อาจจะทำให้รู้สึกเหมือนอยู่นอกโลกใ้จจุบันในบางขณะ

9) สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ร่วมกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องมีบุคลิกลักษณะที่เป็นตัวอย่างแก่คนรุ่นหลัง พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สนใจในสวัสดิภาพของเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง

10) รู้จักเลือกเพื่อน และอุทิศตัวให้เพื่อน สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและสนิทสนมกับเพื่อนสนิทหรือมิตรแท้สองสามคน

11) ยึดถือค่านิยมแห่งความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง สามารถเรียนรู้จากทั้งคนมีมั่งมีและคนยากจน สามารถคบคนโดยไม่ถือชั้นวรรณะหรือตำแหน่ง

12) ยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยาอย่างมั่นคงในการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ถูกต้องและดีงาม

13) เป็นผู้อารมณ์ขันอย่างมีสติและมีความคิด ไม่ขบขันในสิ่งโหดร้าย มองเห็นข้อบกพร่องและความอ่อนแอของเพื่อนมนุษย์ด้วยอารมณ์ขัน

14) มีความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้แก่ชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติสากลข้อหนึ่งของบุคคลประเภทนี้

15) พร้อมที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต

Maslow (1968, อ้างถึงในวิชา นิเวศวิทยา, 2530) เชื่อว่าในการพัฒนา "คน" ให้สมบูรณ์ตามลักษณะ 15 ประการดังกล่าวแล้วนี้ ไม่จำเป็นต้องที่เราจะต้องมีสติปัญญาสูง เลอเลิศ ความเฉลียวฉลาด หรือสติปัญญาอาจมีส่วนช่วยการพัฒนา แต่ก็หาได้เป็นปัจจัยสำคัญไม่ อีกทั้งไม่ได้หมายความว่าคนประเภทนี้จะต้องเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบพร้อมด้วยความดีงามทุกประการ คนประเภทนี้ตามความคิดของ Maslow คือบุคคลที่สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถสูงสุดที่มีอยู่ และยังคงเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่รู้จักเสียใจ โกรธ กลัวหรือระแวงสงสัย แต่อ้อสำคัญคือ สามารถระงับและจัดอารมณ์เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น คนประเภทนี้มิใช่ว่าจะต้องเป็นคนที่มีชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ หรือประสบความสำเร็จตามปรารถนาทุกอย่างหรือสามารถปรับตัวได้ดีเยี่ยมเสมอไป ความสำคัญอยู่ที่ว่าคนประเภทนี้สามารถเข้าใจตนเองและโลกอย่างถ่องแท้ ซึ่งจะช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยดี

พรณี เจริญจิต (2526, อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ โชติศิริ, 2532) ได้กล่าวถึงการพัฒนา มโนภาพแห่งตนว่ามีสาเหตุมาจากการติดต่อกับบุคคลอื่นและคนเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างไร หรือพูดเกี่ยวกับเด็กว่าอย่างไร แรกที่สุดบุคคลสำคัญในวัยเด็ก คือ สมาชิกในครอบครัว และผลที่ตามมาคือ อิทธิพลของคนเหล่านี้ต่อการพัฒนา มโนภาพแห่งตน บุคคลต่อมาคือ กลุ่มเพื่อน ครู ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตนของเด็กมากขึ้น ในการพัฒนา มโนภาพแห่งตน วัฒนธรรมจะเข้ามา มีบทบาทก็เนื่องจากวิถีทางของเด็กแต่ละคนได้มีความเกี่ยวกับการปฏิบัติซึ่งผู้ที่มีต่อบุคคล การตีความนี้ส่วนใหญ่มักจะขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเด็ก ถ้าเด็กยิ่งฉลาดมาก จะยิ่งสามารถตีความว่าคนอื่น ๆ รู้สึกอย่างไรต่อบุคคล จากการพูดหรือการกระทำ ซึ่งการตีความเกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ จะมีผลต่อการเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับพัฒนาการ มโนภาพแห่งตนว่าจะเป็นไปในทางที่พึงประสงค์ เมื่อเป็นเด็กวัยรุ่น มโนภาพแห่งตนจะอยู่ตัวและจะมีการปรับปรุงแก้ไข มโนภาพแห่งตน ซึ่งเนื่องมาจากการมีประสบการณ์มากขึ้นนั่นเอง

เอนกกุล กรี่แสง (2520) ได้สรุปถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนา มโนภาพแห่งตนไว้ว่า ประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ลักษณะทางร่างกาย ระดับสติภาวะ ความมุ่งหวังของพ่อแม่ ทักษะติดต่อสมาชิกในครอบครัว ปัญหาครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ ทักษะติดต่อเพื่อน ทักษะคิดของเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเชื่อทางศาสนา และอิทธิพลจากสื่อมวลชน โดยมโนภาพแห่งตนในแต่ละด้านจะเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม มโนภาพแห่งตนในขั้นแรกจะเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ต่อไปจะเกิด

ความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว มโนภาพแห่งตนในขั้นต่อ ๆ ไป และการผสมผสานระหว่างมโนภาพแห่งตนในด้านต่าง ๆ จะเป็นผลสำเร็จเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความกลมกลืนระหว่างมโนภาพแห่งตนในขั้นแรกและขั้นต่อ ๆ ไปเหล่านั้น

2.13.7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อมโนภาพแห่งตน

The International Encyclopedia of Education (1985, อ้างถึงใน สุภารัตน์ จินดาวงษ์, 2531) ได้กล่าวถึงสิ่งที่ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์เกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนไว้ดังนี้

- 1) ภาษา ความสามารถในการเข้าใจภาษา จะช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น
- 2) ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว การได้รับรางวัล การลงโทษ
- 3) การได้รับข้อมูลย้อนกลับทางสังคม เช่น การได้รับยกย่องจากสังคม
- 4) ความมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดจากการเลียนแบบ การซึมซับจากตัวแบบ

องค์ประกอบที่ทำให้มโนภาพแห่งตนเปลี่ยนแปลงได้ตามความเห็นของพรหมทิพย์ เกษะนันท์ (2516, อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ โชติศิริ, 2532)

- 1) สังคมที่เขาอาศัยอยู่ การเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่เขาอาศัยอยู่ มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของบุคคลทั้งในทางบวกและทางลบ
- 2) ผู้ใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา ครู ญาติ หรือเพื่อนสนิทมีอิทธิพลเหนือพัฒนาการของบุคคลนั้น ความไว้วางใจ ความเชื่อถือ เจตคติที่บุคคลเหล่านั้นมีต่อบุคคล จะมีผลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน
- 3) มโนภาพแห่งตนตามอุดมคติ หรือตามปณิธานซึ่งหมายถึงความนึกคิดหรือเจตคติที่เกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลนั้นปรารถนาจะเป็นบุคคลจะตั้งมโนภาพแห่งตนตามอุดมคติเอาไว้ ถ้าทำได้มโนภาพแห่งตนของบุคคลจะดีขึ้น ถ้าทำไม่ได้จะเกิดความรู้สึกท้อถอย รับรู้ว่าคุณค่าไม่ได้ทำมโนภาพแห่งตนของบุคคลค่อยลงด้วย

2.13.8 ทฤษฎีเกี่ยวกับตน

รอเจอร์ส (Rogers, 1951 อ้างถึงในนิภา นิธยาน, 2530) มีแนวความคิดว่า "ตน" พัฒนากันมาจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา และ "ตน" นี้จะเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะและประสบการณ์การเรียนรู้ รอเจอร์สเชื่อว่าทุกคนมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนให้สามารถยอมรับและเข้าใจตนเอง และพัฒนาได้เต็มกำลังศักยภาพ เขาถือว่า การยอมรับตนเองเท่านั้นที่จะช่วยให้มนุษย์เจริญงอกงามและสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระเสรี ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1954) และรอเจอร์ส (Rogers, 1972) มีความเชื่อว่าพลังแรงจูงใจขั้นพื้นฐานของบุคลิภาพคือ ความพยายามที่จะพัฒนาตนให้เจริญงอกงามตามสภาพความจริง พลังนี้จูงใจให้คนเราดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญงอกงามในด้านดี ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากข้อบัญญัติของ Maslow ว่าด้วยความต้องการของมนุษย์ซึ่งเป็นมาโดยลำดับขั้นดังต่อไปนี้

- 1) ความต้องการทางสรีระ ได้แก่ อากาศ อาหาร น้ำ และความสุขทางร่างกาย เหล่านี้เป็นความต้องการขั้นแรกก่อนจะก้าวไปสู่ขั้นต่อไปได้
- 2) ความต้องการความปลอดภัย ได้แก่ ความปรารถนาที่จะรอดพ้นจากความกลัวและความรู้สึกไม่มั่นใจ
- 3) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ มนุษย์ทุกคนต้องการความมั่นใจและอบอุ่นใจ ฉะนั้น จึงต้องการเป็นที่ยอมรับไม่ว่าในกลุ่มเด็ก ๆ ก็ตาม
- 4) ความต้องการความรัก ทุกคนมีความปรารถนาที่จะรักผู้อื่นและเป็นที่รักของผู้อื่นด้วย
- 5) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง คนเรามีความต้องการที่จะเป็นผู้มีคุณค่า และสามารถทำอะไรได้สำเร็จในชีวิต อีกทั้งมีความสามารถและมีอิสระเสรี และความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จบางอย่างซึ่งเป็นที่ยอมรับ
- 6) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองและโลกอย่างถ่องแท้ ความต้องการข้อนี้เป็นขั้นสูงสุดตามบัญญัติของ Maslow ซึ่งถือว่าบุคคลมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะรู้จักและไม่เข้าใจไม่เฉพาะแต่ตัวเองเท่านั้น แต่อยากรู้จักและเข้าใจโลกที่ตนอยู่ด้วยในแง่ดี บุคคลต้องการสิ่งสวยงามและศิลปะและปรารถนาที่จะชื่นชมในธรรมชาติทั้งงดงาม ตลอดจนสร้างสรรค์สิ่งสวยงามตามธรรมชาติด้วย

ความต้องการตามลำดับตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุดดังกล่าวนี้ เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสมอง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ในระดับสูงสุดได้ คือคิดในลักษณะผู้ใหญ่เข้าใจตนเองและโลกอย่างถ่องแท้ และมีความเข้าใจในแง่ศิลปะและความงามตามธรรมชาติได้ในที่สุด Maslow มีความเห็นว่า นักทฤษฎีบุคลิกภาพส่วนใหญ่มุ่งความต้องการสองขั้นแรกมากเกินไป บุคคลเองก็เชื่อว่าความต้องการสองขั้นแรกนี้สำคัญ เพราะเป็นขั้นพื้นฐานสำคัญสำหรับความต้องการขั้นสูงต่อไป ซึ่งถ้าความต้องการขั้นต้นถูกขัดขวาง ความต้องการขั้นสูงก็จะมีทางพัฒนาขึ้นมาได้ แต่เชื่อว่าจุดหมายปลายทางของมนุษย์มิได้อยู่ตรงขั้นต้น ๆ เท่านั้นหากต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงในที่สุด ฉะนั้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์รักที่ชวนขยายต่อสู้อย่างยากลำบากเพียงไร เพื่อให้บรรลุถึงขั้นการยอมรับและเข้าใจตนเองและโลกที่ตนอยู่ตามสภาพความจริงให้ได้ในที่สุด ที่เป็นดังนี้เพราะแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนให้เจริญงอกงามนั้นมีมาโดยกำเนิดแล้ว และมีพลังผลักดันแรงมาก

นอกจากนี้ พวกเขายังเห็นว่าสัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นแรงกระตุ้นให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนขึ้นไปจนถึงระดับสูงกว่าสัตว์ได้ โดยเฉพาะการรู้จักเลือกใช้สัญชาตญาณที่ดีที่สุดมาพัฒนาตนเอง และเชื่อว่าสังคมต่างหากที่มักจะไม่ดีในแง่คอยขัดขวาง การแสดงออกของสัญชาตญาณที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งทำให้คนเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการในระดับสูงสุดคือ ไม่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ และต้องติดอยู่กับขั้นความต้องการในระดับที่ต่ำกว่านั้นอันเป็นความต้องการที่มนุษย์มีร่วมกับสัตว์ชั้นต่ำ ตามทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนเป็นโรคประสาท คือ คนที่ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตัวเองและสิ่งรอบตัวตามสภาพความจริง ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์ทางสังคมบางอย่างที่ไม่ดีเป็นตัวขัดขวาง สรุปว่าสังคมที่ควบคุมและกดดันดังที่ปรากฏอยู่นี้เป็นตัวขัดขวางการก่อกำเนิดคุณลักษณะที่ดีของบุคลิกภาพ สังคมใดก็ตามที่นำมาให้โอกาสแก่คนในสังคมในการพัฒนาไปสู่ความเจริญงอกงาม เช่น ไม่สามารถสร้างความรู้สึกลดถอย หรืออบอุ่นใจและความเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว สังคมนั้นนับว่าเป็นสังคมที่ล้มเหลวและใช้ไม่ได้

รอเจอร์ส (Rogers, 1972 อ้างถึงในผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับ "ตน" ไว้ดังนี้

1) อัตตะ หรือ ตน (Self) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลและมีความสำคัญมากต่อโครงสร้างของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

2) โลกส่วนตัวของบุคคล (Phenomenal Field) หมายถึงประสบการณ์ทั้งหมดที่อินทรีย์ประสบ แม้ว่าจะมีบางส่วนที่บุคคลไม่รู้ตัวว่าได้รับรู้ไว้แล้วก็ตาม แต่ส่วนใหญ่นั้นโลกส่วนตัวของบุคคลจะมีประสบการณ์ที่บุคคลนั้น รับรู้อย่างรู้ตัวเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และส่วนนั้นก็อาจเป็นส่วนที่เล็กมาก อย่างไรก็ตามประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้อย่างไม่รู้ตัว สามารถนำมาสู่การรู้ตัวหรือนำมาสู่จิตสำนึกได้ ถ้าบุคคลนั้น ๆ ต้องการ

3) โลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล (Experiential Field) คือ โลกส่วนตัวของแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง ไม่มีบุคคลอื่นใดที่จะรู้จักโลกส่วนตัวของบุคคลนั้น ๆ ได้ดีเท่ากับตนเอง

4) การรับรู้เป็นกระบวนการที่มีพลัง บุคคลจะรับรู้และให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของบุคคล บุคคลจะตอบโต้ต่อความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและจะตอบโต้ต่อความเป็นจริงนั้น ๆ อย่างเป็นระบบเดียวทั้งหมด

5) บุคคลไม่ต้องการจะถูกควบคุม เพราะฉะนั้น ก็จะมีอิสระในการเลือกประสบการณ์ โดยเฉพาะประสบการณ์ที่สอดคล้องกับโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเท่านั้น

6) การรับรู้ของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ของตนเอง และของบุคคลอื่น บุคคลจะรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ และให้คุณค่าเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ ในวิถีทางที่ต้องการที่จะให้บุคคลอื่นเห็นว่าตนมีค่า

7) แต่ละบุคคลต้องการที่จะเคารพตนเอง เห็นว่าตนเองมีค่า เพราะฉะนั้น บุคคลจะเลือกรับรู้ประสบการณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เขาเห็นว่าตนเองมีค่า แต่หากว่ามีความขัดแย้งระหว่างตนและประสบการณ์เกิดขึ้น ปัญหาการปรับตัวก็เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคคลนั้นก็จะพยายามหาวิถีทางที่พยายามจะอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ไปด้วยกันไม่ได้กับการมองตนเอง และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้ บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าคุณค่า ซึ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และอาจจะทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นแปรเปลี่ยนไม่คงที่และหากว่า การรับรู้ของบุคคลนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โอกาสที่จะทำให้บุคคลนั้นมองความจริงผิดพลาดก็อาจจะเกิดขึ้นได้

คาร์ล จุง (Carl Jung, 1916 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน, 2530) เชื่อว่า "ตน" เป็นระบบรวมแห่งทฤษฎีบุคลิกภาพและจุดหมายปลายทางของการพัฒนาการของบุคคลคือความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) ซึ่งในทัศนะของ Jung หมายถึงความสามารถในการผสมกลมกลืนเป็นอย่างดีระหว่างบุคลิกภาพด้านที่ขัดแย้งและไม่สอดคล้องกัน กล่าวคือ Jung

เห็นด้วยกับ فروยด์ Freud (1933) ในข้อที่ว่าสัญชาตญาณที่คนมีในตนเองเดียวกับสัตว์จำเป็นจะต้องได้รับการปลดปล่อยและระบายออกแต่เขาก็ได้อธิบายว่า เมื่อคนเราถึงเติบโตขึ้นและมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น พลังแรงขับจากสัญชาตญาณดังกล่าวจะแสดงออกในลักษณะที่ตึงเครียดมากขึ้น อารมณ์และความสนใจที่รุนแรงในวัยหนุ่มสาวจะผ่อนคลายลง และความคำนึงถึงศีลธรรมจรรยา และค่านิยมแห่งสังคมจะอยู่เหนือกว่าในที่สุด กล่าวได้ว่า "คน" ในลักษณะที่สามารถผสมผสานสัญชาตญาณแบบสัตว์ที่อยู่ในตัวมนุษย์กับศีลธรรมจรรยา ค่านิยมที่มนุษย์เรียนรู้จากสังคม เข้าด้วยกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนกันได้จะแสดงออกซึ่งบุคลิกภาพที่ตึงเครียด หากว่าผู้ใดมีความเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นนี้ย่อมหมายความว่าผู้นั้นจะประสบปัญหาร้ายแรงในชีวิตช่วงต่อมา

2.13.9 ทฤษฎีมโนภาพแห่งตน

รอเจอร์ส (Rogers, 1951, 1977 : อ้างถึงในธัญญะ บุณยเวสและคณะ, 2534)

เชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับ การรับรู้ตนเองหรือมโนภาพแห่งตน (Self-Concept)

ถ้าบุคคลมีมโนภาพแห่งตนแบบใด บุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลก็จะพัฒนาไปในแบบนั้นและมีการเปลี่ยนแปลงได้ บุคลิกภาพและพฤติกรรมอันเนื่องมาจากมโนภาพแห่งตน มีสามลักษณะคือ

1) มโนภาพแห่งตนตามการรับรู้ (Perceived Self-Concept) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เป็นมโนภาพแห่งตนที่เกิดจากการรับรู้พฤติกรรมจากผู้อื่นมากกว่าจะเป็นจริง

2) มโนภาพแห่งตนตามอุดมคติ (Ideal Self-Concept) เป็นมโนภาพแห่งตนที่ต้องการจะเป็น

3) มโนภาพแห่งตนตามความเป็นจริง (Real Self-Concept)

รอเจอร์สยังสรุปว่า มโนภาพแห่งตนเป็นทั้งการรับรู้ และความคิดรวบยอดเกี่ยวกับค่านิยมต่าง ๆ ทางสังคม บุคคลจะมีการปกป้องตนเอง เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างประสบการณ์ที่ได้รับกับมโนภาพแห่งตน

2.13.10 งานวิจัยที่เกี่ยวกับมโนภาพแห่งตน

วิมล สุวรรณณี (2527) ศึกษาการเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม กับนักเรียนปกติทั่วไปในโรงเรียนระดับอาชีวศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 474 คน แยกเป็นนักเรียนที่มีประวัติในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม

234 คน และนักเรียนที่ไม่มีประวัติในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่ม 240 คน โดยที่ใช้แบบสอบถามวัดมโนภาพแห่งตนในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ รูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพความวิตกกังวล สถิติปัญหาและสถานการณ์ในโรงเรียน ความสุข ความพอใจ ความรู้สึกในความเป็นชายและทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมของตน ปรากฏว่ามโนภาพแห่งตนของนักเรียนสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักเรียนที่ไม่มีประวัติในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้คะแนนสูงกว่า กลุ่มนักเรียนที่มีประวัติในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งสอดคล้องกับการเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตน การยอมรับเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนระหว่างนักเรียนที่มีพฤติกรรมผิวดินและนักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น ของอัฐสิทธิ์ หนักแน่น (2537) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 640 คน ประกอบด้วยนักเรียนที่มีพฤติกรรมผิวดิน จำนวน 270 คน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัยจำนวน 370 คน โดยที่ใช้แบบสอบถามมโนภาพแห่งตนและแบบสอบถามการยอมรับเลี้ยงดูของนางนุช โรจนเลิศ (2533) และแบบสอบถามสภาพแวดล้อมของโรงเรียนตามความคิดเห็นของนักเรียนของ พเยาว์ เกาทัณฑ์ทอง (2534) ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมผิวดิน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัย มีมโนภาพแห่งตนทั้งในด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผลด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และโดยส่วนรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซิมบา (Ximba, 1987) ได้ทำการศึกษามโนภาพแห่งตนของนักเรียนในประเทศอาฟริกาใต้ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเมืองนาทาล (Natal) จำนวน 26 คน โดยที่ใช้การสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว เขียนเรียงความโดยให้มีการบันทึกเทปในการอภิปรายกลุ่มผลการศึกษา ปรากฏว่า มโนภาพแห่งตนมีความขัดแย้งกับความเป็นจริง

เพอร์กี (Purkey, 1970 อ้างถึงในประเทือง แดงงาม, 2520) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลปรากฏว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนในทางที่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนไม่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโรเบิร์ต (Robert, 1972 อ้างถึงในประเทือง แดงงาม, 2520) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนในกลุ่มผู้ใหญ่ที่เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (High School) เครื่องมือที่ใช้คือ Tennessee Self Concept และ Iowa Test of

Education Development ผลปรากฏว่า มโนภาพแห่งตนเปลี่ยนไปในทางบวกและผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับมโนภาพแห่งตน

งนุช โรจนเลิศ (2533) ได้ทำการวิจัยได้ผล ปรากฏว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนแต่ละด้านในระดับสูง และมีมโนภาพแห่งตนรวมในระดับสูง มีการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนแต่ละด้าน และมีมโนภาพแห่งตนรวมในระดับต่ำ

การศึกษาเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดอุบลราชธานีของ ศิริบุรณ์ ศรีทานันท์ (2527) โดยทำแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของ กรรมกร ภูประเสริฐ ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนที่มีระดับการเรียนรู้ต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านความวิตกกังวลใจ ด้านความเป็นคนน่านิยมนด้านความสุขความพอใจ และด้านที่เป็นส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ นิจวรรณ ท่างาม (2527) ซึ่งได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดเชียงราย โดยทำกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 437 คน และใช้แบบสอบถามมโนภาพแห่งตนฉบับมาตรฐานของเพียร์ส-แฮร์ริส ซึ่งปรับปรุงโดยกรรมกร ภูประเสริฐ และศิริบุรณ์ ศรีทานันท์ ผลการวิจัยปรากฏว่า คะแนนมโนภาพแห่งตนด้านพฤติกรรม ด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านความเป็นคนน่านิยมและมโนภาพแห่งตนโดยส่วนรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันมีคะแนนมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีคะแนนมโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

การศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลและความต้องการสัมฤทธิ์ผลของเด็กที่ประพฤติก้อยตามสังคมและขัดกับสังคม โดยจารีส บุญญานันท์ (2515) กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 105 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ประพฤติก้อยตามสังคมจะมีมโนภาพแห่งตนและความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูง แต่มีความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ขัดสังคม แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในตัวเองดังกล่าว เช่นเดียวกับสิทธิโชค วรานุสันติกุล (2514) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน ความเข้าใจในการอ่านและลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนชายหญิง ผลการวิจัยปรากฏว่ามโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กันทางตรงข้ามกับความเข้าใจในการอ่าน และพบว่าเด็กชายและเด็กหญิงมีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนและการยอมรับเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับ นักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไปของคณิต ฤทธิรอด (2537) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานการศึกษาของจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามมโนภาพแห่งตน ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ จูไรรัตน์ เปรมพิชญ์ (2512) ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนที่มีพฤติกรรมปกติทั่วไปที่รับรู้การให้การยอมรับเลี้ยงดูต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในด้านพฤติกรรม ด้านสภาพทางสติปัญญาและสถานการณ์ในโรงเรียน ด้านความวิตกกังวล ด้านความเป็นคนน่านิยมและด้านรวม ส่วนด้านรูปร่างลักษณะและคุณลักษณะด้านความสุภาพและความพอใจไม่แตกต่างกัน

รุ่งนภา ทีทะ (2521) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย-หญิง จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนชาย 200 คน และนักเรียนหญิง 200 คน อายุ 10-13 ปี จากชั้น ป.3-ป.6 ในจังหวัดฉะเชิงเทรา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของเพียร์ส และแฮร์ริส แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในภายนอกของแคเรนคอลลและคณะและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนประจำภาคกลาง ผลปรากฏว่าอัตมโนทัศน์ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนสูงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญกับนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์และความเชื่ออำนาจภายนอกภายในตนต่ำ แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศของอัตมโนทัศน์ และความเชื่ออำนาจภายนอกและภายในของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เช่นเดียวกับ วันทนา ศิริรัตน์ (2533, อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอาชีพ มโนภาพแห่งตน (Self Concept) และค่านิยมในงานของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในและนอกโครงการทดลองฝึกอาชีพ กรมสามัญศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโครงการทดลองฝึกอาชีพ จำนวน 190 คน และนักเรียนนอกโครงการทดลองฝึกอาชีพ จำนวน 154 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนชายและหญิงมีมโนภาพแห่งตนในด้านร่างกาย ศีลธรรมและสังคมแตกต่างกัน แต่มีคะแนนรวมมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันและยัง ปรากฏว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีค่านิยมในงานแตกต่างกัน

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนที่พบความแตกต่างระหว่างเพศชายและหญิง ได้แก่ การศึกษาของ สุริยงค์ อัยรักษ์ (2517, อ้างถึงในมองพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ที่ศึกษามโนภาพแห่งตนของเด็กไทยพุทธและเด็กไทยมุสลิม ซึ่งปรากฏว่าเด็กหญิงมีมโนภาพแห่งตนสูงกว่าเด็กชาย เช่นเดียวกับการศึกษาของชาววิกกี (Savicky, 1980 อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ โชติศิริ, 2532) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ลำดับที่การเกิดและนักเรียนที่มีความสามารถสูง โดยให้แม่วัดมโนภาพแห่งตนของเพียร์สและแฮร์ริส กลุ่มตัวอย่างได้จากการพิจารณาของครูจากเด็กที่มีความสามารถสูงจากโรงเรียนท้องถิ่นในจังหวัด ซึ่งอยู่ในเกรด 3 ถึงเกรด 8 จำนวน 120 คน ผลปรากฏว่ามโนภาพแห่งตน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญและมโนภาพแห่งตนของนักเรียนหญิงที่มีความสามารถสูงเป็นไปในทางบวก เกี่ยวกับเพศปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างถ้าดูในส่วนตัวรวม แต่ถ้าแยกเป็นด้านย่อย ๆ ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในเพศหญิง

2.13.11 งานวิจัยเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนและการปรับตัวทางสังคม

แฮม (Hammed, 1967) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดเพื่อนำมาใช้ในการแนะแนว จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดมโนภาพแห่งตนของเทนเนสซี (The Tennessee Department of Mental Health Self-Concept Scale) ซึ่งจะวัดเกี่ยวกับการรับรู้ตัวระดับสติปัญญา บุคลิกภาพ การรับรู้ การเข้าสังคม ปรากฏว่าเด็กวัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวก จะมีการปรับตัว การรับรู้และการเข้าสังคมได้ดีกว่าผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนในทางลบ

อลงกร จันทารมย์ (2524) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวของนักศึกษาผู้ใหญ่ โดยการทดลองหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่เบ็ดเสร็จระดับที่ 3-4. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ ระดับ 3-4 จำนวน 311 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดมโนภาพแห่งตนของ จูโรวิตซ์ เปรมีหะเรียร์ (2513) ซึ่งได้แปลและเรียบเรียงจากแบบวัดมโนภาพแห่งตนของ เพียร์สและแฮร์ริสและแบบวัดการปรับตัวของ พจนี สะเพียรชัย และคณะผลปรากฏว่า นักศึกษาหญิงมีมโนภาพแห่งตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสูงกว่านักศึกษาชาย และ

นักศึกษาชายมีมโนภาพแห่งตนที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางสติปัญญาและสภาพในโรงเรียน รูปร่างและคุณลักษณะ ความวิตกกังวล ความเป็นคนน่านิยมนและลักษณะที่เป็นส่วนรวมสูงกว่านักศึกษาหญิง

รอเจอร์ส (Rogers, 1972 อ้างถึงในประเทือง แดงงาม, 2520) ศึกษาเรื่องของความสัมพันธ์ทางด้านวิชาการที่มีต่อมโนภาพแห่งตนและการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่กำลังศึกษาอยู่ปีที่ 2 โดยใช้ Scale ตามวิธีการของ Bill, AIV ผลปรากฏว่านักศึกษาที่มีมโนภาพแห่งตนในทางบวกจะมีความรู้สึกตอบสนองต่อความสัมพันธ์สูงกว่านักศึกษาที่มีมโนภาพแห่งตนต่ำ ส่วนการปรับตัวปรากฏว่าบุคคลกลุ่มที่เคยประสบกับความล้มเหลวแล้วจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยประสบความล้มเหลวมาก่อน นั่นคือมโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรับผิดชอบและการปรับตัวต่อความยากลำบากอันจะมีผลต่อทางสังคมของบุคคลด้วย

ไพจิตร ผักเจริญผล (2523) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน การปรับตัวและสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 233 คน เป็นชาย 119 คน หญิง 114 คน ตัวแปรในการศึกษาในครั้งนี้ตัวแปรอิสระได้แก่ สติปัญญาและการปรับตัว ส่วนตัวแปรตามได้แก่ มโนภาพแห่งตนและความสอดคล้องของมโนภาพแห่งตน ผลปรากฏว่ามโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวมีความสัมพันธ์ในทางตรงมีนัยสำคัญที่ .01 นักเรียนที่มีการปรับตัวแตกต่างกันมีมโนภาพแห่งตนที่ประเมินด้วยตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีการปรับตัวดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมโนภาพแห่งตนสูงกว่า

นิมมวล อันทะชัย (2532) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสตรีราชินูทิศ โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล และโรงเรียนประจักษ์ศิลปาคาร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 373 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามวัดทัศนคติและแบบสอบถามวัดการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ ปรากฏว่า 1) มโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) มโนภาพแห่งตนของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชายและโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) มโนภาพแห่งตนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 4) นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีอัตถภาพที่ต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

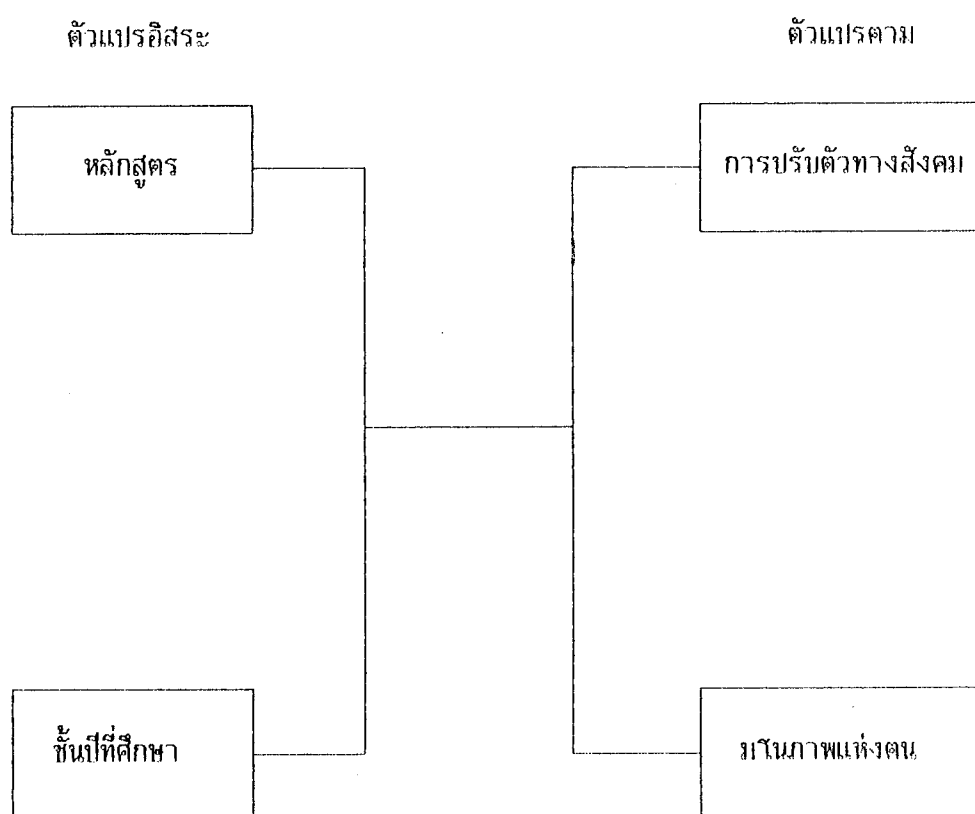
เมอร์ดิธ (Meredith, 1975 อ้างถึงในประเทือง แดงงาม, 2520) ได้ศึกษาเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาอาชีวศึกษา และนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนทางอาชีวศึกษา โดยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้คือ Tennessee Self Scale ผลปรากฏว่ามโนภาพแห่งตนของนักศึกษาอาชีวศึกษาจะดีกว่า และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ไม่ได้เรียนอาชีวศึกษาที่มีมโนภาพแห่งตนสูง จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและมีการปรับตัวดีอีกด้วย

จรัส คิษฐ์แก้ว (2525) ศึกษาผลของตัวแปรที่มีต่อมโนภาพแห่งตนและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่เพื่อนไม่ยอมรับในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนตากพิทยฯ จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน โดยการทดสอบสังเกตผลปรากฏว่านักเรียนที่มีสถานะภาพทางสังคมต่ำจะมีมโนภาพแห่งตนและการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่านักเรียนที่มีสถานะภาพทางสังคมดีสูง ส่วนตัวแปรมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่เพื่อนไม่ยอมรับไปในทางที่ดีขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนและการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นหญิงในกลุ่มเพื่อนยอมรับว่าสวยของ จันทรเพ็ญ โชติศิริ (2532) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2531 จำนวน 135 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามมโนภาพแห่งตนและแบบการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม ผลการวิจัยปรากฏว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สามารถนำมาสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย