

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

นางสารภี นทีหลวง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2560

**The Effects of Using a Guidance Activities Package with Integration of  
Symbolic Model and Social Network Construction to Develop  
Adaptation of Parents of Autistic Children**

**Mrs.Sarapee Nateeluang**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies


Sukhothai Thammathirat Open University

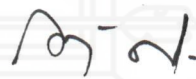
2017


หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้าง  
เครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก  
ชื่อและนามสกุล นางสาวภิ นทีหลวง  
แขนงวิชา การแนะแนว  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง  
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรีลักษณ์ รัตนาพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม 2560

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรีลักษณ์ รัตนาพันธ์)

  
..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมคิด พรหมจ้อย)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

**ผู้วิจัย** นางสารภี นทีหลวง รหัสนักศึกษา 2582800039

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1). ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรัสลักษณ์ รัตนพันธ์ ปีการศึกษา 2560

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก (2) เปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง และ (3) เปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิก กระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช จำนวน 20 คน ได้จากการคัดเลือกแบบสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ส่วนสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยที่พบ (1) ก่อนการทดลองผู้ปกครองเด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 111-140 คะแนน (2) ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีระดับการปรับตัวหลังการทดลองเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีระดับการปรับตัวหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ** ผู้ปกครอง เด็กออทิสติก การปรับตัว ชุดกิจกรรมแนะแนว ตัวแบบสัญลักษณ์  
เครือข่ายทางสังคม

**Thesis title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package with Integration of Symbolic Model and Social Network Construction to Develop Adaptation of Parents of Autistic Children

**Researcher:** Mrs.Sarapee Nateeluang; **ID:**; 2582800039;

**Degree:** Master Degree of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Dr. Wanlapa Sabaiying, Assistant Professor;

(2) Dr. Jareeluk Rattanapun, Assistant Professor; **Academic year:** 2017

### Abstract

The purpose of this research was (1) to study the levels Adaptation of parents of Autistic Children; (2) to compare the Adaptation of parents of Autistic Children before and after use a Guidance Activities Package; (3) to compare the Adaptation of parents of Autistic after using the Guidance Activities Package with the follow up period.

The research experimental group were 20 parents of Autistic Children selected by voluntarily sampling. The study instruments were (1) a questionnaire of the Adaptation of parents of Autistic Children with reliability test of .89 (2) a Guidance Activities Package with Integration of Symbolic Model and Network Construction. The Percentage, Mean, Standard deviation and Dependent T-Test were employed for data analysis.

The research finding showed that (1) the aspect means of Adaptation of parents of Autistic Children was at the mediem level with . 111-140 of mean. (2) The Adaptation of parents of Autistic Children of the experimental group after using the Guidance Activities Package increased significantly at the .05 level. (3) No significant difference was found on Adaptation of parents of Autistic Children of the experimental group after using the Guidance Activities Package with the follow up period.

**Keywords:** Parents, Autistic Children, the Adaptation, Symbolic Model  
Social Network Construction

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์และความเมตตาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรีลักษณ์ รัตนพันธ์ ที่กรุณา ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และคำแนะนำอันทรงคุณค่า รวมถึงการช่วยเหลือ กำกับ และดูแล ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่าง สูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ นายแพทย์ ทฤษฎี วัลธุ์ พิสิทธิ์ภักดี และนางมะลิกา บำหราบ ที่อนุเคราะห์เวลาในการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ใน การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ และคณาจารย์ทุกท่านที่ดูแลให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนและการ จัดกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างดียิ่ง

กราบขอบพระคุณพ่อและแม่ที่พร่ำสอนให้ยึดมั่นในความดี ให้แรงกำลังใจในการ ดำเนินชีวิตและการศึกษาเล่าเรียน ขอบคุณครอบครัว และขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียนมหาวิทยาลัย ทุกคนที่เป็นอย่างและแบบอย่างให้เรียนรู้และเข้าใจจิตวิทยามนุษย์มากยิ่งขึ้น

คุณประโยชน์ใดที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้แก่ทุกท่านที่ได้กล่าวนาม ในเบื้องต้น ขอให้ประสบแต่ความสุขและความเจริญยิ่งขึ้นไป

สารภี นทีหลวง

สิงหาคม 2560

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
สมมุติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคอหิวาต์ .....	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว .....	18
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแบบสัญลักษณ์ .....	44
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครือข่ายทางสังคม .....	56
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	69
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	70
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	70
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	74
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	75
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	77
ระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กอหิวาต์ .....	77
ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กอหิวาต์ .....	76

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	80
สรุปการวิจัย .....	79
อภิปรายผล .....	80
ข้อเสนอแนะ .....	83
บรรณานุกรม .....	86
ภาคผนวก .....	90
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ .....	91
ข แบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก .....	99
ค ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม .....	94
ง รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ .....	98
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อ พัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก .....	99
ฉ ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง ของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก .....	153
ประวัติผู้วิจัย .....	157



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 แสดงระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก.....	74
ตารางที่ 4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	76
ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองและระยะติดตามผล.....	77



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ออทิสติก (Autistic) หรือออทิสซึมสเปกตรัม (Autism spectrum disorder) เป็นโรคทางจิตเวชที่เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม การติดเชื้อไวรัสบางตัวในขณะตั้งครรภ์ หรือติดเชื้อในขณะคลอด แต่หลายสถาบันเชื่อว่าสาเหตุหลักมาจากเลือดไปเลี้ยงเซลล์สมองไม่พอเพียงทำให้เซลล์สมองบางส่วนทำงานน้อยหรือไม่ทำงาน (ระพีพรรณ คำงาม, 2554) ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของสมองตั้งแต่กำเนิด และทำให้เกิดความบกพร่องทางพัฒนาการหลายด้าน เช่น มีพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสารที่เชื่องช้า พูดช้า ใช้ภาษาแปลก ๆ ไม่ส่งเสียง บอกความต้องการโดยการชี้นิ้ว ไม่สามารถทำตามคำสั่งง่าย ๆ มีพัฒนาการด้านการเข้าสังคมที่ผิดปกติ ไม่สบตา ไม่ตอบสนองด้านอารมณ์ ไม่แสดงอาการดีใจหรือเสียใจ เฉยเมย เข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ ไม่สนใจใคร และมีพัฒนาการด้านพฤติกรรมการเล่นที่ช้า ๆ และจำกัด เล่นซ้ำ ๆ มองซ้ำ ๆ สนใจรายละเอียดมากเกินไป ชอบเล่นตามลำพัง ไม่มีกฎเกณฑ์ในการเล่นที่แน่นอน โดยความรุนแรงของโรคนี้จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางภาษา สติปัญญา และความผิดปกติอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วย ซึ่งอาการของโรคออทิสติกนี้จะปรากฏตั้งแต่ในวัยเด็กอายุประมาณ 1 ปีขึ้นไป และจะแสดงอาการให้เห็นชัดเจนมากขึ้นเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 3 ปีต่อเนื่องไปจนโต โดยไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

ในปัจจุบันมีการสำรวจพบว่าโรคออทิสติกในทุกประเทศทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้นมาโดยตลอด จากการสำรวจอุบัติการณ์หรือการเกิดของกลุ่มผู้ป่วยเด็กออทิสติกเปรียบเทียบกับเด็กปกติทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยเด็กออทิสติก ประมาณ 4-5 คน ต่อประชากรเด็ก 10,000 คน (โสธิตา ศุภฐธรรม, taamkru.com) และในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าในปี พ.ศ. 2553 จำนวนของเด็กออทิสติกมีอัตราส่วนสูงมากถึง ประมาณ 1 คนต่อประชากรเด็ก 88 คน (ยุทธศาสตร์ประเทศไทย <http://www.nationtv.tv/main/content/social.com> ) ส่วนในประเทศไทยมีกลุ่มประชากรเด็กออทิสติกอยู่ประมาณ 6 คน ต่อประชากรเด็ก 1,000 คน ( สำนักงานสถิติแห่งชาติ อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2553 ) ซึ่งอัตราส่วนดังกล่าวสูงขึ้นไปมากว่าที่เคยพบในรายงานของปี พ.ศ. 2509 พบว่ามีประชากรออทิสติกในประเทศไทยอยู่ประมาณ 4.5 / 1,000 เท่านั้น นอกจากนี้นักวิจัยยังคาดการณ์ว่าในระยะเวลาไม่นานประชากรเด็กออทิสติกทั่วโลกอาจมีอัตราส่วนเพิ่มสูงมากขึ้นถึง 23 คน ต่อประชากรเด็ก 1,000 คน (โสธิตา ศุภฐธรรม, taamkru.com)

จากปริมาณเด็กออทิสติกที่เพิ่มมากขึ้นมา โดยตลอดส่งผลให้เกิดปัญหาตามมาในหลายด้านด้วยกัน ทั้งปัญหาที่เกิดกับตัวเด็กเองซึ่งส่วนใหญ่จะมีปัญหาของโรคแทรกซ้อน ที่สำคัญคือโรคลมชัก (Seizure) และโรคปัญญาอ่อน (Mental retard) พบว่า 1 ใน 3 ของเด็กออทิสติกจะเป็นโรคลมชัก และร้อยละ 75 – 80 ของเด็กออทิสติกจะเป็น โรคปัญญาอ่อน มีเพียงร้อยละ 10 ของเด็กออทิสติกเท่านั้นที่มีระดับ IQ เป็นปกติ รวมถึงปัญหาความบกพร่องทางพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวถึงในข้างต้น ซึ่งปัญหาทั้งหลายของเด็กออทิสติกเหล่านี้ไม่สามารถรักษาหรือบรรเทาให้ทุเลาลงได้ด้วยยารักษาโรค เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มียาที่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการว่าสามารถรักษาอาการของโรคออทิสติกได้ จึงต้องใช้ยาของโรคอื่นที่มีอาการใกล้เคียงกันมาช่วยในการรักษา เช่น ใช้ยาต้านอาการซึมเศร้าเพื่อลดอาการก้าวร้าวและพัฒนาการด้านการเข้าสังคมที่ผิดปกติ หรือใช้ยาของผู้ป่วยจิตเวชเพื่อลดอาการกระวนกระวายและพฤติกรรมการทำซ้ำ ๆ เป็นต้น จึงสามารถกล่าวได้ว่าออทิสติกเป็นโรคที่ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดและก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมาอีกมากมาย โดยเฉพาะปัญหาต่อบิดา มารดา หรือผู้ปกครองที่มีหน้าที่ต้องดูแลเด็กออทิสติกเหล่านี้ ซึ่งจากการศึกษาของนักทฤษฎี และ อลิสา วัชรสินธุ์ (2556) พบว่าคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ปกครองผู้ดูแลเด็กออทิสติกอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50 และมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมได้แก่ รายได้ ประวัติความเจ็บป่วยทางจิตเวชของผู้ดูแล และการสนับสนุนทางสังคม รวมถึง รัชตะวรรณ โอพาพิริยกุล, วรรณวิมล เบญจกุล และศรีจิตร ขวัญแก้ว (2557) ซึ่งทำการศึกษาพบว่า มารดาของเด็กออทิสติกมีการปรับตัวโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และการปรับตัวของมารดาเด็กออทิสติกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรายได้ของครอบครัว การรับรู้อาการของบุตร ระดับความรุนแรงของอาการ และการสนับสนุนของสามีหรือบิดาของเด็กออทิสติก

ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาออทิสติกที่จำเพาะเจาะจงให้หายขาด หลายสถาบันที่เกี่ยวข้องกับออทิสติกในประเทศไทยได้ทำการพัฒนาวิธีการรักษาเด็กออทิสติกโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเพิ่มทักษะในการเข้าสังคมและทดแทนพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนของเด็กออทิสติก ซึ่งการดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติกจำเป็นต้องใช้หลายวิธีร่วมกัน โดยทีมงานผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขาวิชาซึ่งร่วมกันวางแผนการดูแลตามสภาพปัญหาของเด็กแต่ละคน เพื่อให้มีประสิทธิผลสูงสุดสำหรับแนวทางหลักในการดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติก มีดังนี้

1. ส่งเสริมพลังครอบครัว (Family Empowerment)
2. ส่งเสริมความสามารถเด็ก (Ability Enhancement)
3. ส่งเสริมพัฒนาการ (Early Intervention)
4. พฤติกรรมบำบัด (Behavioral Therapy)
5. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ (Medical Rehabilitation)
6. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการศึกษา (Educational Rehabilitation)

7. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม (Social Rehabilitation)
8. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางอาชีพ (Vocational Rehabilitation)
9. การรักษาด้วยยา (Pharmacotherapy)
10. การบำบัดทางเลือก (Alternative Therapy)

แต่ทั้งนี้บุคลลากรที่สำคัญที่สุดในการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กออทิสติก ได้แก่ บิดา มารดา หรือผู้ปกครองของเด็กออทิสติกนั่นเอง บิดา มารดาหรือผู้ปกครองเป็นครูที่ใกล้ชิดกับเด็ก เป็นครูคนแรกของเด็ก ต้องมีทักษะในการอบรมเลี้ยงดูและสั่งสอนให้เด็กออทิสติกสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัว ชุมชน สังคม ซึ่งภาระหน้าที่ดังกล่าวนับได้ว่าเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องใช้ความอดทน พยายาม และเสียสละมากที่สุด จากการที่ผู้วิจัยเองได้มีประสบการณ์ในการทำงานที่คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งมีเด็กออทิสติกมารับบริการกระตุ้นพัฒนาการโดยเฉลี่ยอย่างน้อยกว่า 300 รายต่อปี (ข้อมูลจากโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช พ.ศ. 2558 และ 2559) ได้พบข้อมูลจากการสอบถามในเบื้องต้นว่าบิดา มารดา หรือผู้ปกครองเด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีความทุกข์ความเครียด ความวิตกกังวล ทั้งในขณะที่รับรู้ว่าเป็นบุตรหรือเด็กในปกครองของตนเป็นออทิสติก และในขณะที่ต้องเลี้ยงดูดูแลบุตรหรือเด็กในปกครองที่เป็นออทิสติกดังกล่าว และสิ่งที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองของเด็กออทิสติกเห็นว่าสำคัญที่สุด ได้แก่ การปรับตัวและสภาพจิตใจของตนเอง

จากการศึกษาของ อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2560) พบว่า ครอบครัวที่มีลูกเป็นออทิสติก ร้อยละ 50 มีความเครียดและปรับตัวในการใช้ชีวิตได้ยาก เนื่องจากโรคออทิสติกมีความแตกต่างจากโรคอื่นๆ ซึ่งหากเป็นความพิการทางกายพ่อแม่จะเห็นรูปลักษณะความผิดปกติอย่างชัดเจนและคงที่ แต่โรคออทิสติกเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติภายใน ความเครียดของพ่อแม่จึงเกิดจากการที่ลูกสื่อสารไม่ได้ตามวัย พัฒนาการล่าช้า ลูกไม่มีทักษะทางสังคม มีปัญหาพฤติกรรมซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอด สร้างความตระหนกและไม่เชื่อมั่นให้พ่อแม่ ยิ่งพ่อแม่ที่ต้องแบกรับภาระต่างๆ ก็ยิ่งเครียด กระทั่งปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว การงาน และการเงิน และภาคินี มานะแท้ (2557) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลของพ่อแม่กับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรออทิสติกวัยรุ่น พบว่า พ่อแม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีบุตรเป็นออทิสติกทั้ง โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง โดยความวิตกกังวลด้านร่างกายและพฤติกรรมของพ่อแม่ที่มีบุตรวัยรุ่นออทิสติกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรออทิสติกวัยรุ่น โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ความวิตกกังวลด้านอารมณ์ของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรออทิสติกวัยรุ่น โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่เหล่าบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของเด็กออทิสติกให้มีความสามารถพัฒนาการปรับตัวในการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติก

โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อให้ให้บิดา มารดา หรือผู้ปกครองของเด็กออทิสติกมีความสามารถในการปรับตัวและเลี้ยงดูดูแลอบรมสั่งสอนให้บุตรหรือเด็กในปกครองที่เป็นออทิสติกของตนสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและความสุข

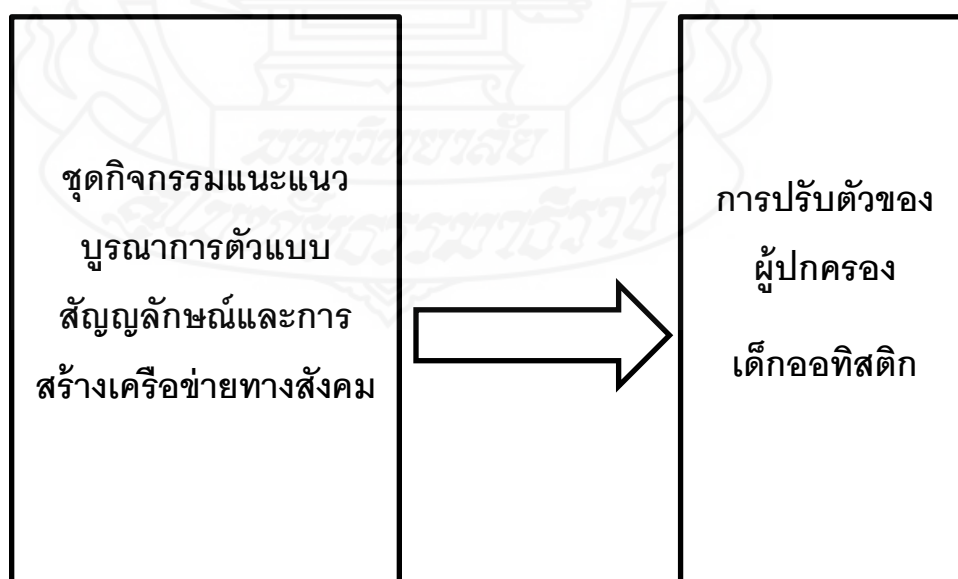
## 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

2.3 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกและในระยะติดตามผล

## 3. กรอบแนวคิด



#### 4. สมมุติฐาน

4.1 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะนำแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีการปรับตัวดีขึ้นมากกว่าก่อนได้รับชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะนำแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีการปรับตัวหลังการได้รับชุดกิจกรรมและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

#### 5. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกและศึกษาแนวทางในการปรับปรุงระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะนำแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

5.1 รูปแบบและวิธีการวิจัย เป็นการวิจัยก่อนการทดลอง (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pre-posttest Design) ซึ่งแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ศึกษาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ขั้นที่ 2 ใช้ชุดกิจกรรมแนะนำแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

5.2 ประชากร ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช ในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559

5.3 กลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช ในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559 จำนวน 20 คน ได้จากการคัดเลือกแบบสมัครใจ (voluntarily sampling) โดยคัดเลือกผู้ปกครองที่มีคุณลักษณะดังนี้

5.3.1 เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคออทิสติกตามเกณฑ์ DSM-IV

5.3.2 เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีอายุตั้งแต่ 2-20 ปี

5.3.3 เป็นผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติกทางสายเลือดโดยตรง



5.3.4 เป็นผู้ปกครองที่มีประสบการณ์ในการดูแลเด็กออทิสติกมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน

5.4 **ตัวแปรอิสระ** ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

5.5 **ตัวแปรตาม** การปรับตัว

## 6. นิยามศัพท์

6.1 **ตัวแบบสัญลักษณ์** หมายถึง สิ่งที่ใช้แทนความหมายของอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งผู้ปกครองของเด็กออทิสติกสามารถสังเกตเห็นผ่านสื่อ เช่น การบอกเล่า หนังสือ แลบบันทึกรูปภาพ โทรศัพท์ วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ และสามารถสื่อความหมายหรือแนวความคิดให้ผู้ปกครองของเด็กออทิสติกเกิดการเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน

6.2 **เครือข่ายสังคม** หมายถึง การรวมตัวของกลุ่มผู้ปกครองเด็กออทิสติกเข้าเป็นสมาชิกของเครือข่ายที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ร่วมกันมีสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และความต้องการในการช่วยเหลือ แลกเปลี่ยน และแบ่งปันประสบการณ์ในการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกให้แก่กัน มีการดำเนินกิจกรรมบนพื้นฐานของความเอื้ออาทรร่วมกัน แต่สมาชิกของเครือข่ายยังคงมีความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน

6.3 **ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก** หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดสร้างขึ้นเพื่อช่วยเหลือให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกสามารถพัฒนาการปรับตัวในการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมรวม 10 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นปฐมนิเทศ
2. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 1
3. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 2
4. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึภายใน ครั้งที่ 1
5. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึภายใน ครั้งที่ 2
6. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ครั้งที่ 1
7. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ครั้งที่ 2
8. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน ครั้งที่ 1
9. ขั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน ครั้งที่ 2
10. ขั้นปัจฉิมนิเทศ



**6.4 แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก** หมายถึง แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของ พ่อ แม่ ผู้ปกครองเพื่อเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง แบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่

การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกัน เป็นเรื่องของการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคลเพื่อให้ร่างกายมีความมั่นคงแข็งแรง

การปรับตัวด้านความรู้สึกภายใน หมายถึง การปรับตัวภายในเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวเพื่อสนองความต้องการด้านความมั่นคงหรือการได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม โดยเน้นบทบาทหน้าที่ ๆ เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ทั้งนี้บุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงบทบาทหน้าที่นี้จะต้องสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วย

การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน หมายถึง วิธีการที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรู้สึกปลอดภัย ไม่โดดเดี่ยวหรือไร้ที่พึ่งเมื่อเกิดปัญหาหรือประสบความยากลำบากจากเหตุการณ์ต่าง ๆ

**6.5 เด็กออทิสติก** หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการแบบรอบด้านซึ่งจะแสดงอาการให้เห็นอย่างชัดเจนตั้งแต่ในวัยเด็ก ทำให้พัฒนาการทางด้านทางสังคมและภาษาบกพร่อง ไม่เป็นไปตามปกติ มีพฤติกรรม ความสนใจ และกิจกรรมที่ผิดไปจากปกติ

**6.6 ผู้ปกครองเด็กออทิสติก** หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกที่มีสายเลือดเดียวกัน โดยตรง เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้อง ของเด็กออทิสติก เป็นต้น

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดความรู้เกี่ยวกับระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกซึ่งจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องวางแผนในการช่วยเหลือให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังจะได้ประโยชน์อื่น ๆ อีก ดังนี้

7.1 ได้ค้นวัตกรรมทางการแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

7.2 ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกด้วยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

7.3 สามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่พัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาการปรับตัวในลักษณะอื่น ๆ



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์ และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก” ผู้วิจัยได้ ทำการศึกษาวรรณกรรมต่างๆอันมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคออทิสติก
2. วรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
3. วรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแบบสัญลักษณ์
4. วรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครือข่ายทางสังคม

#### 1. วรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคออทิสติก

##### 1.1 ความหมายของออทิสติก

ผดุง อารยะวิญญู (2545, น. 11) ให้ความหมายไว้ว่า ออทิสติก หมายถึง เด็กที่มี พัฒนาการล่าช้า มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมแปลกๆ สนใจแต่ตนเอง ไม่ให้ความสนใจต่อ สิ่งรอบตัว มีปัญหาทางการพูดและภาษา ไม่สามารถแสดงกิริยาโต้ตอบผู้คนหรือเหตุการณ์ต่างๆ

เพ็ญแข ลิมศิลา (2545, น. 15) กล่าวว่า ออทิสติก คือ ภาวะของโรคที่มีอาการล่าช้า ของพัฒนาการ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ผิดปกติไปจากเด็กในวัยเดียวกัน อยู่ในโลกส่วนตัว ไม่ สามารถสื่อความหมายกับคนรอบข้าง มีพฤติกรรมซ้ำๆ ทั้งความคิดและการกระทำ

ดารณี อุทัย รัตนกิจ (2547, น. 1) กล่าวว่า ออทิสติก หมายถึง โรคที่มีพัฒนาการที่ ผิดปกติซึ่งมีจุดกำเนิดจากประสาทชีววิทยาและส่งผลกระทบต่อความสามารถของบุคคลในการ สื่อสาร ความคิด และความรู้สึกการใช้จินตนาการ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การเปลี่ยนแปลง การรับสัมผัส และการรับรู้ความเป็นไปรอบตัวและยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้

เสาวภา สุขเฉลิมชัย (2550) ให้ความหมายของออทิสติกว่าเป็นโรคที่เกี่ยวกับความ บกพร่องทางพัฒนาการในด้านการสื่อสาร พฤติกรรม อารมณ์ และสังคมอย่างรุนแรง เด็กจะแสดง ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะแปลกๆ แสดงอาการสนใจตนเอง หรือกระตุ้นตนเอง โดยไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งรอบตัว ขาดจินตนาการ ขาดความเข้าใจต่อบุคคลอื่น แต่มีพัฒนาการ ด้านการนั่ง ยืน เดิน ปกติ

ชาติ วิฑูรชาติ (มปป, น. 43-44) กล่าวว่า ออทิสติก หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติในบางส่วนของสมอง เป็นกลุ่มอาการซึ่งประกอบด้วยความผิดปกติ 3 ประการ ได้แก่ พัฒนาการทางภาษาช้า พัฒนาการทางสังคมล่าช้า และมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ คือ พฤติกรรมซ้ำๆ เช่น ชอบเดินเขย่งปลายเท้า หมุนตัว บางคนชอบเล่นมือตัวเอง ชอบมองของที่มีลักษณะหมุนๆ เป็นต้น

สาวิตรี รุญเจริญ (2548) ออทิสติก หมายถึง ภาวะหรือกลุ่มอาการของความบกพร่องทางพัฒนาการอย่างรุนแรงในด้านสังคม ด้านภาษาและการสื่อความหมาย ด้านพฤติกรรม และอารมณ์ ด้านการรับรู้การเรียนรู้ ด้านการเล่นและการจินตนาการ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้โดยสามารถสังเกตเห็นอาการผิดปกติได้ก่อนเด็กอายุ 30 เดือน พฤติกรรมผิดปกติที่ปรากฏ คือ การขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่เข้าใจภาษาหรือไม่มีภาษาพูด สนใจสิ่งของหรือกิจกรรมซ้ำๆ และต่อต้านการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม

ปรารธนา เจริญประเสริฐ (<http://www.manarom.com>) กล่าวว่า ออทิสติก คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง ทั้งในด้านโครงสร้าง หน้าที่การทำงานของสมอง และสารเคมีในสมอง ส่งผลให้สมองเกิดอาการผิดปกติในเด็ก ได้แก่ ทักษะภาษาล่าช้า ทักษะสังคมล่าช้ากว่าวัย ในเด็กบางคนสามารถตรวจพบความผิดปกติหลังจากอายุ 1 ½ - 2 ขวบก็มี เช่น จากที่เคยพูดได้คล่องกลับหยุดพูดไป หลังสูญเสียทักษะบางอย่างที่เคยทำได้แล้ว เป็นต้น

สรุปความได้ว่า ออทิสติก หมายถึง โรคที่เกิดจากความบกพร่องทางพัฒนาการแบบรอบด้านซึ่งจะแสดงอาการให้เห็นอย่างชัดเจนตั้งแต่ในวัยเด็ก ทำให้พัฒนาการทางด้านทางสังคมและภาษาบกพร่อง ไม่เป็นไปตามปกติ มีพฤติกรรม ความสนใจ และกิจกรรมที่ผิดปกติ

## 1.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับออทิสติก

คำว่า “Autism” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “Auto” ซึ่งแปลว่า “Self” หมายถึง แยกตัวอยู่ตามลำพังในโลกของตัวเอง เปรียบเสมือนมีกำแพงใส หรือกระจกเงา ที่กั้นบุคคลเหล่านี้ ออกจากสังคมรอบข้าง

โรคออทิสติก หรือในปัจจุบันเรียกว่า โรคออทิซึมสเปกตรัม (autism spectrum disorder) ASD หรือ โรคออทิซึม เป็นโรคพัฒนาการบกพร่องจากความผิดปกติของสมองที่มีอาการแสดง ความบกพร่องในพัฒนาการด้านการใช้ภาษาสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับมีความผิดปกติของพฤติกรรมและความสนใจที่เป็นแบบแคบจำกัดหรือเป็นแบบแผนซ้ำๆ โรคนี้เดิมได้ถูกจัดตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM-IV-TR ให้อยู่ในกลุ่ม pervasive developmental disorder (PDD) แยกเป็น 5 โรค ได้แก่ autistic disorder, asperger's disorder, Rett's disorder, childhood disintegrative disorder และ pervasive development disorder not otherwise specified (PDD-NOS)

แต่ในปัจจุบัน DSM-5 ได้มีการยกเลิกการวินิจฉัยกลุ่มโรค PDD ทั้งหมด และกำหนดให้วินิจฉัยรวมเป็น autistic spectrum disorder, (ASD) โรคเดียว เนื่องจากภาวะดังกล่าวมีลักษณะความบกพร่องที่คล้ายและคาบเกี่ยวกัน ยกเว้น RETT'S disorder ที่ถูกแยกออกไปจากการวินิจฉัย ASD เนื่องจากเป็นโรคทางระบบประสาทที่มีอาการทางระบบประสาทและการถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะแตกต่างจาก ASD นอกจากนี้ DSM-5 ยังได้ปรับเกณฑ์การวินิจฉัย ASD ให้มีความจำเพาะมากขึ้น และได้กำหนดให้มี social communication disorder เป็นการวินิจฉัยโรคที่เพิ่มขึ้นใหม่เพื่อวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีความบกพร่องเฉพาะด้านการสื่อสารในสังคม โดยไม่มีความผิดปกติของพฤติกรรมและความสนใจที่เป็นแบบแคบจำกัดที่เดิมอาจเคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น PDD-NOS

โรคออทิสติก (Autistic Disorder) หรือ ออทิสซึม (Autism) เป็นความผิดปกติของพัฒนาการเด็กรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว โดยเด็กไม่สามารถพัฒนาทักษะสังคม ทักษะทางภาษา และการสื่อความหมายได้เหมาะสมตามวัย มีลักษณะพฤติกรรม กิจกรรม และความสนใจเป็นแบบแผนซ้ำๆ ไม่ยืดหยุ่น ปัญหาดังกล่าวเป็นตั้งแต่เล็ก แสดงให้เห็นก่อนอายุ 3 ขวบ เป็นโรคที่รู้จักมาเป็นเวลา 60 ปีแล้ว นักวิชาการพยายามศึกษารายละเอียดต่างๆ ของโรค แต่ยังไม่สามารถหาสาเหตุที่แน่ชัดได้

นายแพทย์ลีโอ แคนเนอร์ (Leo Kanner, 2486) จิตแพทย์ สถาบันจอห์น ฮอปกินส์ สหรัฐอเมริกา ได้รายงานการพบผู้ป่วยเด็กจำนวน 11 คน ที่มีอาการแปลกๆ เช่น พูดเสียงเดียว พูดซ้ำ สื่อสารไม่เข้าใจ ทำซ้ำๆ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่สนใจคนอื่น เล่นไม่เป็น และได้ติดตามเด็กอยู่นาน 5 ปี พบว่าเด็กเหล่านี้แตกต่างจากเด็กปัญญาอ่อน จึงเรียกชื่อเด็กที่มีอาการเช่นนี้ว่า “เออร์ลี อินแฟนไทล์ ออทิสซึม”

โรคออทิสติกจัดอยู่ในกลุ่มการวินิจฉัยโรค ที่เรียกว่า พีดีดี หรือ ความบกพร่องของพัฒนาการแบบรอบด้าน (Pervasive Developmental Disorders; PDDs) พบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นในทุกประเทศทั่วโลก พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ถึงแม้ว่ายังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด ก็เชื่อว่าทำอะไรไม่ได้เลย เนื่องจากการดูแลช่วยเหลือในปัจจุบันสามารถช่วยให้เด็กกลุ่มนี้ดีขึ้นได้มาก โดยเฉพาะถ้าได้รับการวินิจฉัย และดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตั้งแต่อายุน้อยๆ และทำอย่างต่อเนื่อง อาการความบกพร่องของโรคนี้จะปรากฏตั้งแต่วัยเด็กและเป็นต่อเนื่องไปจนโตโดยไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ อาการของเด็กจะแสดงออกตั้งแต่เกิด แต่ส่วนใหญ่จะแสดงออกเมื่อเด็กอายุ 18-36 เดือน โดยเด็กจะไม่สนใจคนอื่น มีพฤติกรรมแปลกๆ สูญเสียความสามารถทางภาษา และทักษะด้านอื่น ๆ ไม่สนใจอย่างอื่นนอกจากพฤติกรรมที่ทำซ้ำซากที่แตกต่างกันหลากหลายรูปแบบ แต่ก็มีลักษณะร่วมคล้ายกันที่เรียกว่า “ออทิสติก” คือเด็กอยู่ในโลกของตัวเองมาก สนใจสิ่งแวดล้อมน้อย เรียกไม่หัน ไม่สบตา ไม่สนใจใคร โต้ตอบไม่เป็น เล่นไม่เหมาะสม จินตนาการไม่

เป็น ไม่พูดหรือพูดไม่รู้เรื่อง พูดเป็นภาษาต่างดาว ทำอะไรซ้ำๆ เป็นแบบแผน ไม่ยืดหยุ่น สนใจ บางอย่างแบบหมกมุ่น ไม่มีประโยชน์ ในรายที่อยู่ในโลกของตัวเองมาก จะกระตุ้นตัวเองเป็นระยะ เช่น หมุนตัว โยกตัว เข่งเท้า สะบัดมือ เล่นมือ เล่นเสียง เป็นต้น การที่จะคิดว่าเด็กเป็นออทิสติก หรือไม่ ถ้าอาการมาก อาการรุนแรง จะดูออกได้ไม่ยาก แต่ถ้าอาการน้อยๆ จะดูยากมาก ต้องอาศัย ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และบางคนอาจต้องประเมินและติดตามระยะ หนึ่ง จึงจะได้ข้อสรุปที่แน่นอน โดยในช่วงขวบปีแรกจะสังเกตได้ยาก เนื่องจากเด็กมีหน้าตาน่ารัก ไม่มีลักษณะภายนอกผิดปกติสังเกต เด็กมักจะไม่นอน เรียกชื่อก็ไม่สนใจหันมอง หน้าตาเฉยเมย ไม่ยิ้ม ตอบ หรือหัวเราะ ไม่ชอบให้อุ้ม ไม่แสดงท่าทีเรียกร้องความสนใจใดๆ ก่อนข้างเสียง ไม่ส่งเสียง เสียงง่าย และอาการผิดปกติเริ่มสังเกตได้ชัดเจนขึ้นในช่วงขวบปีที่สอง เด็กยังไม่พูดเป็นคำ แต่จะ พูดเป็นภาษาต่างดาวที่ไม่มี ความหมาย ไม่สนใจของเล่น ไม่สนใจในเรื่องที่คนรอบข้างกำลังสนใจ อยู่ ไม่ชี้นิ้วบอกความต้องการของตนเอง เวลาอยากได้อะไรมักจะทำเอง หรือจูงมือพ่อแม่ไปหยิบ โดยไม่ส่งเสียง ชอบจ้องมองสิ่งของที่เป็นแสงวาววับ แสงไฟ เงามที่กระพือมาไปมา หรือของหมุนๆ เช่น พัดลม ล้อรถที่กำลังหมุน เริ่มเล่นมือ สะบัดมือ หมุนตัว โยกตัว เข่งเท้า และนับจากขวบปีที่ สาม เป็นต้น ไปอาการจะชัดเจนและรุนแรงมากขึ้น

ในด้านสังคม เด็กจะไม่สบตา ไม่เข้าใจสีหน้า อารมณ์ของผู้อื่น เด็กจะเล่นกับเด็ก คนอื่นในวัยเดียวกันไม่เป็น แต่มักจะเล่นกับเด็กที่โตกว่าหรือผู้ใหญ่ ไม่สนใจของเล่นที่เด็กทั่วไป สนใจ แต่จะไปเล่นของที่ไม่ควรเล่น เล่นจินตนาการไม่เป็น ไม่สามารถสมมติของอย่างหนึ่งเป็นอีก อย่างหนึ่งได้ เช่น บล็อกไม้เรียงกันเป็นรถไฟ ก้อนหินเป็นขนม ไม่รู้จักแยกแยะหรือหลีกเลี่ยงจาก อันตราย เช่น เห็นสุนัขที่ดุๆ เหาเสียงดัง ก็วิ่งเข้าไปจับ

ในด้านภาษาเด็กหลายคนเริ่มพูดได้ แต่เป็นลักษณะพูดซ้ำๆ พูดเลียนแบบโดยไม่ เข้าใจความหมาย พูดเรียงประโยคไม่ถูกต้อง หรือตอบคำถามไม่เป็น ละยังมีภาษาต่างดาวอยู่มาก

ในด้านพฤติกรรม เด็กจะมีท่าทางแปลกๆ ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว กระโดดสะบัด มือเวลาดีใจหรือตื่นเต้น เดินเข่งหรือชอยเท้า สนใจของบางอย่างแบบหมกมุ่นเกินความพอดี เช่น ชอบดูเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์สินค้า สะสมขวด ดูรูปภาพเดิมซ้ำๆ จ้องมองพัดลมหมุนได้นาน ๆ สะบัดแผ่นซีดีไปมาเพื่อดูแสงเงา ทานอาหารเมนูซ้ำเดิมไม่ยอมเปลี่ยน ใส่เสื้อผ้าเดิมหรือสีเดิม ตลอด ถ้ากิจวัตรที่เคยทำเปลี่ยนไปจากเดิมจะอารมณ์เสีย หงุดหงิด กรีดร้อง โวยวาย และอาการชุน มาก อยู่ไม่นิ่ง วิ่งวุ่นตลอด นั่งไม่ติดที่ หรือที่เรียกว่าไฮเปอร์แอคทีฟ (Hyperactive) เป็นอาการที่มัก พบร่วมในเด็กออทิสติก

ในด้านอารมณ์เด็กออทิสติกจะไม่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น แต่ ตัวเด็กเองมีอารมณ์และความรู้สึกของเขาเอง รู้สึกโกรธ เศร้า เหนง อิจฉา ดีใจ ต้องการความรัก ความสนใจ เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป



สรุปอาการสำคัญที่พบร่วมด้วยในเด็กออทิสติก มีดังนี้

ภาวะปัญญาอ่อน	ร้อยละ 50-70
สมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่ง	ร้อยละ 40-60
ซึมเศร้า/อารมณ์แปรปรวน	ร้อยละ 44
ลมชัก	ร้อยละ 25-40
ทำร้ายตนเอง	ร้อยละ 25-40
ปัญหาการนอน	ร้อยละ 10-30
ปัญหาการกิน	พบบ่อยมาก
พฤติกรรมก้าวร้าว	รุนแรงและพบบ่อย

ลอว์น่า ริง (Lorna Wing) ได้แบ่งเด็กออทิสติกออกเป็น 3 กลุ่ม ตามลักษณะของพฤติกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังนี้

1. กลุ่มที่แยกตัว (Aloof)
2. กลุ่มที่นิ่งเฉย (Passive)
3. กลุ่มที่เข้าหาคน (Active but Odd)

โดยพบว่า การแบ่งกลุ่มดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญา กลุ่มที่แยกตัวมักมีความบกพร่องทางสติปัญญา ร่วมกับ ส่วนกลุ่มที่เข้าหาคนมักมีระดับสติปัญญาดี

### 1.3 สาเหตุของออทิสติก

ในอดีตเคยเชื่อว่าออทิสติก เกิดจากการเลี้ยงดูในลักษณะที่เย็นชา (Refrigerator Mother) แต่จากหลักฐานข้อมูลในปัจจุบันยืนยันได้ชัดเจนว่ารูปแบบการเลี้ยงดูไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เป็นออทิสติก แต่ถ้าเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้เด็กพัฒนาได้ดีขึ้น และมีหลักฐานหลายอย่างที่แสดงว่าโรคในกลุ่มนี้เกิดจากความผิดปกติในการเจริญเติบโตของสมอง เช่น พบว่าผู้ป่วยมีขนาดของศีรษะที่ค่อนข้างเล็กในวัยทารก แต่จะเติบโตเร็วจนมีขนาดใหญ่กว่าของเด็กปกติถึงอายุประมาณ 4 ปี หลังจากนั้นจะเติบโตช้าลงกระทั่งมีขนาดที่ไม่แตกต่างกันในช่วงวัยรุ่น และพบว่าสมองของผู้ป่วยมีส่วนของ white matter มากกว่าในขณะที่มีจำนวน Purkinje cell น้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยมีคลื่นไฟฟ้าสมองผิดปกติและมีโอกาสเป็นโรคลมชักได้มากกว่าคนทั่วไป ทั้งนี้เชื่อว่าความผิดปกติของสมองที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยมีสาเหตุหลักจากปัจจัยทางพันธุกรรมร่วมกับปัจจัยอื่นๆ ดังนี้

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม พบว่ามีอัตราการเกิดโรคในกลุ่มแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันสูงถึงร้อยละ 60-90 และมีอัตราการเกิดโรคซ้ำในการมีลูกคนต่อไป (recurrent risk) เท่ากับร้อยละ 3-8 ซึ่งมากกว่าในประชากรทั่วไปประมาณ 20 เท่า ทั้งนี้เชื่อว่าน่าจะมียีนที่เกี่ยวข้องเป็นสาเหตุหลายตัว เช่น ยีนบนโครโมโซม 2p, 7q, 15q และ 16p แต่จนถึงปัจจุบันยังไม่สามารถระบุยีนที่

เป็นสาเหตุที่แน่ชัดได้ และจากการศึกษาในฝาแฝด พบว่าแฝดเหมือนซึ่งมีรหัสพันธุกรรมเหมือนกัน มีโอกาสเป็นออทิสติกทั้งคู่สูงกว่าแฝดไม่เหมือนอย่างชัดเจน

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการแสดงออกของยีน รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดที่กระทบการเจริญเติบโตของสมอง ก็อาจมีส่วนเป็นสาเหตุของโรค มีข้อสันนิษฐานว่าปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องเป็นสาเหตุได้แก่ การได้รับสารเคมี การติดเชื้อหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการอักเสบหรือระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ แต่ยังไม่มียีนหลักฐานเพียงพอที่จะยืนยันข้อสันนิษฐานเหล่านี้ ส่วนข้อสันนิษฐานที่เกี่ยวกับการฉีดวัคซีนหัด หัดเยอรมัน และคางทูมนั้นในปัจจุบันพบว่าไม่ได้เกี่ยวข้องเป็นสาเหตุแต่อย่างใด

3. สาเหตุการโรคอื่น โรคออทิสติกสามารถเกิดขึ้นได้โดยมีสาเหตุจากโรคอื่น ที่พบบ่อยที่สุดได้แก่ fragile x syndrome และ tuberous sclerosis ซึ่งพบได้ร้อยละ 2-5 และ 2-9 ของผู้ป่วยออทิสติกตามลำดับ แต่อย่างไรก็ตามโรคออทิสติกที่มีสาเหตุจากโรคอื่นพบได้ไม่ถึงร้อยละ 10 ของผู้ป่วยทั้งหมด และบางโรคที่เคยเชื่อว่าเป็นสาเหตุของโรคออทิสติกอาจเป็นการพบร่วมกันโดยบังเอิญ โดยไม่ได้เป็นสาเหตุที่แท้จริง หรืออาจเป็นเพราะการวินิจฉัยผิดว่าเป็นโรคเนื่องจากมีอาการความบกพร่องที่คล้ายคลึง

นอกจากนี้ยังมีความพยายามในการศึกษาถึงสาเหตุของออทิสติกและพบว่ามีความเกี่ยวข้องกับคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography; EEG) โดยพบว่ามีความผิดปกติมากกว่าในกลุ่มประชากรปกติ แต่ไม่พบลักษณะจำเพาะที่อธิบายความผิดปกติของการทำงานของสมอง และในการศึกษาเรื่องของสมองและระบบประสาทพบว่าเด็กออทิสติกมีความผิดปกติหลายรูปแบบ มีปริมาตรของสมองเพิ่มขึ้นยกเว้นสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) และพบว่าเส้นรอบวงของศีรษะปกติในตอนแรกเกิดมากผิดปกติกว่าในช่วงวัยเด็กตอนต้นถึงตอนกลาง และในระดับเซลล์พบว่าเกี่ยวข้องกับจำนวน เซลล์เพอร์กินส์ (Purkinje Cell) ที่ลดลง จากภาพฉายระบบประสาท (Neural Imaging) พบความผิดปกติหลากหลายรูปแบบ แต่ยังคงคลุมเครืออยู่ ไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจน เช่น แกนซีลีเบลลัม (Cerebellar Vermis) มีความหนาแน่นผิดปกติ Third Ventricle มีขนาดใหญ่ สมองส่วน caudate มีขนาดเล็ก เป็นต้น ส่วนในด้านเภสัชวิทยาของระบบประสาท พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับสารเคมีสื่อประสาทที่ชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีระดับในเกล็ดเลือดสูงขึ้น แต่ยังไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจนว่าเกิดจากอะไร

ทั้งนี้มียานวิจัยบางเรื่องได้ทำการศึกษาและแสดงให้เห็นว่าหากพ่อแม่มีอายุมากขึ้น หรือมีช่วงอายุห่างจากลูกตัวเองมาก เด็กที่เกิดออกมาก็มีอัตราเสี่ยงที่จะเป็นออทิสติก โดยผลการศึกษาดังกล่าวเป็นเพียงแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีความเป็นไปได้อื่น ๆ ที่อาจทำให้เด็กเสี่ยงเป็นออทิสติก ไม่ว่าจะเป็นการใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเข้าสู่อากาศซักร การป่วยเป็นโรคเบาหวานและโรคอ้วนในบางราย และการติดเชื้อหัด



เยอรมันหรือป่วยเป็นฟิสิกส์โตนุเรียแล้วไม่ได้ได้รับการรักษานั้นอาจส่งผลเกี่ยวข้องกับอาการออทิสติกในเด็ก

#### 1.4 การวินิจฉัยออทิสติก

ข้อบ่งชี้ในการวินิจฉัยว่ามีเด็กมีอาการเป็นออทิสซึมหรือไม่นั้นสังเกตได้จากหัวข้อต่อไปนี้ และถ้าพบอาการเกิน 6 ข้อย่อย แสดงว่าเด็กมีพฤติกรรมน่าสงสัยว่ามีอาการออทิสซึม (สาวิตรี รุญเจริญ, 2548)

1. ไม่สามารถแสดงถึงการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น เช่น ไม่สบตากับผู้ใด ไม่แสดงออกทางสีหน้าหรือกิริยาท่าทางแต่อย่างใด
2. ไม่มีความสามารถจะผูกสัมพันธ์กับใครให้เป็นเพื่อนได้
3. ขาดการแสวงหาเพื่อที่จะเล่นสนุกกับใคร ไม่แสดงความสนใจที่จะร่วมงานกับใคร ไม่สามารถร่วมกันทำประโยชน์ต่อส่วนรวมกับผู้อื่นได้
4. ไม่สามารถมีการติดต่อกันทางสังคมและแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมเมื่ออยู่ในสังคม
5. มีความล่าช้า หรือไม่มีพัฒนาการในด้านภาษาและการพูด หรือไม่สามารถใช้กิริยาท่าทางในการสื่อความหมายกับผู้อื่นได้
6. บางรายพูดได้แล้ว แต่ไม่สามารถสนทนาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
7. มักพูดซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ตนเองต้องการจะพูดและตนเองสนใจโดยไม่สนใจว่าจะมีผู้อื่นฟังหรือไม่
8. ไม่สามารถเล่นสมมุติได้ด้วยตัวเอง หรือไม่สามารถเล่นลูกเลียนแบบที่เคยพบเห็นในสังคมได้อย่างเหมาะสมตามวัย
9. มีพฤติกรรมซ้ำ ๆ อย่างเดียวหรือมากกว่าหนึ่งอย่างก็ได้ มีความสนใจอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะที่ผิดปกติอย่างเด่นชัด เช่น สนใจมองพัดลมที่กำลังหมุนได้ทั้งวัน
10. ไม่สามารถยืดหยุ่นในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เคยทำซ้ำ ๆ เป็นประจำได้ โดยต้องกระทำตามขั้นตอนเหมือนเดิมทุกครั้ง
11. มีการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ เช่น กระดิกนิ้วมือไปมา การโบกมือไปมา การหมุนมือ การหมุนตัวไปรอบ ๆ เป็นต้น
12. มีความสนใจเกี่ยวกับส่วนใดส่วนหนึ่งของวัตถุหรือของเล่น เช่น ถ้าเล่นรถอาจหมุนล้อใดล้อหนึ่งเล่นเท่านั้น โคนไม่สนใจส่วนอื่น ๆ ของรถ

นอกจากการสังเกตดังที่กล่าวมาแล้ว จะต้องพบว่ามีความล่าช้าหรือความผิดปกติอย่างน้อย 1 ข้อ ก่อนอายุ 3 ปี คือ

1. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. ภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมายในสังคม

3. การเล่นเกมสมมติ หรือการเล่นจากจินตนาการ

โดยที่ความผิดปกติเหล่านี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น ความผิดปกติทางสมองในวัยเด็ก หากพบว่ามีอาการน่าสงสัยว่าเด็กจะเป็นออทิสซึม ผู้ปกครองหรือครูควรนำเด็กไปปรึกษาจิตแพทย์หรือกุมารแพทย์ที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับออทิสซึม เพื่อวินิจฉัยว่าเด็กเป็น-ออทิสซึมหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้การช่วยเหลือฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กได้ทันที เพราะเด็กออทิสติกที่ได้รับการพัฒนาฟื้นฟูสมรรถภาพตั้งแต่วัยทารกจะสามารถดำรงชีวิตได้ใกล้เคียงกับเด็กปกติ แต่ถ้าเด็ก-ออทิสติกที่ไม่ได้รับการบำบัดรักษาฟื้นฟูจะเหมือนเด็กปัญญาอ่อน โดยเฉพาะเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่ได้รับการบำบัดอาจทำให้เป็นโรคจิตได้

โดยส่วนใหญ่เด็กออทิสติกจะมีลักษณะอาการที่พอสังเกตได้ ดังนี้

1. ลักษณะอาการแสดงความบกพร่องทางด้านสังคม เช่น ไม่มองสบตา สายตาเหม่อลอย ไร้จุดหมาย มองคนผ่านไป แยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ชอบการสัมผัส ไม่เข้ากลุ่มเล่นกับเด็กด้วยกัน ไม่มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ไม่เข้าใจกติกาสังคม เป็นต้น

2. ลักษณะอาการแสดงความบกพร่องทางด้านภาษาและการสื่อความหมาย เช่น การไม่พูดถึงเมื่อวัยอันสมควร พูดเพื่อจะบอกความต้องการของตัวเองไม่ได้ พูดช้ากว่าวัย พูดเลียนแบบโดยไม่เข้าใจความหมาย พูดไม่มีความหมาย พูดเรียงประโยคไม่ถูกต้อง พูดอยู่คนเดียวโดยไม่สนใจว่าใครจะฟัง น้ำเสียงการพูดผิดปกติ มีการลากเสียงหรือเน้นเสียงมากเกินไป ไม่เข้าใจความหมายของคำเดียวกันมีความหมายได้หลายอย่าง เป็นต้น

3. ความบกพร่องทางด้านอารมณ์ของบุคคลออทิสติก เช่น มีอารมณ์แปรปรวนง่าย หัวเราะหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร กรีดร้องเสียงดังหรือร้องไห้เป็นเวลานานเมื่อขัดใจ บางคนทำร้ายตนเองเมื่อไม่พอใจ ไม่สนใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นต้น

4. ลักษณะอาการแสดงความบกพร่องทางการรับรู้ และการเรียนรู้ ประสาทสัมผัสการรับรู้ของบุคคลออทิสติก/แตกต่างจากบุคคลปกติทั่วไป บางคนมีประสาทสัมผัสการรับรู้มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ทั้งการรับรู้ความรู้สึก การมองเห็น การดมกลิ่น การฟัง การได้ยิน บางคนอาจจะตอบสนองไวหรือช้ากว่าปกติต่อเสียง แสง สถานที่ วัตถุ เช่น บางคนไม่มีความรู้สึกอะไรเลยกับเสียงดัง แต่บางคนทนไม่ได้กับเสียงเบา ๆ ตัวอย่างเช่น เสียงกระชิบ เสียงน้ำไหลจากก๊อกน้ำ บางคนไม่รู้สึกร้อนกับของร้อน ๆ หรือไม่รู้สึกหนาวกับอากาศเย็นจัด ๆ หรือไม่กลัวต่อสิ่งที่เป็นอันตรายจริง ๆ เช่น ระเบิด หน้ารถยนต์ หรือกลัวต่อสิ่งที่ไม่เป็นอันตราย เช่น กลัวไก่ กลัวตุ๊กตา กลัวเป็งเป็ยก เป็นต้น บางคนจะทานอาหารซ้ำ ๆ กันไม่ยอมเปลี่ยน เป็นต้น ส่วนความบกพร่องทางการเรียนรู้ของบุคคลออทิสติก เช่น บางคนอาจมีความล่าช้าในการเรียนรู้บางด้าน

โดยเฉพาะด้านภาษา บางคนจะมีทักษะการเรียนรู้สูงในด้านการวาดภาพ การเล่นเกมปริศนา การคิดคำนวณตัวเลขได้เร็ว การมีความจำเป็นเลิศ เป็นต้น

5. ลักษณะอาการแสดงความสามารถพร่องทางด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่ เช่น มีปัญหาในการทรงตัว มีปัญหาควบคุมการเคลื่อนไหว (เดิน โน้มตัวไปข้างหน้า เดินถอยหลัง เดินหกล้มง่าย ๆ เดินชนสิ่งของเป็นประจำ) มีปัญหาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาของการใช้กล้ามเนื้อเล็ก ใช้การจับหยิบสิ่งของ การเขียน และการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (แขน ขา ลำตัว) ในการเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น

6. ลักษณะอาการแสดงความสามารถพร่องทางด้านการเล่นและการจินตนาการ เช่น การเล่นเกมจะไม่เป็น เมื่อให้รถยนต์ที่เป็นของเล่นเด็ก เขาก็จะเล่นหมุนเพียงแต่ล้อรถเท่านั้น ไม่ลากเล่น หรือไถไปมาให้รถวิ่งเหมือนเด็กปกติ หรือได้ตุ๊กตาเป็นของเล่น บุคคลออกทิสติกก็จะดึงตาดึงจมูก ดึงแขน ขา ขาดกระจุย อย่างนี้เป็นต้น บางคนชอบเล่นคนเดียวกับของเล่นที่ไม่怎么玩 เช่น เล่นปั้นเชือกตลอดวัน เล่นกับก้อนหินตลอดเวลา เล่นใบพัดลมที่กำลังหมุน เป็นต้น ส่วนความสามารถด้านจินตนาการของบุคคลออกทิสติก เช่น ไม่เข้าใจในสิ่งที่เป็นามธรรม ขาดความคิดเชื่อมโยงในสิ่งที่เป็นามธรรม จึงทำให้บางคนฟังนิทานไม่รู้เรื่อง เล่นบทบาทสมมติไม่เป็น เป็นต้น

ผดุง อารยะวิญญู (2542) กล่าวว่า เด็กออทิสติกมีลักษณะอาการจำแนกย่อย ๆ ได้หลายประการ แต่สามารถจัดหมวดหมู่ของพฤติกรรมและอาการได้ 4 ลักษณะใหญ่ดังนี้

1. ปัญหาการสร้างความสัมพันธ์กับคนหรือสิ่งที่อยู่รอบตัว
2. ปัญหาในด้านการพูดและภาษา เด็กออทิสติกมีปัญหาทางการพูดและภาษามากกว่าร้อยละ 50
3. ปัญหาในด้านพัฒนาการ
4. ปัญหาในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว

#### 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กออทิสติก

รุ่งนภา ทรัพย์สุพรรณ (2546) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัวที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ การเล่นเกมเหมาะสม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ของเด็กออทิสติก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กออทิสติกอายุ 11 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กออทิสติกที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัวมีการแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ ลดลง มีการเล่นเกมเหมาะสมมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่มากขึ้น

เสาวภา สุขเฉลิมชัย (2550) ศึกษาทักษะการรอคอยของเด็กออทิสติกโดยการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็เด็กออทิสติกอายุระหว่าง 5-10 ปีที่มีปัญหาในการรอคอย

แต่สามารถพูดสื่อสารได้จำนวน 2 คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ หนังสือภาพเรื่องราวทางสังคม แผนการสอนเรื่องราวทางสังคม และแบบบันทึกพฤติกรรมการรอยยิ้มแบบความยาวนาน ผลการวิจัยพบว่า เด็กออทิสติกมีทักษะการรอยยิ้มสูงขึ้นเมื่อได้รับการสอนโดยเรื่องราวทางสังคม และเด็กออทิสติกมีทักษะการรอยยิ้มหลังจากได้รับการสอนโดยเรื่องราวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการสอนโดยเรื่องราวทางสังคม

ภัทรนันท์ อิงภู (2557) ศึกษาการพัฒนาทักษะการปฏิบัติตัวในโรงเรียนของเด็กออทิสติก โดยการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคม โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กออทิสติก ห้องเรียนคู่ขนาน สำหรับบุคคลออทิสติก จากโรงเรียนเลขอนุกูลวิทยา ผลการวิจัยพบว่า เด็กออทิสติกมีทักษะการปฏิบัติตัวในโรงเรียนสูงขึ้นเมื่อได้รับการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคม และเด็กออทิสติกมีพัฒนาการทางสังคมหลังจากได้รับการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาคินี มานะแท้ (2557) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลของพ่อแม่กับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรออทิสติกวัยรุ่น โดยทำการศึกษากับพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กออทิสติกที่มีอายุระหว่าง 13 – 24 ปี ที่มารับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลางและศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดนนทบุรี จำนวน 140 คน ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีบุตรเป็นออทิสติกทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง โดยความวิตกกังวลด้านร่างกายและพฤติกรรมของพ่อแม่ที่มีบุตรวัยรุ่นออทิสติกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรออทิสติกวัยรุ่น โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ความวิตกกังวลด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรออทิสติกวัยรุ่น โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

### 2.1 ความหมายของการปรับตัว

ดาร์วิน (Darwin, 1859) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการ โดยดาร์วินได้สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่า การปรับตัวมาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาโดยเปลี่ยนมาใช้คำว่า Adjustment ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่จิตวิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย และในแง่ของจิตวิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ

รอย (Roy, 1976 อ้างถึงใน ชมพู่ ยอดสาร, 2551) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง สภาพของความสามารถของบุคคล ในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงทั้งภายใน ภายนอก

ลาซารัส (1948 อ้างถึงใน นงนุช ปัญจธรรมเจริญ) ได้อธิบายการปรับตัวของ มนุษย์ว่า เมื่อบุคคลรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบของร่างกายส่วนที่ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรู้คิดเข้าใจ (cognitive aspect) จะทำการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งหมดว่ามีความหมายต่อบุคคลเพียงใด เพื่อการปรับเปลี่ยนและควบคุมตนเองพฤติกรรมสุดท้าย ที่สังเกตได้หรือวัดได้ คือ การปรับตัว

ฟอรัม (Form, 1955 อ้างถึงใน นพมาศ อุ้งพระ, 2551, น. 119) กล่าวถึงการ ปรับตัวว่า การปรับตัวจะทำให้เราเข้าใจประสบการณ์ต่างๆของเรา การปรับตัวจะค่อยๆพัฒนาใน วัยเด็กตอนต้นจนกระทั่งเรียนรู้การใช้เหตุผลและจินตนาการในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ หรือไม่ก็ใช้วิธีแก้ตัวเวลาที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา โดยบุคคลที่สร้างสรรค์จะใช้เหตุผลและความรู้สึก ในการปรับตัว

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2532) ได้ให้ ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันใน สังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้ โดยการปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมิสนใจคอ หรือผลประโยชน์แตกต่างกัน

ลออ หุตางกูล (2535 อ้างถึงใน มธุลดา และคณะ, 2548) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการตอบสนองของชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการ เพื่อรักษาคุณภาพของชีวิต สิ่งเร้าที่เรียกร่องการปรับตัว ได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามคุณภาพ หรือก่อความเครียดแก่ระบบ

บุญผกา จำรัส (2541) ได้ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า บุคคลที่จะปรับตัวได้ดี จะต้องเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลา สร้าง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี ตลอดจนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองได้

มัณฑรี โชติรสฐิติ (2556) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การที่มนุษย์ใน สังคมต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ทำให้มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นเพื่อสนองต่อความต้องการของตนเอง โดยสามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ความคิด หรืออาจจะเป็นความรู้สึกเพื่อให้กลมกลืนไปกับสถานการณ์และ สภาพแวดล้อมที่อยู่ ทำให้เป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ในทีนั้น ๆ หากไม่มีการปรับตัวจะทำให้



เกิดความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ และจิตใจจนรู้สึกแตกแยกจากสังคม และใครที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นได้ก็จะสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดวงนภา จิระเดชประไพ (2553) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่มนุษย์พยายามหาวิธีการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่ออยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุข

อรศิณี ชื่นกุล (2542) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และคงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต โดยแสดงออกในรูปของพฤติกรรมกระทำและการแสดงความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2544) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือ ความสามารถในการสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

จรัสพรรณ อรุณแก้ว (2545) ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง กระบวนการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นตลอดเวลาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยการปรับกลไกองค์ประกอบต่างๆทั้งทางด้านร่างกาย จิต สังคมในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง หรือเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของสภาพชีวิตบุคคลนั้น ๆ และเป็นผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

กิตติยา พัทธนี (2548) สรุปความหมายการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสภาพแวดล้อมหรือในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตน และทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

มนัสวี จำปาเทศ (2546) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการตัดสินใจและการเผชิญความเครียดของบุคคลโดยการแสดงออกทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

สมร แสงอรุณ (2550) กล่าวไว้ว่าการปรับตัวเป็นกลไกอย่างหนึ่งในการรักษาชีวิตของมนุษย์ให้อยู่รอดและอยู่อย่างมีความสุข การปรับตัวอาจเป็นไปในลักษณะของการสู้หรือถอย หรือการใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหา ทั้งในระดับการรู้ตัวและไม่รู้ตัว เนื่องจากมนุษย์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ซึ่งไม่เป็นไปตามความต้องการของตน การใช้กลไกต่างๆ เพื่อลดความกดดันภายในใจเรียกว่ากลไกการป้องกันตนเอง

จากความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้สามารถดำรง

สภาพร่างกายและจิตใจได้อย่างสมดุล อันจะส่งผลให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง ผู้อื่น  
 สิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

## 2.2 องค์ประกอบของการปรับตัว

รอย (Roy, 1999) ได้แบ่งองค์ประกอบของการปรับตัวออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. การปรับตัวด้านร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้าน  
 ร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกัน ในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะ โดยจะเป็น  
 การทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคล เป็นการปรับตัวเพื่อ  
 ดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย ( Physiologic integrity ) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลัง  
 ภายและการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย ยังรวมถึงการทำหน้าที่ของ  
 กลไกการควบคุม คือ การรับความรู้สึก สารน้ำ และอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาท  
 และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ โดยมีเป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของ  
 ร่างกาย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self – concept mode) ประกอบขึ้นจากความ  
 เชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยา  
 ของบุคคลรอบข้าง เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัยความคาดหวัง ความรู้สึก  
 มีค่า การให้คุณค่า โดยอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ความมั่นคงในตนเอง (Self  
 consistency) อุดมคติของตนเอง (Self ideal ) ศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral  
 ethical spiritual self )

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อ  
 สนองตอบทางด้านความมั่นคงได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่  
 ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งกำหนด  
 พฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคม  
 คาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหา คือ การไม่  
 สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition) การแสดงบทบาทไม่  
 ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) และความขัดแย้งในบทบาท (Role failure)

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Inter dependence mode) เป็นการ  
 ปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพ  
 ระหว่างบุคคลให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัว  
 หรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการ  
 พึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพา  
 ตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ ดูแล

พึงพาอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าเป็นการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม

### 2.3 ปัญหาและสาเหตุของการปรับตัว

รอย (Roy, 1999) กล่าวว่า ปัญหาต่างๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีความขัดแย้ง เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าทั้งปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะความกดดัน หรือ ความเครียด ความวุ่นวายใจ และความกังวลใจค่อยๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าปรากฏว่าบุคคลบางคนนั้นไม่สามารถจะขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ด้วยเหตุนี้ จึงสามารถกล่าวได้ว่า สภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจ หรือสภาพทางสังคมของบุคคลนั้น และเมื่อสภาวะดังกล่าว เกิดขึ้น ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดจนทั้งความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาส นอกเหนือจากที่ปรากฏว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลว หรือความทุกข์ กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลตระหนัก และพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ หรือเหตุการณ์นั้นๆ ได้ดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนเอง และสังคมมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาความเครียด ความวุ่นวายทางจิตใจ ความกดดัน หรือสิ่งที่คุกคามจิตใจ บางประการอาจจะไม่มีความร้ายแรงมากนัก แต่ในบางสภาวะการณ์ หากมีเหตุการณ์บางประการที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการ ความปรารถนา หรือความมุ่งหวังของบุคคลนั้นๆ เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเกิดความรู้สึกวุ่นวายใจ โมโห โกรธ หรือไม่พอใจ แต่ภายหลังที่ทุกสิ่งทุกอย่างคลี่คลายลงแล้ว หากเขาเริ่มเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น และไม่คิดใจ หรือใส่ใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ต่อไป สภาวะการณ์ดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก เช่น การนอนตื่นสาย แล้วไปสอบไม่ทันจึงทำให้ถูกเรียกไปว่ากล่าวตักเตือนเป็นต้น สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจในสภาพดังกล่าวนี้ อาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ หากพฤติกรรมที่ผิดปกตินั้นคงอยู่เป็นเวลานานจนกระทั่งบุคคลนั้นต้องลี้ภัยทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น ความผิดหวังในชีวิตสมรส ความไม่สมหวังต่างๆ อาจคุกคามบุคคลบางคนจนไม่สามารถจะกระทำการใดๆ ได้ เป็นต้น

สภาวะหรือสถานการณ์ที่บีบคั้นหรือคุกคามบุคคลบางคน บุคคลบางคนอาจสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่คุกคามได้แม้ว่าจะมีความรุนแรงแต่ก็ผ่านไปไม่ได้ไม่ยากนัก ในขณะที่บุคคลบางคนต้องลี้ภัยทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจหรือความเครียด



ของบุคคล แต่ทราบได้ก็ตามที่จำนวนของสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจหรือความเครียดอย่างรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนบุคคลนั้นไม่สามารถจะอดทนได้อีกต่อไป บุคคลนั้นอาจจะเกิดความผิดปกติทางจิตใจหรือผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ นอกจากนี้ยังมีสภาวะการณ์หรือภัยอันตรายที่มีความรุนแรงมากและเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน และทำให้บุคคลต้องประสบความวิบัติ ตลอดทั้งมีผลกระทบกระเทือนต่อสภาวะอารมณ์ สภาวะทางจิตใจ ก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพ และความแปรปรวนของพฤติกรรมสภาพการณ์ ภัยอันตราย ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่มีความรุนแรง (Gross Stress Situation) เป็นสภาวะการณ์ หรือภัยอันตรายใหญ่หลวงยิ่งที่มักจะก่อให้เกิดสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอย่างรุนแรงได้แก่ การเกิดวาระภัย อุทกภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่คาดคิด เป็นต้น

สำหรับปัญหาต่างๆ ของการปรับตัวนั้น รอยได้แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ 3 ประเภท ได้แก่

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจ หรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นถูกขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ทุก ๆ ชีวิตไม่สามารถตอบสนองความปรารถนา หรือความต้องการของตนเองได้ทุกประการ ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตแต่ละชีวิตจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ นานัปการ อุปสรรคต่างๆ นี้บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น โดยตรง แต่บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณี หรือแม้กระทั่งศาสนา ฯลฯ และในบางโอกาสอุปสรรคบางอย่างนั้นเราสามารถผ่านพ้น หรือเอาชนะได้ง่าย ๆ แต่อุปสรรคบางอย่างกลับมีอิทธิพลและขัดขวางความต้องการ หรือความพยายามของเรา ผลสืบเนื่องที่เราจะได้รับคือ ความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ กุลุมใจ ฯลฯ สภาวะต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า ความคับข้องใจ ซึ่งมีทั้งระดับที่รุนแรงและไม่รุนแรง แต่ทราบได้ก็ตามที่เราเกิดความคับข้องใจก็ย่อมจะกลายเป็นตัวคุกคามต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกาย

ความคับข้องใจเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความปรารถนา ความต้องการแรงจูงใจ หรือสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังถูกขัดขวาง อันเป็นผลให้บุคคลนั้นไม่สมประสงค์ ไม่บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาสาเหตุของความคับข้องใจแล้ว สามารถจะแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ 2 ประการคือ

1. 1 สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกาย และลักษณะทางจิตใจ ซึ่งจะแยกอธิบายเป็นข้อๆ ดังนี้

- 1.1.1 สำหรับลักษณะทางร่างกายที่ก่อให้เกิดบุคคลบางคนเกิดความคับข้องใจนั้น ได้แก่ความบกพร่องทางร่างกาย ความพิการทางร่างกาย การเป็นโรคชนิดใดชนิดหนึ่งประจำ และยากแก่การ รักษาให้หายขาดได้ ระดับเขาว์ปัญญาต่ำ มีศักยภาพ และความสามารถไม่เพียงพอ

ตลอดทั้งการขาดวินัยของตนเอง ( Self – discipline ) เป็นต้น หากบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีลักษณะดังกล่าวนี้ ก็อาจจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นต้องประสบกับความคับข้องใจได้

1.1.2 ส่วนลักษณะทางจิตใจที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนา และทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาตนได้

1.2 สาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม สำหรับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน ตลอดทั้ง อุทกภัย วาตะภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ ฯลฯ ส่วนสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ได้แก่ ความล่าช้าของระบบงาน หรือการทำงานของหน่วยงานที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดไปติดต่อกัน ทำให้บุคคลที่ไปติดต่อกันนั้น เกิดความอึดอัดใจ ไม่ทันใจ และคับข้องใจ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคลบางคน อันเป็นเหตุให้เขาไม่สามารถ จะให้การสนับสนุนค้ำจุนตนเอง หรือบุคคลอื่นได้ ฯลฯ

1.3 ความคับข้องใจในสังคม ความคับข้องใจในสังคมปัจจุบันที่พบเสมอนั้น ส่วนมากจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ แตกต่างกันไป สำหรับในสังคมของเรานั้น สภาพการณ์ต่าง ๆ ต่อไปนี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้

1.3.1 ความเชื่องช้า ชืดชืด ล่าช้า ปัจจุบันเราจะมีความรู้สึกว่าเวลาเป็นเงินเป็นทอง แต่ในบางครั้งเราจำเป็นต้องรอ ซึ่งอาจจะทำให้ไม่ทันใจ ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ ความคับข้องใจ ตัวอย่าง งานบางประเภท จำเป็นจะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่น จึงจะสำเร็จได้ด้วยดี แต่บุคคลบางคนจะรอไม่ได้ ขาดความอดทนต่อสภาพการณ์ดังกล่าว หรือหากใครสักคนหนึ่งต้องการจะซื้อสิ่งของที่เขามองอย่างยิ่งสักอย่างหนึ่ง แต่หากเขาจะต้องสะสมเงินให้ได้จนครบตามจำนวนของราคาส่งของชนิดนั้น ๆ ก็ไม่ทันใจเขา หรือหากเขาจะซื้อด้วยการผ่อนส่ง เขาก็ไม่แน่ใจว่าจะมีเงินพอเพียงที่จะผ่อนส่งได้ หรือไม่ ความต้องการอย่างยิ่งเกี่ยวกับสิ่งของนั้น ๆ สามารถจะก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลนั้นได้ หรือนักศึกษาชายบางคนต้องการจะแต่งงานในขณะที่เขายังไม่สำเร็จการศึกษา และเขาก็ไม่สามารถจะกระทำตามความต้องการของเขาได้ เพราะเขาจะต้องเผชิญกับอุปสรรคด้านการครองชีพ และไม่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ หากบุคคลนั้นไม่สามารถจะรอ หรือไม่สามารถจะยืดเวลาให้แก่สิ่งที่เขาปรารถนานั้นได้ สำหรับในเรื่องนี้นั้น สุภาษิต ที่กล่าวไว้ว่า “ ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม “ นั้น อาจจะช่วยให้บุคคลนั้นได้ตระหนักในคุณค่าของกาลเวลาได้มาก ยิ่งขึ้น

1.3.2 ความไม่มี หรือการขาด ชีวิตทุกชีวิตหาใช่จะสมบูรณ์พร้อมเหมือนกันทุกประการ ไม่ บางชีวิตอาจจะสมบูรณ์พร้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และมีแต่ความสมบูรณ์พูนสุข ในขณะที่บางชีวิตนั้นต้องเผชิญต่อความไม่มี หรือขาดการสนับสนุนเอื้อเพื่อ

ส่งเสริม ขาดทั้งในเรื่องอาหาร ที่พำนักอาศัย ยารักษาโรค ตลอดจนปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญแก่ชีวิต แต่บุคคลบางคนกลับขาดในด้านความสมบูรณ์ทางร่างกาย หรือต้องเผชิญต่อความพิการของตนเอง หรือความจำกัดของศักยภาพของตนเอง ฯลฯ การขาด หรือ ไม่มีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ รวมทั้งการขาดในเรื่องความรัก สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทั้งระดับครอบครัว หรือสังคม ตลอดจนทั้งความไม่พอใจสิ่ง ที่ตนมีอยู่ ล้วนแต่ทำให้เกิดความคับข้องใจได้ทั้งสิ้น

1.3.3 การสูญเสีย การสูญเสียต่าง ๆ ต่อไปนี้ สามารถทำให้เกิดความคับข้องใจได้ เช่น การสูญเสียความรัก บุคคลที่รัก มิตรภาพ วัตถุสิ่งของที่มีคุณค่า เงินทอง อิศรภาพ ความมีชื่อเสียง ความไว้วางใจ ฯลฯ หากบุคคลใดต้องเผชิญกับการสูญเสียต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ และบุคคลนั้น ขาดสติ สัมปชัญญะ ที่จะควบคุมตนเอง หรือตระหนักในข้อควรจะเป็นได้แล้ว บุคคลนั้นก็มักจะต้องเผชิญกับความคับข้องใจในที่สุด

1.3.4 ความพ่ายแพ้ ปราชัย ความไม่สมหวัง การไม่ประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ปรารถนา สามารถก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ หากว่าเขาไม่สามารถ จะพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลในเรื่องนั้น ๆ ได้ อีกทั้งอาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิด ความรู้สึกไม่ปลอดภัย เกิดความรู้สึกน้อย ท้อถอย เกิดความกลัวที่จะเผชิญ หรือ มีชีวิตอยู่ต่อไป และ ในที่สุดก็อาจจะเกิดความรู้สึกอ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว และมีแต่ความสิ้นหวังเกิดขึ้น

1.3.5 การปราศจากความหมาย สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของความคับข้องใจนั้น เป็นผลมาจากความไม่สามารถประสบผลสำเร็จในสิ่งที่แสวงหาที่จะช่วยทำให้ชีวิตมีความหมาย หรือบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ตัวอย่าง นักเรียนบางคนต้องออกเรียนกลางคัน และไม่มีโอกาสจะกลับมาศึกษาต่อ หากเขาไม่สามารถเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดกับตัวเขา เขาอาจจะเกิดความสิ้นหวัง หมกมดลยตายยาก สิ้นความมานะพยายาม หรืออาจจะซัดเซพเนจร ปล่อยชีวิตให้หมดไปวัน ๆ หรือผู้สูงอายุบางท่านหากไม่ได้รับการเหลียวแล เอาใจใส่จากลูกหลาน อาจเกิดความรู้สึกว่าเหงา เกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง จึงอยู่ไปวันๆ เพื่อรอความตายเท่านั้น หรือแม้แต่ชีวิตสมรสที่ปราศจากความสุข ความเห็นอกเห็นใจ และเอาใจใส่ซึ่งกัน และกัน อาจจะเป็นสาเหตุของความคับข้องใจสำหรับบุคคลหลายๆ คน โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องอาศัยรายได้ที่ได้รับจำนวนจำกัด

2. ความขัดแย้ง หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาวะการณ์นั้นๆ โดยบุคคลนั้น จะเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวะการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่างๆ ในสภาวะการณ์นั้นๆ เขาอาจจะชอบมากเท่าๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด

สาเหตุของความขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้งอาจจะพิจารณาได้จากชนิดของความขัดแย้งซึ่งความขัดแย้งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ

2.1 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องจากการที่บุคคลจะต้องตกลงใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ชอบ หรือพอใจแต่ในเวลาเดียวกันนั้น ก็ต้องการหลีกเลี่ยงผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งทีเลือกนั้น ๆ ตัวอย่าง ผู้ชายคนหนึ่งประสงค์จะแต่งงาน แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ต้องการจะรับผิดชอบต่อครอบครัว อีกทั้งกลัวสูญเสียอิสรภาพส่วนบุคคล ฯลฯ ความขัดแย้งในลักษณะดังกล่าวนี้ บุคคลมีแนวโน้มที่จะเข้าไปหา หรือเข้าไปใกล้สิ่งที่จะทำให้เขาเกิดความพอใจนั้น แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความขัดแย้งในใจที่จะเผชิญต่อผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่พยายามจะเข้าไปใกล้ นั้นก็คือเขามีแนวโน้มที่จะเข้าไปใกล้ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เขาต้องการในเวลาเดียวกัน ความขัดแย้งในใจในลักษณะดังกล่าวนี้ มีสภาพเป็นทั้งบวก และลบ (Plus – minus conflicts) หรืออาจจะกล่าวได้ว่าความขัดแย้งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่ปรารถนา และไม่ปรารถนาในเวลาเดียวกัน

2.2 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจาก การที่จะต้องตกลงใจเลือกสิ่งทีพอใจ ชอบ หรือต้องการที่เหมือนๆ กัน หรือเท่าๆ กัน ในเวลาเดียวกัน (Approach – approach conflicts) ตัวอย่าง นักเรียนคนหนึ่งต้องการจะทอหนังสือ เพื่อเตรียมตัวสอบ ขณะเดียวกันก็ต้องการจะไปดูภาพยนตร์ จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นสถานการณ์ที่นักเรียนมีความต้องการเท่า ๆ กัน ซึ่งเขาจะต้องเลือกสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นเขาจะเลือกทั้งสองอย่างไม่ได้ อย่างไรก็ตามก็ตามสถานการณ์ที่บุคคลพึงพอใจเหมือนๆ กัน หรือเท่าๆ กันนั้น แม้ว่าเขาจะต้องเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเท่านั้นความขัดแย้งในใจของบุคคลนั้น ๆ ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแต่ก็จะไม่รุนแรงนัก เพราะสิ่งที่เขาเลือกนั้นเกิดความขัดแย้งต่อสิ่งที่มีคุณลักษณะมีผลในทางบวกทั้งคู่ (Plus – plus conflicts) นอกจากนี้ ในบางสถานการณ์ที่ปรากฏว่ามีสิ่งทีบุคคลต้องการ หรือพอใจ ตั้งแต่สองสิ่ง หรือมากกว่าสองสิ่งขึ้นไป และบุคคลนั้นจะต้องเลือกเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น สถานการณ์เช่นนี้ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน (Double – approach conflicts) แต่ความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นอาจจะไม่รุนแรงมากนัก เพราะว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นให้ผลในทางบวกทั้งคู่

2.3 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการจะต้องตกลงใจเลือกสิ่งทีไม่ต้องการ ไม่ชอบ หรือไม่พอใจ ทั้งสองอย่าง แต่จะต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ (Avoidant – avoidant conflicts) หรือหากสถานการณ์นั้น ๆ มีสิ่งทีไม่พึงปรารถนาตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน เมื่อจะต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทีเขาไม่ปรารถนา (Double – avoidant conflicts) ตัวอย่าง บุคคลหนึ่งต้องเลือกระหว่างการไม่มีงานทำ และงาน ทีไม่ชอบ หรือบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนอาจจะเกิดความขัดแย้งในใจ หากจะเลือกระหว่าง การแต่งงาน กับบุคคลทีเขาไม่รักเลยกับชีวิตทีโดดเดี่ยวเดียวดาย ฯลฯ สถานการณ์ดังกล่าวนี้ เป็น

สถานการณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนา และมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ (Minus – minus Conflicts) และแม้ว่าบุคคลตกลงใจเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็ตาม ความขัดแย้งของบุคคลนั้นก็คงมีอยู่ และอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งมากยิ่งขึ้น แทนที่จะยุติลงภายใต้ที่ตกลงใจเลือกแล้วก็ตาม

ความขัดแย้งทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวข้างต้นนี้ ในบางโอกาส สภาพความขัดแย้งในใจที่เคยมีสภาพเป็นบวกทั้งคู่ อาจจะกลายเป็นความขัดแย้งในใจที่มีลักษณะ หรือสภาพเป็นบวก – ลบ หรือมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ได้ ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น

ความขัดแย้งที่เกิดในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากความขัดแย้งเป็นแหล่ง หรือต้นตอของความสับสน ความไม่แน่ใจ การลังเล ตลอดจนทั้งความเครียด ความขัดแย้งในใจที่พบในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความต้องการส่วนบุคคล และความต้องการของสังคม ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้ โดยมากจะเป็นเพราะว่า ในบางโอกาสเราไม่สามารถจะ ปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นความต้องการของสังคมของเพื่อน หรือของบุคคลอื่นๆ ได้ หรือสิ่งที่สังคมต้องการนั้น ขัดกับสิ่งที่เป็นความต้องการของเรา

ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจาก การเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับพัวพันด้วยการที่ไม่ประสงค์จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับพัวพัน หรือร่วมมือด้วย ตัวอย่าง ในบางสถานการณ์เรามีความประสงค์ จะให้ความช่วยเหลือเพื่อนฝูง แต่ขณะเดียวกัน เราเกิดความลังเลใจ ตกลงใจไม่ได้ว่าจะให้ความช่วยเหลือดี หรือไม่ เพราะเราเกิดไม่แน่ใจว่า หากเข้าไปเกี่ยวข้องกับพัวพันด้วยแล้ว เราอาจจะได้รับความลำบาก หรือเดือดร้อนไปด้วย สถานการณ์ดังกล่าวนี้ ก็ทำให้เราอึดอัดใจ ไม่สบายใจ เกิดความขัดแย้งว่าจะเข้าไป หรือไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับพัวพันด้วย

ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจาก การที่ต้องการจะเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยง หรือไม่กล้าเผชิญความจริง ตัวอย่าง บุคคลบางคนต้องการจะทำอะไรสักอย่าง เพื่อต้องการทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องที่เขาสงวนหา โดยหวังว่า เมื่อได้รับทราบความจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ แล้วตนเอง จะได้สบายใจขึ้น แต่ปรากฏว่า ภายหลังจากที่เขาทราบความจริงเขาก็เกิดความวิตกกังวล หรือในบางสถานการณ์จะพบว่า การเผชิญความจริงแม้ว่าจะทำให้บุคคลนั้นๆ ไม่สบายใจ อึดอัดใจ แต่เขาก็จำเป็นต้องเผชิญความจริงนั้นๆ ทั้งๆ ที่ในใจของเขานั้น เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากสภาพความจริงนั้นๆ แต่บุคคลบางคน เมื่อทราบว่าต้องเผชิญความจริง เขาก็จะหลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากสภาพการณ์นั้นๆ หรือเขาอาจจะเกิดความขัดแย้งในใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเผชิญ หรือหลีกเลี่ยงความจริงนั้นๆ

ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความซื่อสัตย์ และการแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว โดยทั่วไป ทุกๆ คนต่างพยายามหาวิถีทาง เพื่อสนองความต้องการของตนเอง บางคนก็แสวงหาวิถีทางเพื่อสนองความต้องการของตน ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต แต่บางคนกลับแสวงหาทางที่จะ



สนองความต้องการด้วยการแสวงหาเพื่อประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง แต่ในบาง สถานการณ์ คนเรานั้น จะต้องเลือกระหว่างความซื่อสัตย์ หรือการแสวงหาประโยชน์ส่วนตน หากตกลงใจไม่ได้ ความขัดแย้งในใจก็จะเกิดขึ้น โดยทั่วไป หากสถานการณ์ ไม่เอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถแสวงหาประโยชน์เพื่อตนเองได้ อย่างเต็มที่ และหากว่าบุคคลนั้น ไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง การโกง การหลบหลีกการหลีกเลี่ยง หรือเล่ห์กลต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น แต่หากว่าบุคคลนั้นมีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐาน เขาก็จะไม่กล้ากระทำการใดๆ เพื่อแสวงหาประโยชน์สำหรับตน แต่บุคคลบางคนถึงแม้ว่าจะคำนึงถึงความซื่อสัตย์สุจริต แต่เขาอาจจะตกลงใจไม่ได้ว่า ควรจะแสวงหาประโยชน์เพื่อตนเอง หรือควรจะมี ความซื่อสัตย์ซึ่งสภาพการณ์ดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งสำหรับบุคคลนั้นๆ

ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความปรารถนาทางเพศ และข้อห้ามข้อจำกัดเกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศนั้นๆ ตัวอย่าง บุคคลบางคน เมื่อมีความปรารถนาทางเพศเกิดขึ้น แต่เขาก็ไม่สามารถสนองความปรารถนาของเขาได้ เพราะข้อห้ามบางประการที่เกี่ยวกับทางเพศที่เขาต้องการยึดถือปฏิบัติ ซึ่งผลปรากฏว่า ทำให้เขาเกิดความขัดแย้งในตนเองที่จะต้องเลือกระหว่างสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. ความกดดัน ( Pressure ) หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดัน หรือเรียกร้อน หรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการปรับตัวของแต่ละบุคคล ตัวอย่าง หากเราทราบว่า บิดามารดาของเราต้องอุทิศแรงกายแรงใจหาทุนทรัพย์มาส่งเสียให้เราเล่าเรียน และบิดามารดาก็คาดหวังว่า เราจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ความรู้สึกนี้ อาจจะทำให้เราตั้งใจ เล่าเรียน ไม่ทำสิ่งใดให้บิดามารดาเสียใจ แม้แต่อยากจะทำอะไร หรือหนีเรียนก็ไม่พยายามกระทำ เพราะยังนึกถึงพระคุณของบิดามารดา ความกดดันในลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้เราเพิ่มความมานะพยายาม และสนใจการเรียนมากขึ้น แต่ในบางครั้งก็อาจจะก่อให้เกิดความอึดอัดใจ ไม่สบายใจแก่เราได้ หรือเราอาจจะรู้สึกว่า ตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดัน หรือถูกบีบบังคับ

ความกดดันนั้น อาจจะมีสาเหตุ หรือต้นตอจากตัวบุคคลนั่นเอง หรือสิ่งต่าง ๆ ในสังคม สำหรับสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั่นเอง จะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวัง และอุดมคติของบุคคลนั้น บุคคลบางคนอาจจะต้องเผชิญกับความกดดันอย่างต่อเนื่อง และเกิดความกดดันนั้นก็มีความรุนแรง ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลนั้นได้ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูงส่ง โดยเขาคิดว่าเขาควรจะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างน้อย ให้เป็นไปตามมาตรฐาน ของสังคมที่แวดล้อมตัวเขา หรือบางคนก็มีความเชื่อมั่นว่า หากเขาจะอยู่ในสังคมนั้นๆ เขาคงจะควบคุม และบังคับตนเอง ไม่ตามใจตนเองตามที่ตนปรารถนา ทั้งนี้เพื่อจะได้สามารถเข้ากับทุกคนได้ และจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ นอกจากนี้ ในบางครั้งความมุ่งหวังส่วนบุคคล และสภาพการณ์ในสังคมที่เรียกร้อน หรือบีบบังคับให้บุคคลต้องกระทำตามนั้น ก่อให้เกิดความกดดันต่อบุคคลนั้นๆ แต่บางคนก็พยายามทำตน

ให้เด่น และดีเลิศทั้งในด้านการเรียน กีฬา และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ แต่เขาก็ต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดัน เพราะเขาจะต้องทำตนให้เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นเลิศในสังคมนั้นๆ

ความกดดันในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากการแข่งขัน เช่น การแข่งขัน เพื่อความสำเร็จ ทางการศึกษา และอาชีพ การแข่งขันเพื่อได้รับชัยชนะ ได้รับชัยชนะทางด้านกีฬา หรือการงานต่างๆ ฯลฯ ความรู้สึกแข่งขันไม่ว่า ทางการศึกษา หรืออาชีพของบุคคลในสังคมยากที่จะยุติลงได้ทั้งนี้เพราะว่า แต่ละบุคคลต่างมีความพยายาม และมีแนวโน้มที่จะคิดการณ์ใหญ่โต ดังนั้นความกดดันจึงเกิดขึ้นต่อไปไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าที่ยังมีการแข่งขันในสังคมปัจจุบัน

ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากความซับซ้อน และอัตราการเปลี่ยนแปลงของสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุด วิวัฒนาการตลอดทั้ง วิทยาการใหม่ ๆ ที่สลับซับซ้อน หรือแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดที่ไม่เคยปรากฏก็อุบัติขึ้น อาหาร หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์บางชนิดที่ไม่เคยมีพิษมีภัย ก็กลับกลายมีอันตรายเพิ่มขึ้น ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหายุ่งยาก และมีอิทธิพลแก่การดำรงชีวิตของบุคคลในสังคมอย่างยิ่ง นอกจากนี้ บุคคลบางคนอาจจะมีควมวิตกกังวล ตลอดทั้งระมัดระวังในเรื่องต่างๆ ดังกล่าวมากเกินไป อันเป็นเหตุให้ชีวิตของบุคคลนั้นไม่มีความสุข เพราะต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งกดดันรอบข้าง

ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากครอบครัว และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สำหรับความสัมพันธ์ หรือสัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัวนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในบางครั้งปรากฏว่า สัมพันธภาพในครอบครัวกลับทำให้บุคคลในครอบครัวนั้นไม่มีความสุขกายสบายใจ นอกจากนี้ ปรากฏว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลภายในครอบครัวจะราบรื่น หรือไม่เพียงใด หรือก่อให้เกิดความกดดันแก่บุคคลภายในครอบครัวมากน้อยเพียงใดนั้น นอกจากจะเกี่ยวข้องกับความรัก ความเข้าใจซึ่งกัน และกันแล้ว ยังไปพัวพันกับสภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมอีกด้วย ส่วนสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนั้น อาจจะเป็นแหล่งของความกดดันที่จะบังเกิดแก่เราได้ หากตัวเราปราศจากน้ำใจ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ หรือไม่สามรถมีไมตรีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคมได้

สุคาร์ตัน เป็ทุง (2555) ได้กล่าวถึงสาเหตุในการปรับตัวของบุคคลไว้ว่า บุคคลจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล (Anxiety) ความคับข้องใจ (Frustration) และความเครียด (Tension) ซึ่งอาจจะเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน (need) ของตนได้ ซึ่งความต้องการพื้นฐานของบุคคล ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ เป็นต้น

2. เกิดจากความขัดแย้งที่บุคคลไม่สามารถตัดสินใจเลือกกระทำ หรือไม่ สามารถจะสนองความต้องการของคนได้เด็ดขาดลงไป ซึ่งความขัดแย้งจากการเลือกกระทำนี้มี 3 ลักษณะ ได้แก่

2.1 ความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ตนเองจะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว ในสิ่งที่ตัวชอบเท่า ๆ กัน

2.2 ความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ตนเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป

2.3 ขึ้นในกรณีสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ ๒ อย่างขึ้นไป และต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (2538 อ้างถึงในสุทธธีรภักย์ ไชยรัชย์, 2556) ได้สรุปสาเหตุของการปรับตัวไว้ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลแบ่งเป็น

1.1 สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ สภาพดิน ฟ้า อากาศ สภาพภูมิประเทศ ตลอดจนภัยพิบัติที่เกิดขึ้นเอง เช่น แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด วาตภัยและอุทกภัย สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเองตามธรรมชาติแต่อีกส่วนหนึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์เช่น ตัดไม้ทำลายป่า การทดลองอาวุธนิวเคลียร์การคิดค้น และการทดลองทางเทคโนโลยีใหม่ๆ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทางลบมากขึ้น เป็นเหตุให้บุคคลต้องพยายามเรียนรู้และพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวของบุคคลให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรวมทั้งหาวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างเป็นสุข

1.2 สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ ความก้าวหน้าของวิทยาการด้านต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การคมนาคม คอมพิวเตอร์ซึ่งทำให้โลกเล็กและแคบลง รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรมและประเพณีต่างๆ ซึ่งมีผลทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลยุ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น ผู้คนติดต่อสัมพันธ์กันอย่างกว้างขวางแต่เป็นไปอย่างผิวเผิน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่มีความสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันมากกว่าที่จะต้องการผูกพันกันเองอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้คนขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจ ต้องดิ้นรนหาวิธีการที่ปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้นให้ได้

2) การเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเอง นอกจากบุคคลจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตลอดเวลาแล้ว บุคคลยังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นจากทารกเป็น เด็ก



วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นย่อมส่งผลให้การรับรู้การคิด การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนทัศนคติค่านิยม บทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเองให้คิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบทบาท สถานภาพ หน้าที่และความรับผิดชอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของบุคคลด้วย

3) ความต้องการของบุคคล เมื่อความต้องการของบุคคลไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อหาวิธีการที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการของบุคคลสามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

3.1 ความต้องการภายนอก แบ่งออกเป็นความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการของบุคคลที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความหิวกระหาย ความทุกข์ทรมานที่อาจเกิดจากภัยพิบัติตามธรรมชาติและสถาบันทางสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม รวมทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น แต่บุคคลคาดคะเนว่าอาจจะเกิดขึ้นแล้วมีผลเสียต่อตนเอง และความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการของบุคคลที่จะได้รับความรัก การยอมรับ การสนับสนุน ช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เพราะบุคคลต้องมีชีวิตอยู่ในท่ามกลางคนอื่น ๆ ไปจนตลอดชีวิต ทำให้บุคคลพยายามเรียนรู้ที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยบทบาทและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ก็เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการทางสังคมของตนเอง แต่การที่บุคคลแสวงหาการยอมรับทางสังคมมากเกินไป อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวล และทุกข์ทรมานได้เช่นกัน

3.2 ความต้องการภายใน พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกนั้นมิได้เป็นไปเพื่อตอบสนองต่อความต้องการภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการและแรงจูงใจภายในของตัวบุคคลที่เกิดจากการขาดสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตทางด้านสรีระด้วย เช่น อาหาร อากาศ น้ำ อุณหภูมิที่เหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ หากร่างกายขาดสมดุลบุคคลก็จะเกิดความต้องการและแรงขับ ทำให้บุคคลดิ้นรน แสวงหาสิ่งที่ขาดเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ซึ่งเป็นความพยายามของบุคคลที่จะปรับตัวเพื่อให้ได้สิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการภายในของตนเอง

กันยา สุวรรณแสง (2535 อ้างถึงใน นิรมล สุวรรณ โคตร, 2553) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือ

1. แรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกายและความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูป

ต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมา เพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แพงขึ้น การแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามต้องตกภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัว โดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

โจชยา ปันนะพงษ์ (2544) ได้แบ่งสาเหตุในการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. การเกิดและการคงรูปร่าง ท่าทาง ลักษณะ หรือหน้าที่ ของสิ่งมีชีวิตในประชากร ทำให้เหมาะสมและสามารถดำรงชีพอยู่ได้ในสภาวะแวดล้อมนั้น ๆ การปรับตัวชนิดนี้เกิดจากการคัดเลือกโดยธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่แปรผันทำให้เกิดความแตกต่างกันทางพันธุกรรม
2. ลักษณะทางสรีรวิทยา พฤติกรรม หรือสัณฐาน ซึ่งควบคุมโดยพันธุกรรม เอื้ออำนวยให้สิ่งมีชีวิตชนิดนั้นๆ อยู่ในสภาวะแวดล้อมอย่างเหมาะสมจนกระทั่งสืบพันธุ์ได้
3. เกิดการเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตของสิ่งมีชีวิตชนิดใดชนิดหนึ่ง

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์โดยมีเหตุผลสำคัญดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ในตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมามากมายพบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ต่อมาคลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดนมกินนมมารดาเพียงอย่างเดียวเมื่อโตขึ้นสักหน่อย ราวๆ 3 เดือนมารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นทดแทนลักษณะการปรับตัวเช่นนี้เหตุผลคือ ความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา “เพื่อความอยู่รอดของชีวิต”

2. เพื่อความสุข หากมีคำถามว่า ความสุขคืออะไร ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์การปรับตัวช่วยให้เรามีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์และสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปิดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้างเลวร้าย

หรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมาก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเองหรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาลที่สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายมีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึก ของเราก็จะดีขึ้นผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์ห้ายความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

สรุปได้ว่า แต่ละบุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่นการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตน หรือที่ตนไม่สามารถจะกระทำได้

## 2.4 กลวิธีในการปรับตัว

สคูดาร์ตัน เป็ทุง (2555) ได้แบ่งประเภทหรือวิธีในการปรับตัวออกได้เป็น 5 แบบด้วยกันคือ

1. การปรับตัวแบบสู้ เป็นการหาทางสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ หรือความขัดแย้ง

1.1 การเรียกร้องความสนใจ (attention - getting) เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์จึงต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของกลุ่มชนอยู่บ้างไม่มากก็น้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้มีปรากฏให้เห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มเปล่งเสียง และในที่สุดจกร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยืมหันทีเมื่อมีผู้เข้าไปเยี่ยมเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการปรับปรุงปรับแบบเรียกร้องความสนใจได้เป็นอย่างดี ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกันการถูกเพิกเฉยละเลย การไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ ความสนใจเท่าที่ควรย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจซึ่งมักจะบำบัดโดยการแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจขึ้น พฤติกรรมนั้นจะดี หรือร้ายก็ได้เพราะอย่างน้อยการที่ตนถูกกล่าวขวัญถึงจะในแง่ดี หรือร้ายก็ตามก็ยังคงเป็นการทำให้ตนเป็นจุดสนใจของคนทั่วไป

1.2 การอ้างเหตุผล (rationalization) คือ การยกเหตุผลนานาประการมาประกอบการกระทำของเราเพื่อให้เห็นว่าการกระทำของเราถูกต้อง หรือ “ ก็ไม่เลวจนเกินไปนัก ” เพื่อรักษาชื่อเสียง หรือช่วยลดความคับข้องใจ หรือภาวะความขัดแย้งในใจลง ซึ่งคล้ายคลึงกับการหาเหตุผลอ้างเพื่อแก้ตัวให้ตัวเองพ้นผิดจะได้หายกังวลใจ ตัวอย่างการอ้างเหตุผล เช่น อ้างว่าชอบหรือไม่ชอบ ตัวอย่างนาย ก. ไม่ได้รับเชิญไปในงานเลี้ยงรื่นเริงของชมรมกีฬา ความจริงนาย ก. รู้สึกหงุดหงิด และเกิดความคับข้องใจมาก แต่เพื่อรักษาหน้า นาย ก. จึงเปลี่ยนใจตนเองว่าความจริงก็ไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก และพูดกับเพื่อนๆ ว่าไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก ถึงได้รับเชิญก็จะไม่ไปเป็นต้น

1.3 โทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (projection) เป็นวิธีการที่จะลดความตึงเครียดในจิตใจ เนื่องจากความกังวลใจจากความไม่สำเร็จ หรือความสำนึกผิดได้ดียิ่งวิธีหนึ่ง ใน Projection ที่แท้จริงบุคคลมักจะมีแนวโน้มเชิงสูงมากที่จะ Project ความผิดให้ผู้อื่น และมักเน้นเกินจริงไปมาก โดยที่ในบางครั้งตนเองก็ลืมไปว่านั่นคือสิ่งที่ตนต้องการอยากได้ อยากทำเช่นเดียวกัน

1.4 การเลียนแบบ (identification) เป็นการเลียนคุณลักษณะที่ดีของผู้อื่นให้เป็นของเรา ตัวอย่างที่พบเห็นในภาพยนตร์โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์มักเป็นตัวอย่างที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเลียนแบบของบุคคล

1.5 ปฏิกริยาตรงข้าม (reaction – formation) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องการที่จะปิดบัง Motive ของตนโดยสำนึกผิด และเกิดความละอายใน Motive หรือพฤติกรรมของตน จึงแสดงปฏิกริยาต่อต้านกับความรู้สึกในใจของตนเองอย่างรุนแรงในทางตรงข้าม ตัวอย่างเช่น แม่ที่ไม่รักลูกแต่ละอายเนื่องด้วยผิดหลักสังคมนิยมและเพื่อที่จะปิดบัง Motive ของตนจึงปรนเปรอลูกในทางที่ผิด

1.6 การชดเชย (compensation) เป็นความพยายามสู้ความล้มเหลว หรือจุดอ่อนของตนเองโดยมุ่งความสำเร็จในเรื่องอื่น ตัวอย่างเช่น คนที่มีจุดอ่อนเกี่ยวกับความอ่อนแอของร่างกาย อาจจะชดเชยโดยตั้งตนเป็นหัวโจกในหมู่เพื่อนฝูง คนที่ไม่ใครจะสวยอาจจะเอาดีในทางการเรียน ซึ่งถ้าสติปัญญาของเขามีส่วนส่งเสริมอยู่ด้วยแล้วก็อาจจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีก็ได้

การปรับปรุงปรับเปลี่ยนผู้มีผลดีต่อจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าคนปกติปัจจุบันนี้ก็ยังใช้การปรับตัวแบบสู้บ่อยครั้ง การปรับตัวแบบสู้ช่วยให้เรามีเวลาที่จะได้ระบายความตึงเครียดในจิตใจให้ลดต่ำลงจนคิดแก้ปัญหาและอุปสรรคด้วยเหตุและผลให้ดีขึ้น การปรับตัวแบบสู้จึงเปรียบเทียบได้กับยาแก้ไข้หรือยาระงับไข้ แต่ไม่ใช่ยาแก้โรค การระงับอาการไข้ให้ต่ำเป็นการบำบัดชั่วคราวที่ทำให้ร่างกายสบายขึ้นชั่วคราวและพร้อมที่จะรักษาต่อไปได้ดียิ่งขึ้นเท่านั้น

2. การปรับตัวแบบหลบหนี เป็นกลวิธีในการปรับตัวของตนเพื่อหลบไม่ให้ออกเผชิญกับสภาพความตึงเครียดอันเกิดจากความคับข้องใจ หรือสภาวะความขัดแย้งอีกต่อไป วิธีการนี้แบ่งออกเป็น

2.1 การถอยหนี (withdrawal) เป็นการหาทางออกโดยแยกตัวเองจากสิ่งเร้า ในกรณีของความขัดแย้งที่เรื้อรังมานาน ทำคล้ายกับว่ามีกำแพงกั้นที่ตัดบุคคลไม่ให้ต้องเผชิญสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

2.2 การเพ้อฝัน (fantasy) หรือการฝันกลางวัน (day – dreaming) เป็นวิธีการสร้างมโนภาพเพื่อบำบัดความต้องการซึ่งมีไม่ได้ หรือไม่มีโอกาสที่จะมีได้ในชีวิตจริง เพื่อให้เกิดความสุขชั่วระยะหนึ่ง

2.3 การปฏิเสธ (negativism) เป็นวิธีการหลบหนีจากความคับข้องใจอันเกิดจากการไม่ได้บำบัดในสิ่งที่ตนต้องการอย่างรุนแรงด้วยการหนีบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งจะทำให้เจตคติที่ไม่ดีที่ขมขื่นต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้นๆ เบาบางคลี่คลายลง

2.4 การถดถอย (regression) คือการหวนกลับไปแสดงพฤติกรรมในอดีตซึ่งเคยได้รับความสำเร็จมาแล้ว ตัวอย่างเช่น เด็กที่ได้รับความคับข้องใจอย่างรุนแรงจะดูดนมมือ ในกรณีที่เด็กย้อนกลับไปมีพฤติกรรมในอดีตอีกนี้ นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อกันว่าเนื่องจากเด็กต้องการความมั่นคงทางจิตใจเพื่อต่อสู้กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

2.5 schizophrenic reaction เป็นวิธีการปรับตัวที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีการปรับตัวประเภทนี้จะมีอาการรุนแรงในลักษณะของโรคจิตหรือวิกลจริตในบางครั้ง เมื่อมีปัญหาความคับข้องใจอย่างรุนแรงบุคคลจะเลือกวิธีหนีจากสังคมโดยสิ้นเชิงขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวโดยเด็ดขาด หดความสามารถที่จะเข้าใจและติดต่อกับบุคคลอื่นได้ แม้พฤติกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ก็กระทำด้วยความเชื่องช้า เลื่อนลอย และไม่ติดต่อกัน

3. การปรับตัวให้อยู่ในรูปของความกลัวแบบโฟเบีย ความกลัวที่เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการกระทำที่สูงมาก ได้แก่ ความกลัวที่เกิดในจิตไร้สำนึก จากการศึกษาทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์ต่อความกลัว มีนักจิตวิทยาหลายท่านแสดงให้เห็นชัดว่า ความกลัวมีอำนาจชักนำให้อินทรีย์ชนวนขวายที่จะหาทางขจัดสถานการณ์ที่เร้าให้เกิดความกลัวนั้น เช่น การทดลองของ miller กับหนู เครื่องมือที่ทำการทดลอง คือ กล้องซึ่งสร้างพิเศษโดยมีกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ อยู่นิ่งที่พื้นกล่อง และผู้ทดลองสามารถใช้ไฟฟ้าอ่อน ๆ นี้ ช็อตหนูได้เมื่อต้องการ เมื่อหนูถูกไฟฟ้าช็อตเพียงสองสามครั้งเท่านั้น เมื่อจับหนูใส่ลงไปในกล่องหนูจะแสดงความกลัวกล่องนี้อย่างเห็นได้ชัดเจน ดังจะเห็นได้จากการที่หนูเกร็งตัว งอตัว และปีสสาวะ หรืออุจจาระทันที เมื่อหนูอยู่ในกล่องแล้วไม่เข้าไม่นานนัก หนูจะเหินญ่ไปกอดคันโยก และเมื่อคันประตูกำลังทดลองจะเปิดออกโดยอัตโนมัติ และหนูก็จะออกจากกล่องได้ และพ้นจากการถูกไฟฟ้าช็อต จากการทดลองหลายๆ ครั้ง เมื่อหนูถูกจับใส่กล่องหนูจะเรียนรู้ที่จะกดคันโยกออกจากกล่องได้ทันที แสดงว่า ความกลัวอันเกิดจากการถูกไฟฟ้าช็อตเป็นแรงจูงใจให้หนูต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อหนีจากกล่องให้ได้โดยเร็วที่สุด และโดยทำนองเดียวกันนี้ มนุษย์เราก็เรียนรู้ที่จะมีความกลัวต่อสิ่งเร้า และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยตกจากที่สูง อาจกลัวที่สูง ไปตลอดชีวิตของเขา บุคคลที่เมื่อเด็กเคยหลงหาบิดามารดาไม่พบในกลุ่มฝูงคนในงานประจำเทศกาล



ต่าง ๆ หลังจากนั้นอาจกลัว หรือไม่ชอบที่จะอยู่ท่ามกลางกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก บุคคลที่เคยถูกขังอยู่ในตู้เสื้อผ้าเมื่อเด็ก ๆ อาจกลัวที่จะอยู่ในห้องคนเดียวมืด ๆ โดยปิดหน้าต่าง ประตูมด จะเห็นได้ว่า แต่ละบุคคลก็มีความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์หนึ่ง ๆ ของคนซึ่งไม่เหมือนกัน โฟเบียจึงเป็นความกลัวในรูปลักษณะพิเศษ คือ ความกลัวที่เกิดขึ้นในวัยเด็กซึ่งมีสิ่งเร้าอื่น ๆ เกี่ยวข้องกันอยู่ด้วยมากมาย เช่น ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ความละอายน ความสำนึกผิด เป็นต้น เราอาจสรุปได้ว่า ความกลัวแบบโฟเบียเป็นความกลัวที่จิตไร้สำนึกมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงมากต่อสิ่งเร้านั้น ๆ และพยายามกดดันให้เก็บฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อกาลเวลาผ่านไปนาน ๆ เข้า สถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นจึงถูกลืมไปสนิทโดยไม่มีทางที่จะระลึกกลับมาได้ใหม่อีก อย่างไรก็ตามเมื่ออยู่ในสภาวะการณ์ที่เร้าเหมือนเดิม จิตไร้สำนึกจะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงไปอีก โดยที่เจ้าตัวก็หาสาเหตุไม่ได้เลยว่าเป็นเพราะเหตุใดจึงได้มีปฏิกิริยาเช่นนั้น

4. การปรับตัวในรูปของความป่วยไข้ต่าง ๆ เมื่อบุคคลไม่สบายใจ อินทรีย์ที่ประกอบด้วยกายและจิตเป็นของที่แยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อใจป่วยอันเนื่องจากความคับข้องใจ ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ร่างกายก็จะป่วยไปด้วย การปรับตัวโดยสร้างความป่วยไข้หรือการสร้างความพิการทางกายนี้มีชื่อเรียกว่า ไซโคนิวโรซิส (psychoneurosis) วิธีการนี้เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติซึ่งมีน้ำหนักไปในทางไม่ดีนัก แต่ก็ยังมีน้ำหนักน้อยกว่าเป็นโรคจิต (psychosis) ลักษณะอาการของผู้ป่วยประเภทนี้ ได้แก่ ฮิสทีเรีย (hysteria) การเป็นใบ้ การคิดอย่าง การเป็นอัมพาต การชักกระตุก การเป็นลม การคลุ้มไส้ วิงเวียน การรักษาเป็นเทคนิคขั้นสูงซึ่งควรจะได้รับ การตรวจ และรักษาจากแพทย์ที่เรียนทางจิตเวชมาโดยเฉพาะ

5. ความวิตกกังวล เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพความข้องคับใจที่ยังไม่ได้บำบัดแก้ไข หรือสภาพความขัดกันทางจิตใจที่ยังไม่ได้ตัดสินใจแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป สภาพความตึงเครียดทางใจจึงยังคงอยู่ ความวิตกกังวลมีผลมาจากการกระทบกระเทือนต่อสภาพของบุคคลมาก บุคคลจะหงุดหงิด อัตรการเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) สูง นอกจากนี้ความกระวนกระวายใจยังมีผลกระทบกระเทือนต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลนั้นจะงุ่นง่าน หมดสมาธิ และคิดไม่ได้ถูกต้องเทียบแหลมเท่าที่ควร การลดความวิตกกังวลนั้นควรหาที่ปรึกษาที่ตนเชื่อถือศรัทธา เพื่อที่จะได้ปรึกษาถึงวิธีแก้ปัญหา ซึ่งเมื่อแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้ความกระวนกระวายใจจะหมดสิ้นไปเอง อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่จะใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อแก้ปัญหาของตนเองหรือเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ดังนั้น กลไกป้องกันตัวเองจึงสามารถนำไปใช้ได้หลาย ๆ ทาง แต่การนำไปใช้ก็จะต้องมีขอบเขต หากใช้บ่อยครั้งเกินไปและใช้โดยปราศจากเหตุผลก็มักจะมีแนวโน้มที่จะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และจะมีผลกระทบต่อ การปรับตัวของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นความสุขก็จะมีมากขึ้น

Worchel and Goethalo (1985 อ้างถึงใน ก้นดักนิษฐ์เกษม พงษ์ทองดี, 2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้และเข้าใจตนเอง สังกม และสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

### 2.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดี

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) ได้จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดีไว้ ดังนี้

1. ปรับตนเองได้ในด้านที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และรับรู้อย่างถูกต้อง รู้สำนึกตลอดเวลาว่า รู้สึกอย่างไร มุ่งหวังอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น รู้ความสามารถ รู้ขอบเขตศักยภาพของตน ตระหนักดีว่ามีจุดอ่อน จุดบกพร่องในเรื่องใด สามารถควบคุมตนเองได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขในชีวิต
2. ปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เช่น สร้างมิตรสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถเข้าถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถที่จะรับความรัก ความกรุณาจากผู้อื่นอย่างซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณ สามารถจะให้ไมตรีจิต และเห็นใจผู้อื่น มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์
3. มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น สม่ครใจทำงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ ยึดมั่นเข้มแข็งในสิ่งที่ทำงานร่วมกับผู้อื่น ใช้ศักยภาพในการทำงานอย่างเต็มที่ ซาบซึ้งในการมีชีวิตอยู่และได้ทำงาน สร้างผลงานที่มีประสิทธิภาพ

มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ (2538 อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดีไว้ ดังนี้

1. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรับผิดชอบทั้งกับตนเองและผู้อื่น
2. รับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
3. มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะเครียดต่าง ๆ ได้



4. สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้รวมทั้งการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข

5. มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ รวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

6. มีความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชม น่าศรัทธา ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักรับฟังผู้อื่น

7. รู้จักให้อภัย และหวังดีต่อผู้อื่น

8. วางแผนการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ที่สามารถปฏิบัติได้จริง และพยายามปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้นั้น

พรรณทิวา รุจิพร (2523) กล่าวถึง ลักษณะของคนที่มีการปรับตัวดีว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ดำเนินชีวิตโดยไม่มีความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความเครียด ความวิตกกังวล เพราะสามารถแก้ไขได้ รู้สึกมีความสุขความพอใจกับชีวิตของตนเอง ดำเนินชีวิตด้วยความกระตือรือร้น

2. ยอมรับความเป็นจริงของโลก ทั้งทางด้านกายภาพและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามคุณค่าและมาตรฐานของสังคม

3. คนที่มีการปรับตัวที่ดีนั้น ไม่ใช่คนที่ต้องยอมทำตามสังคมเพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ยุ่งยาก แต่จะต้องสามารถยอมรับการท้าทาย ความยากลำบาก ปัญหาต่าง ๆ ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกสับสนต่าง ๆ ได้ด้วย ต้องมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะพบหรือจัดการกับปัญหาตามความเป็นจริงและอย่างมีวุฒิภาวะ

4. คนที่มีการปรับตัวได้ดีคือคนที่เรียนรู้สามารถสร้างความสมดุลระหว่างการที่คล้อยตามหรือการไม่คล้อยตาม และการควบคุมตนเอง หรือโดยธรรมชาติ มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงได้ถ้าสังคมต้องการ

5. คนที่มีการปรับตัวได้ดีคือคนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถและเป็นอิสระในการตัดสินใจตามความต้องการของตัวเองและตามความเป็นจริงของสภาพแวดล้อม ไม่ใช่โดยการได้รับความกดดันจากคนอื่น

6. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง และบรรลุความต้องการของตนเองด้วยการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ

7. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่สามารถประเมินดูโลก สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ และตนเองได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริง รู้ข้อดีและจุดอ่อน ความต้องการ แรงจูงใจของตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง

8. คนที่มีการปรับตัวได้ดีคือคนที่มีความนับถือตนเองสูง คิดเห็นเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยและมั่นใจในตนเองที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

## 2.6 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

### 2.6.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1999)

รอยได้ให้ความหมายของมนุษย์ว่า เป็นบุคคลเดี่ยว ครอบคลุม กลุ่ม องค์กร และชุมชน เป็นกระบวนการปรับตัวแบบองค์รวม (Holistic adaptation system) ระบบของมนุษย์เป็นทั้งหมดในหนึ่งเดียว แสดงถึงพฤติกรรมที่มีความหมายของมนุษย์ มีความสามารถในการคิด มีสติ และมีความหมาย ซึ่งจะมีการพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อที่จะทำการเปลี่ยนแปลงคน และสิ่งแวดล้อมจะมีรูปแบบและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก

ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่ง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา รอยมองว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) ความเป็นองค์รวม (Adptation Level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัวก็คือระดับขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง ทั้งนี้รอยได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated Level of adaptation )

หมายถึง ระดับการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจและสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2. ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory Level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ถูกกระตุ้นการทำงานเพื่อที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integratect )

3.ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้ เมื่อสิ่งเร้าที่มากระทบนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่สิ่งเร้านั้นอยู่นอกเหนือความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัวและมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้วขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น คล้ายกัน หากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลกระทบต่อระดับการปรับตัวใหม่เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไป เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา

(Coping mechanism) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่ต้องคิด

รยอกกล่าวว่าการปรับตัวนั้นอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

1.กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) รยอมองว่าเป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ โยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (Neural) สารเคมี (chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาการทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในผ่านการรับรู้ความรู้สึก (Sense) เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อ วิถีประสาท (Channel) โดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Automatic and unconscious responses) และจะมีผลต่อกลไกการคิดรู้ด้วย

2. กลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) รยอมองว่ากลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านกระบวนการคิดรู้ และอารมณ์ (Cognitive-emotive) มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (Perceptual and information Processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (Coding) และจดจำข้อมูล (Memory) นั่นเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ (Learning) จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (Judgement) และการแสดงอารมณ์ (Emotion) ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

2.1 การปรับตัวด้านร่างกาย รอยกล่าวว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกัน ในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะโดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่างๆในร่างกายของบุคคลเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย ( Physiologic integrity ) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย ยังรวมถึงการทำหน้าที่ของกลไก การควบคุม คือ การรับความรู้สึก สารน้ำ และอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย การประเมินพฤติกรรมปรับตัวของร่างกายเป็นการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องพื้นฐานด้านร่างกาย สามารถประเมินได้จากการสังเกต การวัด การตรวจพิเศษ การสัมภาษณ์ และการรายงานด้วยตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

- 1.1 ออกซิเจน ( Oxygenation )
- 1.2 โภชนาการ ( Nutrition )
- 1.3 การขับถ่าย ( Elimination )
- 1.4 การมีกิจกรรมและการพักผ่อน ( Activity and rest )
- 1.5 การป้องกันอันตรายของร่างกาย ( Protection )
- 1.6 การรับความรู้สึก ( Sense )
- 1.7 สารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ ( Fluid and Electrolyte )
- 1.8 การทำหน้าที่ของระบบประสาท ( Neurological Function )
- 1.9 การทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ( Endocrine Function )

2.2 การปรับตัวตามอัตมโนทัศน์ (Self – concept mode) ประกอบขึ้นจากความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง รอยกล่าวว่า เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่า อัตมโนทัศน์ประกอบด้วย อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) อัตมโนทัศน์ด้านอุดมคติของตนเอง (Self ideal) อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self)

2.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อสนองตอบทางด้านความมั่นคงได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหา คือ การไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition)

การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความขัดแย้งในบทบาท (Role failure) การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทตามที่รอยได้แบ่งบทบาทของบุคคลออกเป็น 3 ประการ คือ

2.3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นบทบาทนี้จึงเป็นไปตามความเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ

2.3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาททุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาทการเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้อง และบทบาทตามอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นพยาบาล บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นนักศึกษาพยาบาล

2.3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับบทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย บทบาทการเป็นประธานการประชุม เป็นต้น

ทั้งนี้บทบาทจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมความรู้สึก (Expressive behavior)

2.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน (Inter dependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกันเป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ได้รับความรักความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแลพึ่งพากันอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าเป็นการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม

#### 2.6.2 ทฤษฎีการปรับตัวของโรเจอร์ (Rogers, 1967)

โรเจอร์เป็นผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตนและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลางได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัวซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ คือ บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินผลจากการปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดขึ้นเป็นตัวเรา (self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะความสามารถบทบาทต่าง ๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทัศนคติ



และค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเราประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาให้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ ขอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และนำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และมีการรับรู้ความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ

### 2.6.3 ทฤษฎีการปรับตัวของวิลเลียมสัน (Williamson, 1950)

วิลเลียมสันเป็นผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทางมีความเชื่อว่ามนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผล ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ แต่การที่จะพัฒนาได้นั้นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยเฉพาะสังคมที่แวดล้อมเขาอยู่ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมจะทำให้เขามองเห็นและรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม ทัศนคติความต้องการ และเป้าหมายที่เขาเลือก ในขณะที่เดียวกันก็ได้เรียนรู้จากผู้อื่น ได้รับรู้ประสบการณ์สังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ค่านิยมทางสังคม มาตรฐานและข้อจำกัดทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนวิธีการที่จะจัดการแก้ไขทั้งทางตรงและทางอ้อม จากความเชื่อดังกล่าว วิลเลียมสันจึงสรุปว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งการรู้จักและการเข้าใจสังคม เพราะที่ทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติและมีเหตุผลโดยการใช้ข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณาจนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือความหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม

### 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

รุจิรัตน์ กำมะหยี่ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีภาษาพูดเป็นภาษามลายู แต่เมื่อต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในกรุงเทพมหานครทำให้นักศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสาร ส่วนในด้านการคบเพื่อนนั้นนักศึกษากลุ่มนี้จะเลือกคบเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันก่อนที่จะเลือกคบเพื่อนต่างวัฒนธรรม เช่นเดียวกับการเลือกที่ปรึกษาเมื่อนักศึกษาเผชิญกับความเครียดและความกังวลในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนักศึกษาเหล่านี้จะแสวงหาที่ปรึกษาที่เป็นนักศึกษารุ่นพี่ที่มาจากสังคมและวัฒนธรรมเดียวกัน



ธราวดี อธิมาทรานนท์ (2548) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ของนักศึกษาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดมีความอดทนต่อความยากลำบากได้ดีกว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร เนื่องจากประชาชนในสังคมชนบทนั้นจะรู้จักสนิทสนมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเสมอ ดังนั้น นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในต่างจังหวัดจึงมีพื้นฐานการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จึงมีการปรับตัวได้ดี ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานครมีการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ไม่ดี ทั้งนี้เพราะกรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศซึ่งเป็นศูนย์กลางในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยีต่าง ๆ นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานครจึงได้รับความสะดวกสบายในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานครมีปัญหาด้านการปรับตัวมากกว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด

ระวีรัตน์ รื่นพรต (2553) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ คณะ เกรดเฉลี่ยสะสม และอาชีพของมารดา ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาร้อยละ 33.5 โดยความหยุนตัวเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการทำนายการปรับตัว ส่วนปัจจัยอื่น ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ลักษณะการพักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา ไม่สามารถทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้

### 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแบบสัญลักษณ์

#### 3.1 ความหมายของตัวแบบสัญลักษณ์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539) ได้ให้ความหมายของตัวแบบสัญลักษณ์ว่า หมายถึง ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยู โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสืออนิเมชัน

สารานุกรมเสรี (<https://th.wikipedia.org>) แปลความหมายของตัวแบบสัญลักษณ์ว่าไว้ว่า คือ สิ่งที่ใช้แทนความหมายของอีกสิ่งหนึ่ง หมายถึง วัตถุ อักษร รูปร่าง หรือสีสัน ซึ่งใช้ในการสื่อความหมายหรือแนวความคิดให้เกิดการเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งอาจจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้

นัฐวุฒิ สิงห์กุล (2557) กล่าวว่าตัวแบบสัญลักษณ์ หมายถึง การกระทำ เหตุการณ์ คุณลักษณะ ความสัมพันธ์ หรืออะไรก็ตามที่เป็นตัวกลางในการส่งผ่านความหมาย (<http://nattawutsingh.blogspot.com>)

จินตวีร์พร เป็นแก้ว และ ชญาณิศา เขมทัสน์ (2553) สรุปความหมายของตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ไว้ว่า หมายถึง ตัวแบบที่บุคคลสังเกตผ่านสื่อ หรือสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่ปรากฏตามการบอกเล่า ปรากฏในหนังสือ แอบบันทึกภาพ หรือผ่านทางสื่อมวลชนต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

จึงสรุปความได้ว่า ตัวแบบสัญลักษณ์ หมายถึง สิ่งที่ใช้แทนความหมายของอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสังเกตเห็นผ่านสื่อ เช่น การบอกเล่า หนังสือ แอบบันทึกภาพ โทรทัศน์ วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ และสามารถสื่อความหมายหรือแนวความคิดให้เกิดการเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน

### 3.2 ความสำคัญของตัวแบบสัญลักษณ์

ปรีชา วิหคโต (2554) ได้กล่าวถึงตัวแบบสัญลักษณ์ว่ามีความสำคัญดังต่อไปนี้

1. ทำหน้าที่ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ๆให้เกิดขึ้น เช่น การฝึกพิมพ์ดีดโดยดูตัวแบบจากครูผู้สอน
2. ทำหน้าที่ในการยับยั้งหรือควบคุมการเกิดขึ้นของพฤติกรรม เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกรรมที่น่าพึงพอใจ บุคคลที่สังเกตตัวแบบก็มีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ เช่น การที่บุคคลเห็นคนที่เดินข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยแล้วถูกรถชนเสียชีวิต ตัวแบบที่ได้รับผลกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจเช่นนี้จะช่วยยับยั้งพฤติกรรมการข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยของบุคคลที่พบเห็นตัวแบบนี้ได้
3. ทำหน้าที่ช่วยให้พฤติกรรมที่เคยเรียนรู้มาแล้วได้มีโอกาสแสดงออก โดยตัวแบบจะทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ออกมา เช่น การที่บุคคลสนใจในเรื่องการร้องเพลงอยู่แล้วและได้เห็นตัวแบบศิลปินที่ร้องเพลงได้ดีจึงมีชื่อเสียงโด่งดัง บุคคลจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะไปประกวดร้องเพลงบ้าง เป็นต้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภายิต (2539) ได้สรุปความสำคัญของตัวแบบสัญลักษณ์ไว้ดังนี้

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีนี้เป็นกรณีที่มีผู้สังเกตตัวแบบนั้น ยังไม่เคยได้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต เช่น พฤติกรรมการพูดของเด็ก หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการช่วยตนเอง
2. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เป็นกรณีที่มีผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาบ้างแล้วในอดีต ตัวแบบทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวพยายามพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เช่น การดูนักเทนนิสแข่งขันอาจเป็นแรงจูงใจให้อายุ

ทำให้ดีเหมือนนักเทนนิส จึงจดจำวิธีการตีของนักเทนนิสแล้วนำมาพัฒนาทักษะการตีเทนนิสของตน

3. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือยังไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบนั้นก็จะช่วยทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น เช่น การเห็นคนข้ามถนนที่ไม่ข้ามสะพานลอยแล้วถูกรอดชนก็จะทำให้เกิดการยับยั้งไม่ให้บุคคลที่สังเกตพฤติกรรมดังกล่าวทำตาม

### 3.3 ประเภทของตัวแบบสัญลักษณ์

รอส (Ross, 1981 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539) กล่าวว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆกัน โดยตัวแบบแบ่งเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ(Live Model) คือตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิบัติสัมพันธ์โดยตรง

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือนวนิยาย เป็นต้น

ปรีชา วิหคโต (2554) อธิบายว่าการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนั้นเกิดขึ้นทั่วไปในสังคม ตัวแบบที่กล่าวถึงอาจเป็น

1. ตัวแบบที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน
2. ตัวแบบที่เป็นตัวอักษร เช่นหนังสือนวนิยาย
3. ตัวแบบที่เป็นภาพ เช่นภาพยนตร์ รายการวิทยุโทรทัศน์
4. คำบอกเล่า เช่น คำสอน นิทาน คำรา

นอกจากนี้ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539) ได้อธิบายลักษณะของตัวแบบไว้ว่าที่ดีไว้ว่าจะต้องมีลักษณะดังนี้

1. ต้องมีลักษณะเด่นชัด เช่น เป็นตัวแบบที่มีชื่อเสียงที่ผู้สังเกตมีความพึงพอใจ และพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกต้องไม่ยากเกินไปเพื่อให้ผู้สังเกตรู้สึกว่าจะสามารถเลียนแบบพฤติกรรมได้

2. ต้องมีลักษณะพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการเก็บจำ

3. ต้องมีองค์ประกอบใกล้เคียงกับตัวผู้สังเกต เช่น จุดของการรับรู้ ระดับของการตื่นตัว เพื่อให้ผู้สังเกตรู้สึกว่าจะสามารถทำได้เพราะตัวแบบนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน

4. ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมและมีแรงเสริมเป็นสิ่งกระตุ้นยอมทำให้ผู้สังเกตเกิดการเรียนรู้และเกิดความพึงพอใจในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรม

### 3.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับตัวแบบสัญลักษณ์

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1986)

บันดูรามีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Bandura 1963) จึงเรียกการเรียนรู้จากการสังเกตว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวอยู่เสมอ บันดูราอธิบายว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน บันดูรา (1969, 1971) จึงเปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ของท่านว่า การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) แต่ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น การเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) อีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ เนื่องจากบันดูราพบจากการทดลองว่า สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่คืออย่างไร และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (metacognitive) บันดูรา Bandura, 1986 จึงสรุปว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางารรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) บันดูรา (Bandura) มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน บันดูรากล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะที่ต้องแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ บันดูราได้เริ่มทำการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา ได้ทำการวิจัยเป็นโครงการระยะยาว และได้ทำการพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ทีละอย่าง โดยใช้กลุ่มทดลองและควบคุมอย่างละเอียด และเป็นขั้นตอน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการวิจัยที่บันดูราและผู้ร่วมงานเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตผลการวิจัยที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาเป็นอันมาก และมีผู้นำไปทำงานวิจัยโดยใช้สถานการณ์แตกต่างไป ผลที่ได้รับสนับสนุนข้อสรุปของศาสตราจารย์บัน

ดูราเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกต การทดลองอันแรกโดย บันดูรา ร็อส และร็อส (Bandural, Ross & Roos, 1961) เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการสังเกต บันดูราและผู้ร่วมงานได้แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้เห็นตัวอย่างจากตัวแบบที่มีชีวิต แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เด็กกลุ่มที่สองมีตัวแบบที่ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และเด็กกลุ่มที่สามไม่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมให้ดูเป็นตัวอย่าง ในกลุ่มมีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวการทดลองเริ่มด้วยเด็กและตัวแบบเล่นตุ๊กตา (Tinker Toys) สักครู่หนึ่งประมาณ 1 – 10 นาที ตัวแบบลุกขึ้นต่อย เตะ ทวบ ตุ๊กตาที่ทำด้วยยางแล้วเป่าลม ฉะนั้นตุ๊กตาจึงทนการเตะต่อยหรือแม้ว่าจะนั่งทับหรือยืนก็ไม่แตก สำหรับเด็กกลุ่มที่สองเด็กเล่นตุ๊กตาใกล้ ๆ กับตัวแบบ แต่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ดูเป็นตัวอย่าง เด็กกลุ่มที่สามเล่นตุ๊กตาโดยไม่มีตัวแบบ หลังจากเล่นตุ๊กตาแล้วแม่ผู้ทดลองพาเด็กไปดูห้องที่มีตุ๊กตาที่นำเล่นมากกว่า แต่บอกว่าห้ามจับตุ๊กตา เพื่อจะให้เด็กรู้สึกคับข้องใจ เสร็จแล้วนำเด็กไปอีกห้องหนึ่งที่ละคน ซึ่งมีตุ๊กตาหลายชนิดวางอยู่และมีตุ๊กตayangที่เหมือนกับตุ๊กตาที่ตัวแบบเตะต่อยและทวบรวมอยู่ด้วย ผลการทดลองพบว่า เด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เตะต่อยทวบ รวมทั้งนั่งทับตุ๊กตayangเหมือนกับที่สังเกตจากตัวแบบแสดงและค่าเฉลี่ย (Mean) ของพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงโดยเด็กกลุ่มนี้ทั้งหมดสูงกว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กกลุ่มที่สองและกลุ่มที่สามการทดลองที่สองก็เป็นการทดลองของบันดูรา ร็อส และ ร็อส (1963) วิธีการทดลองเหมือนกับการทดลองที่หนึ่งแต่ใช้ภาพยนตร์แทนของจริง โดยกลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว อีกกลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผลของการทดลองที่ได้เหมือนกับการทดลองที่หนึ่ง คือ เด็กที่ดูภาพยนตร์ที่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว บันดูรา และเม็นลอฟ (Bandural & Menlove, 1968) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเด็กซึ่งมีความกลัวสัตว์เลื้อย เช่น สุนัข จนกระทั่งพยายามหลีกเลี่ยงหรือไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลื้อย บันดูราและเม็นลอฟได้ให้เด็กกลุ่มหนึ่งที่มีความกลัวสุนัขได้สังเกตตัวแบบที่ไม่กลัวสุนัข และสามารถจะเล่นกับสุนัขได้อย่างสนุก โดยเริ่มจากการค่อย ๆ ให้ตัวแบบเล่น เตะ และพุดกับสุนัขที่อยู่ในกรงจนกระทั่งในที่สุดตัวแบบเข้าไปอยู่ในกรงสุนัข ผลของการทดลองปรากฏว่าหลังจากสังเกตตัวแบบที่ไม่กลัวสุนัข เด็กจะกล้าเล่นกับสุนัขโดยไม่กลัว หรือพฤติกรรมของเด็กที่กล้าที่จะเล่นกับสุนัขเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมที่แสดงว่ากลัวสุนัขจะลดน้อยไป การทดลองของบันดูราที่เกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบมีผู้นำไปทำซ้ำ ปรากฏผลการทดลองเหมือนกับบันดูราได้รับ นอกจากนี้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ใช้แบบการเรียนรู้ โดยวิธีการสังเกตในการเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา 1. บันดูราได้ให้ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม และถือว่าการเรียนรู้ก็เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน บัน



ดูราได้ถือว่าทั้งบุคคลที่ต้องการจะเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของพฤติกรรมและได้อธิบายการปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

B = พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล

P = บุคคล

E = สิ่งแวดล้อม

บันดูราได้ให้ความแตกต่างของการเรียนรู้ (Learning) และการกระทำ (Performance) ถือว่าความแตกต่างนี้สำคัญมาก เพราะคนอาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่ไม่กระทำ เป็นต้นว่านักศึกษาทุกคนที่กำลังอ่านเอกสารประกอบการสอนนี้คงจะทราบว่าการโกงในการสอบนั้นมีพฤติกรรมอย่างไร แต่นักศึกษาเพียงน้อยคนที่จะทำการโกงจริง ๆ บันดูราได้สรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งแสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ
2. พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ
3. พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำ เพราะไม่เคยเรียนรู้จริง ๆ

บันดูราไม่เชื่อว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะคงตัวอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ประกอบกับทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก็คาดหวังว่าผู้อื่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนด้วยความหวังนี้ก็ส่งเสริมให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และผลพวงก็คือว่าเด็กอื่น (แม้ว่าจะไม่ก้าวร้าว) ก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองแบบก้าวร้าวด้วย และเป็นเหตุให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร่ววยิ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการย้ำความคาดหวังของตน บันดูราสรุปว่า “เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะสร้างบรรยากาศก้าวร้าวรอบ ๆ ตัวจึงทำให้เด็กอื่นที่มีพฤติกรรมอ่อนโยนไม่ก้าวร้าวแสดงพฤติกรรมตอบสนองก้าวร้าว เพราะเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อมที่ก้าวร้าว”

ขั้นของการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ บันดูรากล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมด้วยการรู้คิดจากการเลียนแบบมี 2 ขั้น คือ ขั้นแรกเป็นขั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ขั้นที่ 2 เรียกว่าขั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่กระทำก็ได้ การแบ่งขั้นของการเรียนรู้แบบนี้ทำให้ทฤษฎีการเรียนรู้ของบันดูราแตกต่างจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยมชนิดอื่น ๆ

ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขึ้นกับการรับมาซึ่งการเรียนรู้ ส่วนประกอบทั้ง 3 อย่างของการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) ความใส่ใจที่เลือกสิ่งเร้ามีบทบาทสำคัญในการเลือกตัวแบบสำหรับขั้นการกระทำ (Performance) นั้นขึ้นอยู่กับ



ผู้เรียน เช่น ความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะต่าง ๆ รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับแรงเสริมซึ่งเป็นแรงจูงใจกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตบันดูรา (Bandura, 1977) ได้อธิบายกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่างคือ

1. กระบวนการความเอาใจใส่ (Attention)
2. กระบวนการจดจำ (Retention)
3. กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)
4. กระบวนการการจูงใจ (Motivation)

กระบวนการความใส่ใจ (Attention) ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าผู้เรียนไม่มีความใส่ใจในการเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นการเรียนรู้แบบนี้อาจจะมีความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกๆ ที่ผู้เรียนจะต้องมี บันดูรา กล่าวว่าผู้เรียนจะต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบ องค์ประกอบที่สำคัญของตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของผู้เรียนมีหลายอย่าง เช่น เป็นผู้มีเกียรติสูง (High Status) มีความสามารถสูง (High Competence) หน้าตาดี รวมทั้งการแต่งตัว การมีอำนาจที่จะให้รางวัลหรือลงโทษ คุณลักษณะของผู้เรียนก็มีความสัมพันธ์กับกระบวนการใส่ใจ ตัวอย่างเช่น วัยของผู้เรียน ความสามารถทางด้านพุทธิปัญญา ทักษะทางการใช้มือและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งตัวแปรทางบุคลิกภาพของผู้เรียน เช่น ความรู้สึกว่าคุณค่า (Self-Esteem) ความต้องการและทัศนคติของผู้เรียน ตัวแปรเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนรู้โดยการสังเกต ตัวอย่างเช่น ถ้าครูต้องการให้เด็กวัยอนุบาลเขียนพยัญชนะไทยที่ยาก ๆ เช่น หม ม โดยพยายามแสดงการเขียนให้ดูเป็นตัวอย่าง ทักษะการใช้ก้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยอนุบาลยังไม่พร้อมฉะนั้นเด็กวัยอนุบาลบางคนจะเขียนหนังสือตามที่ครูคาดหวังไม่ได้

กระบวนการจดจำ (Retention Process) บันดูรา อธิบายว่า การที่ผู้เรียนหรือผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ก็เพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว บันดูรา พบว่าผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจจะเป็นผู้ที่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉย ๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วย สรุปแล้วผู้สังเกตที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนาน ๆ และนอกจากนี้ถ้าผู้สังเกตหรือผู้เรียนมีโอกาสที่จะได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบเป็นกระบวนการที่ผู้เรียน แปลสภาพ (Transform)

ภาพพจน์ (Visual Image) หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ (Verbal Coding) ในที่สุดแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ ปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้คือความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้เรียน ถ้าหากผู้เรียนไม่มีความพร้อมก็จะไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้ทันที บันดูรา กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบไม่ใช่เป็นพฤติกรรมที่ลอกแบบอย่างตรงไปตรงมา การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วยการบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Process) และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียน ฉะนั้นในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Reproduction) ของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไป ผู้เรียนบางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกตหรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมาก บางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึงกับตัวแบบมีบางส่วนเหมือนบางส่วนไม่เหมือนกับตัวแบบ และผู้เรียนบางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ฉะนั้น บันดูราจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ เช่น ผู้ปกครองหรือครูควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข (Correcting Feedback) เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกตมีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้าง และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) บันดูรา (1965, 1982) อธิบายว่าแรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาใช้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล หรืออาจจะนำประโยชน์บางสิ่งบางอย่างมาให้ รวมทั้งการคิดว่า การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ในห้องเรียนเวลาครูให้รางวัลหรือลงโทษพฤติกรรมของนักเรียน คนใดคนหนึ่งนักเรียนทั้งห้องก็จะเรียนรู้โดยการสังเกตและเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรม เวลานั้นนักเรียนแสดงความประพฤติดี เช่น นักเรียนคนหนึ่งทำการบ้านเรียบร้อยถูกต้องแล้วได้รับรางวัลชมเชยจากครู หรือให้สิทธิพิเศษก็จะเป็นตัวแบบให้แก่เด็กคนอื่น ๆ พยายามทำการบ้านมาส่งครูให้เรียบร้อย เพราะมีความคาดหวังว่าจะได้รับแรงเสริมหรือรางวัลบ้าง ในทางตรงข้ามถ้าเด็กคนหนึ่งถูกทำโทษเนื่องจากเขาของมารีบประทานในห้องเรียน ก็จะเป็นตัวแบบของพฤติกรรม ที่นักเรียนทั้งชั้นจะไม่ปฏิบัติตามแม้ว่าบันดูราจะกล่าวถึงความสำคัญของแรงเสริมบวกว่ามีผลต่อพฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบตัวแบบแต่ความหมายของความสำเร็จของแรงเสริมนั้นแตกต่างกันกับของสกินเนอร์ (Skinner) ในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอแรนต์ (Operant Conditioning) แรงเสริมในทฤษฎี การเรียนรู้ในการสังเกตเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ แต่แรงเสริมในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอแรนต์นั้น แรงเสริมเป็นตัวที่จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมที่อินทรีย์ได้แสดงออกอยู่แล้วให้มีเพิ่มขึ้น อีกประการหนึ่งในทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสังเกตถือว่าความคาดหวังของผู้เรียนที่จะได้รับรางวัลหรือ

ผลประ โยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนเป็นตัวแบบ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตแสดงออก แต่ สำหรับการวางเงื่อนไขแบบโอเปอแรนท์ แรงเสริมเป็นสิ่งที่มาจากภายนอกจะเป็นอะไรก็ได้ไม่เกี่ยวกับตัวของผู้เรียน

ปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต

1. ผู้เรียนจะต้องมีความใส่ใจ (Attention) ที่จะสังเกตตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโดยตัวแบบจริงหรือตัวแบบสัญลักษณ์ ถ้าเป็นการอธิบายด้วยคำพูดผู้เรียนก็ต้องตั้งใจฟัง และถ้าจะต้องอ่านคำอธิบายก็ต้องมีความตั้งใจที่จะอ่าน

2. ผู้เรียนจะต้องเข้ารหัสหรือบันทึกสิ่งที่สังเกตหรือสิ่งที่รับรู้ไว้ในความจำระยะยาว

3. ผู้เรียนจะต้องมีโอกาสแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และควรจะทำซ้ำเพื่อจะให้จำได้

4. ผู้เรียนจะต้องรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยใช้เกณฑ์ (Criteria) ที่ตั้งขึ้นด้วยตนเองหรือ โดยบุคคลอื่น

ความสำคัญของการควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง (Self-Regulation) ความสามารถที่จะควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง โดยการที่เข้าใจถึงผลที่เกิดตามมาของพฤติกรรม (Consequences) มีความสำคัญมาก บันดูรา (1977) กล่าวว่า ถ้าผลที่เกิดตามมาของพฤติกรรมของผู้เรียนคือรางวัล ผู้เรียนก็จะมี ความพอใจในพฤติกรรมของตนเอง แต่ถ้าผลที่ตามมาเป็นการลงโทษก็จะก่อให้เกิดความไม่พอใจ ทั้งความพอใจหรือไม่พอใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมาตรฐานของพฤติกรรมที่ผู้แสดงพฤติกรรมได้ตั้งไว้ ผลของการวิจัยเกี่ยวกับการตั้งมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่จะประเมินพฤติกรรมของตนเองพบว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบ ซึ่งตั้งเกณฑ์หรือมาตรฐานของพฤติกรรมที่ต่ำจะเป็นเด็กที่ไม่พยายามที่จะทำให้ดีขึ้น เพียงแต่ทำพอไปได้ตามที่ตัวแบบได้กำหนดไว้เท่านั้น ส่วนเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบที่ตั้งเกณฑ์หรือมาตรฐานของพฤติกรรมไว้สูง จะมีความพยายามเพื่อจะพิสูจน์ว่าตนเองทำได้ อย่างไรก็ตามแม้ว่าการตั้งเกณฑ์ของพฤติกรรมไว้สูงจะเป็นสิ่งที่ดีก็ตาม ผู้ตั้งเกณฑ์จะต้องคำนึงว่าจะต้องเป็นเกณฑ์ที่ผู้เรียนจะสามารถจะทำได้เหมือนจริง (Realistic) เพราะถ้าตั้งเกณฑ์เกินความสามารถจริงของเด็ก เด็กก็จะประสบความผิดหวัง มีความท้อแท้ใจ ไม่พยายามที่จะประกอบพฤติกรรม (Kalory, 1977) ในกรณีที่เกณฑ์ที่ตั้งไว้สูงพอที่จะท้าทายให้ผู้เรียนพยายามประกอบพฤติกรรมถ้าผู้เรียนทำได้ก็จะเกิดความพอใจเป็นแรงเสริมด้วยตนเอง (Self-Reinforcement) และทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ (Bandura, 1982) ความสำคัญของแรงจูงใจของผู้เรียนในการเรียนรู้โดยการสังเกต ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า แรงเสริมด้วยตนเอง เป็นตัวแปรที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมตามเกณฑ์ของความสัมฤทธิ์ผลที่ตั้งไว้ บันดูรา (1977) เชื่อว่าการเรียนรู้โดยการสังเกตเกิดขึ้นในขั้นการ

จดจำ ในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ผู้เรียนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมหรือแสดงพฤติกรรมเพียงบางส่วนของ การเรียนรู้ในขั้นการเก็บจำก็ได้ ฉะนั้น ครูที่ทราบความสำคัญ ของแรงจูงใจของผู้เรียนก็ควรจะสร้างสถานการณ์ในห้องเรียนที่นักเรียนสามารถจะประเมินพฤติกรรม ของตนเองได้ โดยใช้เกณฑ์ของสัมฤทธิ์ผลสูงแต่อยู่ในขอบเขตความสามารถของผู้เรียน เพื่อผู้เรียน จะได้ประสบความสำเร็จและมีความพอใจซึ่งเป็นแรงเสริมด้วยตนเองและเกิดมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ ต่อไป

สรุป การเรียนรู้พฤติกรรมสำคัญต่าง ๆ ทั้งที่เสริมสร้างสังคม (Prosocial Behavior) และพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม (Antisocial Behavior) ได้เน้นความสำคัญของการ เรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคลจริง ๆ เช่น ครู เพื่อน หรือจากภาพยนตร์โทรทัศน์ การ์ตูน หรือจากการอ่านจากหนังสือได้ การเรียนรู้โดยการสังเกต ประกอบด้วย 2 ชั้น คือ ชั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา และชั้นการ กระทำ ตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็น สัญลักษณ์ เพราะฉะนั้นพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว โรงเรียน สถาบันการศึกษา และผู้นำ ในสังคมประเทศชาติและศิลปิน ดารา บุคคลสาธารณะ ยิ่งต้องตระหนักในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพราะย่อมมีผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนในสังคมนั้น ๆ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)งานของ Bandura เกี่ยวข้อง กับความสามารถของตนนั่น ในระยะแรก Bandura เสนอแนวคิดของความคาดหวังความสามารถ ของตนเอง (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับ ความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออก ของพฤติกรรม (Bandura, 1977) แต่ต่อมา Bandura (1986) ได้ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้ความจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับ ความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยที่ Bandura นั้นไม่ได้กล่าวถึงคำว่าคาดหวังอีกเลย Bandura มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถ ของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจ แสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แตกต่างกันในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน Bandura เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้น ไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการ แสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นเอง นั่นคือถ้าเรา มีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมี ความสามารถจะมีความอดทน อุทิศสละ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans,

1989) มักมีคำถามว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น เกี่ยวข้องหรือแตกต่างอย่างไรกับความคาดหวัง ผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) เพื่อให้เข้าใจและชัดเจน Bandura (1997) ได้เสนอภาพแสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (จาก Bandura, 1977) การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจ ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว อย่างเช่นที่นักกีฬามีความเชื่อว่าเขากระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต ความเชื่อดังกล่าวเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง การได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับรางวัล การพึงพอใจในตนเองที่กระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต เป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น แต่จะต้องระวังความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของคำว่าผลที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดขึ้นในที่นี้จะหมายถึงผลกรรมของการกระทำพฤติกรรมเท่านั้น มิได้หมายถึงผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรม เพราะว่าผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมนั้นจะพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ตามการตัดสินใจความสามารถของตนเองหรือไม่ นั่นคือจะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตหรือไม่ ซึ่งการจะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตหรือไม่ นั้น มิใช่เป็นการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งมุ่งที่ผลกรรมที่จะได้จากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากภาพความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นดังกล่าวแน่นอน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะไม่แสดงพฤติกรรม

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura (1986) เสนอว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี คือ

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่าเขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน และได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเขาจะสามารถ



ที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ผู้ตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าคุณคนนั้นมี ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไปซึ่ง Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่ พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Evans, 1989) ซึ่งถ้าจะให้ได้ดี ควรจะใช้ร่วมกับการทำ ให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่าง ค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อม ที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มี ผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกข่มขู่ ในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวล และ ความเครียดของคนเรานั้นบางส่วนจะขึ้นอยู่กับกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้การ กระทำไม่ค่อยได้ผลดี บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จเมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่ง ที่ไม่พึงพอใจ ความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลก็จะเกิดประสบการณ์ของความ ล้มเหลว อันจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลง

แนวคิดของแบนดูราเน้นพฤติกรรมใด ๆ ก็ตามที่สามารถปรับหรือเปลี่ยนได้ ตามหลักการเรียนรู้ เป็นการกระตุ้นเด็กให้มีการเรียนรู้พัฒนาการทางด้านสังคมโดยใช้การสังเกตตัว แบบที่เด็กเห็น และเมื่อเด็กมีระดับการเรียนรู้แล้ว เด็กจะมีทางเลือกใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้นเพื่อเก็บ สะสมพฤติกรรมที่เป็นไปได้เอาไว้ และยิ่งกว่านั้นตัวแปรจะช่วยให้เขาเลือกสถานการณ์ที่ดีที่สุดไว้ ใช้ปฏิบัติต่อไป (<https://sites.google.com>)

### 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแบบสัญลักษณ์

สุวรรณา วิริยะประยูร (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการนำตัวแบบสัญลักษณ์ การชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวกมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กพิการเนื่องจากสมองอายุ 5-13 ปี จำนวน 10 คน โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่ ระยะข้อมูลพื้นฐาน การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ร่วมกับการชี้แนะ การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ร่วมกับการชี้แนะและ การเสริมแรงทางบวก และสุดท้ายเป็นระยะติดตาม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ ระยะเสนอตัวแบบ สัญลักษณ์ร่วมกับการชี้แนะ ระยะเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ร่วมกับการชี้แนะ และการเสริมแรง ทางบวก และระยะติดตามผล และพบว่าพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กในระยะการ เสนอตัวแบบสัญลักษณ์เพิ่มมากกว่าระยะข้อมูลพื้นฐาน ระยะการเสนอตัวแบบร่วมกับการชี้แนะ



เพิ่มมากกว่าระยะการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ ระยะการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ร่วมกับการชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวกเพิ่มมากกว่าระยะการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ร่วมกับการชี้แนะ และระยะติดตามผลเพิ่มมากกว่าระยะข้อมูลพื้นฐาน

อัมพร พินิจวัฒนา (2547) ได้ศึกษาถึงผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อภาวะความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กป่วยโรคไตเรื้อรัง จำนวน 8 คน ผลปรากฏว่าการบำบัดด้วยหนังสือที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับปัญหาของเด็กสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กป่วยเรื้อรังได้ ส่วนหนังสือที่ไม่มีเนื้อหาสอดคล้องกับปัญหาของเด็กไม่สามารถลดความวิตกกังวลในเด็กป่วยเรื้อรังได้

สุนทรี ชูโต (2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ตัวแบบภาพยนตร์เพื่อช่วยในการลดความกลัวหนูของเด็กวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีความกลัวหนู อายุ 13-15 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ให้กลุ่มทดลองชมตัวแบบสัญลักษณ์ซึ่งเป็นภาพยนตร์ที่ตัวแบบแสดงการลดความกลัวหนู ความยาวประมาณ 13 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ชมตัวแบบสัญลักษณ์ จากนั้นทดสอบความกลัวหนูของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการสังเกตพฤติกรรม ตามแบบสังเกตพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงของ M.Mike Nawas ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีความกลัวหนูลดลงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์สามารถลดความกลัวหนูของเด็กวัยรุ่นไทยได้

#### 4. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายทางสังคม

##### 4.1 ความหมายของเครือข่ายทางสังคม

น้ำทิพย์ วิภาวิน (2558) เครือข่ายสังคม (Social networks) เป็นระบบทางสังคมที่เชื่อมโยงกันด้วยความสัมพันธ์ของกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันในรูปแบบต่างๆ เช่น เพื่อน ญาติ พี่น้อง ผู้ร่วมงาน เป็นต้น

ธีรวุฒิ กายแก้ว (2556) เครือข่ายทางสังคม หมายถึงรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมของปัจเจกบุคคลกลุ่มผ่านรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนมีเป้าหมายเดียวกัน

WHO (1984) ให้ความหมายว่า เครือข่ายทางสังคม หมายถึง สัมพันธภาพทางสังคมและความเชื่อมโยงระหว่างปัจเจกบุคคลซึ่งอาจก่อให้เกิดการเข้าถึง หรือการระดมการสนับสนุนทางสังคมเพื่อสุขภาพ

เสรี พงศ์พิศ (2548) ได้ให้ความหมายของเครือข่ายทางสังคมไว้ว่า คือ ขบวนการทางสังคมอันเกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร สถาบัน โดยมีเป้าหมาย

วัตถุประสงค์ และความต้องการบางอย่างร่วมกัน ร่วมกันดำเนินกิจกรรมบางอย่างโดยที่สมาชิกของเครือข่ายยังคงมีความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน

สำนักส่งเสริมศักยภาพชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน (2547) ให้ความหมายของเครือข่ายทางสังคมว่า หมายถึง กลุ่ม องค์กร หลายกลุ่มซึ่งมารวมตัวกันประสานเชื่อมโยงสร้างความสัมพันธ์ ถักทอ สร้างสรรค์กิจกรรมบนพื้นฐานของความเอื้ออาทร เกิดพลังในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายทุกองค์กร และให้ชุมชนเข้มแข็ง

เสรี พงศ์พิศ (2556) กล่าวว่า เครือข่ายทางสังคม หมายถึง กลุ่มบุคคลคนหรือองค์กรที่สมัครใจสื่อสารสัมพันธ์กันหรือดำเนินกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน โดยไม่ทำให้แต่ละคนหรือแต่ละองค์กรสูญเสียความเป็นอิสระ

หทัยรัฐณ์ เอื้อสามาลย์ (2542) สรุปว่า เครือข่ายทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาจเป็นทั้งวัตถุหรือไม่ใช่วัตถุซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร

สนธยา พลศรี (2550) ให้ความหมายของเครือข่ายว่า หมายถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างสมาชิกซึ่งอาจจะเป็นบุคคลต่อบุคคล บุคคลต่อกลุ่ม กลุ่มต่อกลุ่ม เครือข่ายต่อเครือข่าย กลายเป็นเครือข่ายย่อยภายใต้เครือข่ายใหญ่ในการเชื่อมโยงเป็นเครือข่าย ไม่ได้เป็นเพียงการรวมตัวกันโดยทั่วไปแต่มีเป้าหมายในการทำกิจกรรมร่วมกันทั้งที่เป็นครั้งคราว หรืออาจเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง จึงเป็นการเชื่อมโยงคนที่มีความสนใจร่วมกัน พบปะสังสรรค์และพัฒนาไปสู่การลงมือร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเป้าหมายและจุดประสงค์เดียวกัน

สรุปได้ว่า เครือข่ายทางสังคม หมายถึง การรวมตัวของกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของเครือข่ายที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ร่วมกันมีสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบต่างๆ โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และความต้องการบางอย่างร่วมกัน มีการดำเนินกิจกรรมบนพื้นฐานของความเอื้ออาทรร่วมกัน แต่สมาชิกของเครือข่ายยังคงมีความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน

#### 4.2 ระดับของเครือข่ายทางสังคม

น้ำทิพย์ วิภาวิน (2558) กล่าวว่าเครือข่ายสังคม เป็นระบบย่อยของสังคม ที่สนับสนุนโดยเครือข่ายของสื่อ (media network) มีในทุกระดับ จำแนกได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคล ( individual relations) โดยแต่ละคนจะสร้างจุดเชื่อมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน คนคุ้นเคย เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน และอื่นๆ ระดับนี้ จะได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายของสื่อและอินเทอร์เน็ต

2. ระดับความสัมพันธ์ของกลุ่มและองค์กร เป็นการเชื่อมโยงของกลุ่มถาวรและชั่วคราวโดยใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์และโทรคมนาคม (group and organizational relations)

3. ระดับความสัมพันธ์ของสังคม (societal relations) เป็นระดับความสัมพันธ์ระดับบุคคล ระดับกลุ่มและระดับองค์กรที่ทำให้เกิดสังคมที่มีการเชื่อมโยงโดยใช้เครือข่ายของสื่อความสัมพันธ์ของระดับนี้ทำให้เกิดเศรษฐกิจเครือข่าย หรือเศรษฐกิจใหม่

4. ระดับความสัมพันธ์ของโลก (global relations) เป็นระดับความสัมพันธ์ของสังคมทั่วโลกและองค์การระหว่างประเทศ

#### 4.3 การวิเคราะห์เครือข่ายสังคม (Social Network Analysis)

น้ำทิพย์ วิภาวิน (2558) พัฒนาการของการวิเคราะห์เครือข่าย เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี 1930 เมื่อนักสังคมวิทยาชาวเยอรมัน ได้ศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคม (Marin and Wellman, 2011) โดยมีการใช้จุด (points) เส้น (lines) ความเชื่อมโยง(connections) ในการวิเคราะห์และอธิบายรูปแบบของความสัมพันธ์ ได้แก่งานวิจัยที่สืบเสาะหาความสัมพันธ์ทางสังคมและลักษณะของเครือข่าย โดยเรียกวิธีการนี้ว่าวิธีการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องทางสังคม (Sociometry) และได้มีผู้คิดค้นการวิเคราะห์สังคมมิติ(Sociogram) เพื่อใช้แทนการมองเครือข่ายทางสังคมด้วยจุด (points) และเส้น(lines) วิธีการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องทางสังคม (Sociometry) จึงเป็นสาขาสำคัญของการสืบเสาะหาข้อเท็จจริงและการศึกษาชุมชน ในทางจิตวิทยาสังคมได้ใช้รูปแบบของกระบวนการกลุ่ม (group dynamics) เป็นแนวทางการศึกษาความสัมพันธ์ของกลุ่ม

การวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมเริ่มต้นที่มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษในปี 1950 เมื่อนักมานุษยวิทยาสังคมวิเคราะห์การเคลื่อนย้ายประชากรและข้อขัดแย้งภายในชุมชนอาฟริกันและยุโรป ซึ่งได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีโครงสร้างนิยม (structuralism) ในการมองสังคม และต่อมาได้เรียกว่าเป็นเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม การวิเคราะห์เครือข่ายสังคมได้พัฒนาขึ้นโดยสถาบันทาวิสต็อก (Tavistock Institute) ของอังกฤษ ต่อมามีการศึกษาเครือข่ายความสัมพันธ์ของชุมชนและความเป็นญาติในลอนดอน โดยได้นำแนวทางของความเชื่อมโยงและการตั้งรกรากมาเป็นแนวทางในการศึกษาเครือข่ายสังคม ต่อมานักวิจัยชาวอเมริกันได้ศึกษาโครงสร้างความเป็นญาติและการเคลื่อนย้ายชุมชนผิวขาวจากชิคาโก ต่อมาการศึกษาการทำงานและการศึกษาความสัมพันธ์ของชุมชนบทบาทของบุคคลในการเชื่อมโยงของสังคม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของชุมชนที่เกิดจากเครือข่ายส่วนบุคคล ซึ่งเป็นส่วนผสมผสานการสนับสนุนของสังคม และแนวทางที่ทำให้เกิดทุนทางสังคม ต่อมามีการขยายการศึกษาเครือข่ายสังคมเป็นการศึกษาเครือข่ายทางการเมืองและนโยบาย เป็นต้น

การวิเคราะห์เครือข่ายสังคม หมายถึง กลุ่มของความสัมพันธ์ซึ่งเป็นกลุ่มของบุคคลหรือตัวแสดง (actors)รวมถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ actors และความสัมพันธ์ระหว่าง actors การวิเคราะห์เครือข่ายสังคม (Carolan, 2014, pp. 4-5) ประกอบด้วย

1. Actor ศูนย์กลางของการวิเคราะห์เครือข่ายคือความเชื่อมโยงระหว่างหน่วยของสังคมที่เรียกว่า social units หรือ actors และผลลัพธ์ที่เกิดจากการเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์นั้น

2. Ties เชื่อมโยง actors เข้าด้วยกัน เป็นการเชื่อมโยงแบบใด เช่น การคุยกันหรือส่งข้อความถึงกัน (Behavioral interaction) การพักอาศัยอยู่ในทำเลเดียวกัน การนั่งทานข้าวด้วยกัน (Physical connection) การเรียนชั้นเดียวกัน การอยู่ในกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน (Association of affiliation) การเห็นว่าบุคคลนั้นเป็นเพื่อนหรือศัตรู (Evaluation of one person by another) การรู้ว่าบุคคลนั้นเป็นหัวหน้าหรือลูกน้อง หรือตำแหน่งหน้าที่ใด (Formal relations) การมีทางเลือกที่สามารถเลือกได้ (Moving between places or status)

3. Groups ระดับพื้นฐานของเครือข่ายสังคมคือการเชื่อมโยงระหว่างบุคคลหรือตัวแสดงที่สร้างจุดเชื่อมโยงระหว่าง บุคคล 2 คน การเชื่อมโยงระหว่างบุคคล 2 คนทำให้เกิด dyad ซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของการวิเคราะห์เครือข่ายสังคม ดังนั้น dyad จึงเป็นกลุ่มของ actors ในขณะที่ triads เป็น triads of actors. ซึ่งการวิเคราะห์เครือข่ายสังคมไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับ dyads, triads หรือ subgroups

4. Relation ข้อมูลจะถูกรวบรวมจากหลายๆ จุดเชื่อมโยง หรือ Ties เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่าง actors ดังนั้นจึงมีการวัดหลายๆความสัมพันธ์ว่าเป็นกลุ่มของ Ties ที่เชื่อมโยงกันระหว่าง actors ในกลุ่ม สำหรับกลุ่มของแต่ละบุคคลอาจวัดได้หลายๆความสัมพันธ์

โดย คาโรแลน (2014) สรุปว่า คนทุกคนที่นำมาเรียงรายชื่อ (Lists) ในเครือข่ายสังคมถือว่าเป็นตัวแสดงหรือ actors ของเครือข่าย ซึ่งตัวแสดงในการวิเคราะห์เครือข่ายสังคมเรียกว่า โหนด (nodes) และเวทิกซ์ (vertices) ในการวิเคราะห์เครือข่ายสังคมมี 2 ลักษณะคือ

1. Eco network เป็นการศึกษาเครือข่ายความสัมพันธ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งประกอบด้วย focalactors เรียกว่า ego และคนที่ ego ติดต่อกับเรียกว่า alters ซึ่งหมายถึงคนที่มีความเชื่อมโยง (tie) กับ actor

2. Complete network เป็นการศึกษากลุ่มคนและความสัมพันธ์ของกลุ่มคนเหล่านั้น เป็นความสัมพันธ์ของหลายๆ ego networks ที่เชื่อมโยงกัน เป็นกลุ่มขององค์กรหรือกลุ่มบุคคลในขอบเขตของเครือข่ายเดียวกัน

ส่วนวิธีการอธิบายความสัมพันธ์ของเครือข่ายสังคม มี 2 รูปแบบคือ การอธิบายด้วยกราฟ (graph, graph theory) ซึ่งเป็นการแสดงเครือข่ายสังคมด้วยภาพ และการอธิบายด้วยตาราง (matrix) ซึ่งสามารถอธิบายได้ใน 2 ลักษณะ คือ

1. วิธีการทางสังคมศาสตร์ (Social Science) ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสังคมเช่น นักเขียน พนักงาน อาจารย์ นักศึกษา เป็นการศึกษาความเชื่อมโยงระหว่าง

บุคคลและผลกระทบต่อการทำงานในรูปแบบเครือข่ายสังคม มักจะใช้อธิบายว่าใครเป็นผู้นำ ใครเป็นผู้ตามในเครือข่ายสังคมนั้น

2. วิธีการทางคณิตศาสตร์ (Mathematical Science) โดยใช้กราฟเป็นการเชื่อมโยงด้วยโหนด (nodes) และจุดเชื่อมโยง (links) ปัจจุบันทฤษฎีกราฟมักใช้ในการหา Communities in networks โดยใช้ formula และ geometric concept ที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายสังคมขนาดใหญ่

#### 4.4 ประเภทของเครือข่ายทางสังคม

Dijk (2006 อ้างถึงใน น้ำทิพย์ วิภาวิน, 2558) จำแนกประเภทของเครือข่ายออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. เครือข่ายทางกายภาพ (Physical networks) เป็นระบบทางธรรมชาติที่ซับซ้อนเช่น ระบบนิเวศ ถนน แม่น้ำ และเส้นทางต่างๆ

2. เครือข่ายระบบเส้น (Organic networks) เป็นกลไกในร่างกายเช่นระบบประสาทของร่างกายมนุษย์สื่อสารกันเองผ่านสมองซึ่งเป็นตัวควบคุมการทำงาน การไหลเวียนของเลือด และ DNA ในเซลล์

3. เครือข่ายประสาทเทียม (Neuronal networks) เป็นระบบความคิด การเชื่อมโยงของจิต และแผนผังความคิด

4. เครือข่ายสังคม (Social networks) เป็นระบบทางสังคมที่เชื่อมโยงกันด้วยความสัมพันธ์

5. เครือข่ายทางเทคนิคหรือเครือข่ายเทคโนโลยี (Technical networks) ประกอบด้วย ถนนเครือข่ายการส่งของ การโทรคมนาคม และเครือข่ายคอมพิวเตอร์

6. เครือข่ายของสื่อ (Media networks) เป็นการเชื่อมโยงระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยมีสัญลักษณ์และสารสนเทศ

พุทธรธรรม (2556) ได้จำแนกเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ออกเป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. สร้างและประกาศตัวตน (Identity Network) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ใช้สำหรับให้ผู้เข้าใช้งานได้มีพื้นที่ในการสร้างตัวตนขึ้นมาบนเว็บไซต์ และสามารถที่จะเผยแพร่เรื่องราวของตนผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยลักษณะของการเผยแพร่อาจจะเป็นรูปภาพ วิดีโอ การเขียนข้อความลงในบล็อก อีกทั้งยังเป็นเว็บที่เน้นการหาเพื่อนใหม่ หรือการค้นหาเพื่อนเก่าที่ขาดการติดต่อ

2. สร้างและประกาศผลงาน (Creative Network) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ เป็นสังคมสำหรับผู้ใช้ที่ต้องการแสดงออกและนำเสนอผลงานของตัวเอง สามารถแสดง



ผลงานได้จากทั่วทุกมุมโลก จึงมีเว็บไซต์ที่ให้บริการพื้นที่เสมือนเป็นแกลเลอรี (Gallery) ที่ใช้จัดโชว์ผลงานของตัวเองไม่ว่าจะเป็นวิดีโอ รูปภาพ เพลง อีกทั้งยังมีจุดประสงค์หลักเพื่อแชร์เนื้อหา ระหว่างผู้ใช้เว็บไซต์ที่ใช้ฝากหรือแบ่งปัน โดยใช้วิธีเดียวกันแบบเว็บฝากภาพ แต่เว็บนี้เน้นเฉพาะไฟล์ที่เป็นมัลติมีเดีย ซึ่งผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทนี้ ได้แก่ YouTube, Flickr, Multiply, Photobucket และ Slideshare เป็นต้น

3. ความชอบในสิ่งเดียวกัน (Passion Network) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ทำหน้าที่เก็บในสิ่งที่ชอบไว้บนเครือข่าย เป็นการสร้าง ที่คั่นหนังสือออนไลน์ (Online Bookmarking) มีแนวคิดเพื่อให้ผู้ใช้สามารถเก็บหน้าเว็บเพจที่คั่นไว้ในเครื่องคนเดียวก็นำมาเก็บไว้บนเว็บไซต์ได้ เพื่อที่จะได้เป็นการแบ่งปันให้กับคนที่มีความชอบในเรื่องเดียวกัน สามารถใช้เป็นแหล่งอ้างอิงในการเข้าไปหาข้อมูลได้ และนอกจากนี้ยังสามารถโหวตเพื่อให้คะแนนกับที่คั่นหนังสือออนไลน์ที่ผู้ใช้คิดว่ามีประโยชน์และเป็นที่น่าสนใจ ซึ่งผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ได้แก่ Digg, Zickr, Ning, del.icio.us, Catchh และ Reddit เป็นต้น

4. เวทีทำงานร่วมกัน (Collaboration Network) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ต้องการความคิด ความรู้ และการต่อยอดจากผู้ใช้ที่เป็นผู้มีความรู้ เพื่อให้ความรู้ที่ได้ออกมามีการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องและเกิดการพัฒนานาในที่สุด ซึ่งหากลองมองจากแรงจูงใจที่เกิดขึ้นแล้ว คนที่เข้ามาในสังคมนี้มักจะเป็นคนที่มีความภูมิใจที่ได้เผยแพร่สิ่งที่ตนเองรู้ และทำให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม เพื่อรวบรวมข้อมูลความรู้ในเรื่องต่างๆ ในลักษณะเนื้อหา ทั้งวิชาการ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ สินค้า หรือบริการ โดยส่วนใหญ่มักเป็นนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ในลักษณะเวทีทำงานร่วมกัน ในลักษณะเวทีทำงานร่วมกัน เช่น Wikipedia, Google earth และ Google Maps เป็นต้น

5. ประสบการณ์เสมือนจริง (Virtual Reality) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้มีลักษณะเป็นเกมออนไลน์ (Online games) ซึ่งเป็นเว็บที่นิยมมากเพราะเป็นแหล่งรวบรวมเกมไว้มากมาย มีลักษณะเป็นวิดีโอเกมที่ผู้ใช้สามารถเล่นบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เกมออนไลน์นี้มีลักษณะเป็นเกม 3 มิติที่ผู้ใช้นำเสนอตัวตนตามบทบาทในเกม ผู้เล่นสามารถติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นคนอื่นๆ ได้เสมือนอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง สร้างความรู้สึกสนุกเหมือนได้มีสังคมของผู้เล่นที่ชอบในแบบเดียวกัน อีกทั้งยังมีกราฟิกที่สวยงามดึงดูดความสนใจและมีกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้เล่นรู้สึกบันเทิง เช่น Second Life, Audition, Ragnarok, Pangya และ World of Warcraft เป็นต้น

6. เครือข่ายเพื่อการประกอบอาชีพ (Professional Network) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อการทำงาน โดยจะเป็นการนำประโยชน์จากเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการเผยแพร่ประวัติผลงานของตนเอง และสร้างเครือข่ายเข้ากับผู้อื่น นอกจากนี้บริษัทที่ต้องการคนมาร่วมงาน



สามารถเข้ามาหาจากประวัติของผู้ใช้ที่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์นี้ได้ ผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ได้แก่ LinkedIn เป็นต้น

7. เครือข่ายที่เชื่อมต่อกันระหว่างผู้ใช้ (Peer to Peer : P2P) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์แห่งการเชื่อมต่อกันระหว่างเครื่องผู้ใช้ด้วยกันเองโดยตรง จึงทำให้เกิดการสื่อสารหรือแบ่งปันข้อมูลต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และตรงถึงผู้ใช้ทันที ซึ่งผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ได้แก่ Skype และ BitTorrent เป็นต้น (<http://phutthawan.blogspot.com>)

สนธยา พลศรี (2550) ได้แบ่งประเภทของเครือข่ายตามหลักเกณฑ์ที่นิยมใช้กันทั่วไป คือ

1. แบ่งตามความซับซ้อนของกลไกการทำงานโดยพิจารณาจากความซับซ้อนในการรวมตัวและขยายตัวของสมาชิกจากความซับซ้อนน้อยแล้วเพิ่มความซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

(1) เครือข่ายชั้นเดียวเป็นเครือข่ายที่เกิดจากการรวมตัวของสมาชิกเพียงระดับเดียว โครงสร้างไม่มีความซับซ้อนมากนัก

(2) เครือข่ายหลายชั้นเป็นเครือข่ายที่สมาชิกรวมกันในลักษณะของการขยายเครือข่ายออกไปหลายระดับหรือหลายชั้นซึ่งจะมีความซับซ้อนที่หลายระดับ

2. การแบ่งตามสถานภาพและบทบาทของสมาชิกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายแนวนอน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

(2) เครือข่ายแนวตั้งเป็นเครือข่ายที่สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกัน

3. การแบ่งตามระดับการรวมตัวของสมาชิก แบ่งออกเป็น

(1) เครือข่ายระดับบุคคล

(2) เครือข่ายระดับกลุ่มหรือองค์กร

(3) เครือข่ายระดับบุคคลกับกลุ่มหรือองค์กร

(4) เครือข่ายระดับชุมชน

(5) เครือข่ายระดับสถาบัน

4. การแบ่งตามลักษณะการเป็นศูนย์กลางของเครือข่าย แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายรวมศูนย์ มีลักษณะเป็นแบบการรวมอำนาจไว้ในศูนย์กลาง

(2) เครือข่ายกระจายศูนย์ เป็นเครือข่ายที่สมาชิกมีอิสระในการดำเนินงาน

(3) เครือข่ายผสม เป็นเครือข่ายที่มีโครงสร้างทั้งรูปแบบรวมศูนย์และกระจายศูนย์ร่วมกัน

(4) เครือข่ายเชิงซ้อน เป็นเครือข่ายที่ให้สมาชิกสามารถติดต่อประสานงาน ร่วมมือกันดำเนินงานภายในเครือข่ายได้โดยตรง

5. การแบ่งตามระดับความสัมพันธ์กับศูนย์กลาง โดยพิจารณาจากระดับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับศูนย์กลางของเครือข่าย แบ่งได้ 3 ประเภท

(1) เครือข่ายใกล้ชิด เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิกที่ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นจุดศูนย์กลาง เช่น เครือข่ายญาติพี่น้อง

(2) เครือข่ายรอง เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิกที่บุคคลผู้เป็นศูนย์กลางรู้จักคุ้นเคยน้อยกว่ากลุ่มเครือข่ายใกล้ชิด

(3) เครือข่ายขยาย เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิกซึ่งบุคคลผู้เป็นจุดศูนย์กลางไม่รู้จักโดยตรง

6. การแบ่งตามขนาดของเครือข่าย แบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายขนาดใหญ่หรือเครือข่ายรวม เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิกเป็นจำนวนมาก

(2) เครือข่ายขนาดเล็กหรือเครือข่ายย่อย เป็นเครือข่ายที่มีขนาดเล็กกว่าเครือข่ายรวมมารวมกันเป็นเครือข่ายขนาดใหญ่ขึ้น

7. แบ่งตามแหล่งกำเนิดของเครือข่าย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายธรรมชาติเป็นเครือข่ายที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติเนื่องจากมีปัจจัยบางอย่างสนับสนุน เช่น ประสบปัญหาเหมือนกัน

(2) เครือข่ายจัดตั้งเป็นเครือข่ายที่เกิดจากการจัดตั้งของมนุษย์โดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

8. การแบ่งตามลักษณะของสมาชิกที่เชื่อมโยงเป็นเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันของสมาชิก และความแตกต่างกันของสมาชิก แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายประเภทเดียวกัน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยบุคคลกลุ่มหรือองค์กรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

(2) เครือข่ายต่างประเภทกัน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยสมาชิกซึ่งมีความแตกต่างกัน แต่มารวมกันเป็นเครือข่ายเนื่องจากมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน

9. แบ่งตามลักษณะความสัมพันธ์กับรัฐบาล แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ เครือข่ายภาครัฐ เครือข่ายภาคเอกชน และเครือข่ายองค์กรพัฒนาเอกชน

10. แบ่งตามลักษณะของงาน โดยพิจารณาจากลักษณะกิจกรรมการดำเนินงานของเครือข่าย แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ เครือข่ายพื้นที่ และ เครือข่ายกิจกรรม

11. แบ่งตามกฎหมาย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากการจดทะเบียนหรือการไม่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายของเครือข่าย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครือข่ายที่ไม่เป็นนิติบุคคล และเครือข่ายนิติบุคคล

12. แบ่งตามรูปแบบความร่วมมือระหว่างสมาชิก แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ เครือข่ายเป็นทางการ และเครือข่ายไม่เป็นทางการ

13. แบ่งตามคุณสมบัติของเครือข่าย แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายเทียม เป็นเพียงการรวมกันของสมาชิกแต่ไม่ได้ร่วมกันแบบเครือข่าย

(2) เครือข่ายแท้เป็นเครือข่ายที่สมาชิกรวมกันเป็นเครือข่ายแล้วมีลักษณะของ การเป็นเครือข่ายที่แท้จริง

14. การแบ่งตามลักษณะของเครือข่าย โดยพิจารณาลักษณะที่สำคัญของเครือข่ายแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

(1) เครือข่ายการเรียนรู้ เป็นเครือข่ายเพื่อการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และประสบการณ์

(2) เครือข่ายกิจกรรม เป็นเครือข่ายช่วยเหลือและร่วมมือทำกิจกรรมในลักษณะ เดียวกัน

(3) เครือข่ายทรัพยากร เป็นเครือข่ายที่ระดม และจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น

15. แบ่งตามวิชาชีพของสมาชิก โดยพิจารณาจากลักษณะการประกอบอาชีพของสมาชิกเครือข่ายเป็นสำคัญ

16. แบ่งตามลักษณะกิจกรรมของเครือข่าย โดยพิจารณาจากลักษณะของกิจกรรม หรืองานที่ดำเนินการ

#### 4.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายทางสังคม

แนวคิดเครือข่ายทางสังคม (Social Network Concept) มีพัฒนาการมาจากพื้นฐานของทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (Exchange Theory) โดยมีนักคิดคนสำคัญ คือ Richard Emerson (มมป. <http://www.kroobannok.com>) ซึ่งได้ต่อยอดแนวความคิดมาจาก George C. Homans (1967) โดยมิตฐานคติ (Assumption) คือ ในเครือข่ายสังคม จะประกอบไปด้วยบุคคลหรือตัวแสดง (Actor) ที่มีความสัมพันธ์ (Relation) ซึ่งกันและกันตามบทบาทหรือหน้าที่ของแต่ละคนหรือคู่ความสัมพันธ์มีอยู่ ซึ่งแต่ละคนนั้นมิได้มีเพียงบทบาทเดียว หากแต่มีหลายบทบาทที่จะต้องสวมในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเครือข่ายสังคม บางครั้งอาจเป็นไปตามทฤษฎีของการแลกเปลี่ยน เพราะบุคคลไม่เพียงแต่ทำตามบทบาทหน้าที่ที่คาดหวังในสังคม หรือตามบรรทัดฐานที่ได้รับการ

ถ่ายทอดมาเท่านั้น แต่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการรับรู้และการตัดสินใจในการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างคู่ความสัมพันธ์ ทั้งในด้านวัตถุและทางด้านจิตใจ ในปัจจุบันสถานภาพองค์ความรู้ของแนวคิดนี้ได้ถูกใช้ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม (Social Network Analysis) การสร้างตัวตนของเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเชิงบูรณาการ (Integrated Exchange Forming) รวมไปถึงการศึกษาอำนาจและการพึ่งพา (Power and Dependence) ภายในเครือข่ายสัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2550) กล่าวว่า รากฐานของแนวคิดเครือข่ายทางสังคม มีที่มาจากทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (Exchange Theory) อันถือเป็นทฤษฎีมหภาค (Macro Theory) และเก่าแก่ทฤษฎีหนึ่งของสังคมวิทยา ซึ่งนำไปใช้ได้ในการศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคม ตั้งแต่ระดับจุลภาค/ปัจเจกบุคคล (Micro Level - Individual) ไปจนถึงระดับมหภาค/สังคม (Macro Level - Society) โดยมีแหล่งกำเนิดของทฤษฎีจาก 3 แหล่ง คือ เศรษฐศาสตร์เชิงอรรถประโยชน์นิยม (Utilitarian Economics) มานุษยวิทยาเชิงหน้าที่ (Functional Anthropology) และจิตวิทยาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Psychology)

#### 4.5.1 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนระดับบุคคล

George C. Homans (1967) ถือเป็นปฐมคติของทฤษฎีการแลกเปลี่ยน เขาได้รับอิทธิพลทางความคิดจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Psychology) ของ B.F. Skinner โดยเขาได้เสนอแนวคิดสำคัญ คือ กระบวนการของการเสริมแรง (Process of Reinforcement) ในการอธิบายปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยเสนอว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเรื่องของการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างกัน การที่บุคคลคนหนึ่งจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรย่อมมีเหตุผลมาจากรางวัล (Reward) หรือ การลงโทษ (Punish) ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) และทางลบ (Negative Reinforcement) ตามลำดับ สิ่งที่ Homans ใช้เป็นตัวชี้วัดเพื่อสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว คือ ปริมาณของการกระทำ (Quantity of Activity) และระดับของคุณค่าของการกระทำ (Value of Activity) การที่บุคคลจะเลือกกระทำอย่างไรอย่างหนึ่งในเชิงปริมาณ Homans ใช้หลักเศรษฐศาสตร์ (Principle of Economics) อธิบายว่ามนุษย์จะเลือกหนทางที่ให้ผลกำไร (Benefit) สูงสุด ในขณะที่ระดับคุณค่านั้น Homans ใช้หลักอุปสงค์-อุปทาน (Principle of Demand and Supply) มาเชื่อมโยงกับแนวคิดทางจิตวิทยาพฤติกรรม คือ ความพอใจเพียง (Satisfaction) และความขาดแคลน (Deprivation)

Homans (1967) ได้นำเสนอประพจน์ระดับสูง (Higher Proposition) เพื่อเป็นข้อเสนอของทฤษฎีการแลกเปลี่ยน ซึ่งอาศัยความคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Psychology) ของ B.F. Skinner จำนวน 5 ข้อเสนอ ประกอบด้วย (1) ข้อเสนอด้านความสำเร็จ (Success Proposition) (2) ข้อเสนอด้านตัวกระตุ้น (Stimulus Proposition) (3) ข้อเสนอด้านคุณค่า (Value Proposition) (4) ข้อเสนอด้านการสูญเสียความพึงพอใจ (Deprivation-

Satiation Proposition) และ (5) ข้อเสนอด้านการก้าวร้าว-ยอมรับ (Aggression-Approval Proposition)

#### 4.5.2 ทฤษฎีแลกเปลี่ยนเชิงบูรณาการ

Peter M. Blau (1964 อ้างถึงใน สุเทพ สุรินทร์เกตุ, 2540) เป็นนักทฤษฎีแลกเปลี่ยนอีกคนหนึ่งที่สำคัญต่อการอธิบายพฤติกรรมของปัจเจกบุคคลในแง่มุมมองสังคม ในเชิงปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (Face to Face Interaction) แต่เขาได้พัฒนาต่อยอดทฤษฎีของ Homans โดยขยายขอบเขตให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยการผสมผสานทฤษฎีพฤติกรรมทางสังคม (Social Behavioral Theory) เข้ากับทฤษฎีข้อเท็จจริงทางสังคม (Social Fact Theory) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างสังคมบนพื้นฐานของการวิเคราะห์กระบวนการทางสังคม (Social Process Analysis) ที่ควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกบุคคลและกลุ่มต่างๆ

จุดสนใจของ Blau อยู่ที่กระบวนการแลกเปลี่ยน (Process of Exchange) ซึ่งเป็นสิ่งซึ่งนำพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ต่างๆ ระหว่างปัจเจกบุคคลและกลุ่มต่างๆ Blau ได้เสนอ 4 ขั้นตอน จากการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลไปสู่โครงสร้างสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ได้แก่

ขั้นที่ 1 การแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลก่อให้เกิด

ขั้นที่ 2 ความแตกต่างระหว่างสถานภาพและอำนาจซึ่งก่อให้เกิด

ขั้นที่ 3 ความชอบธรรมและองค์กรซึ่งเป็นการหว่านเมล็ดพืชของ

ขั้นที่ 4 ความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลง

อาจกล่าวได้ว่าการแลกเปลี่ยนทางสังคมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความสมัครใจของปัจเจกบุคคลที่ถูกจูงใจ (Motivation) ด้วยผลกำไรหรือรางวัลตอบแทนที่คาดว่าจะได้รับจากผู้อื่น ซึ่งต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างกัน การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์จึงเป็นกลไกหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์ เป็นการพึ่งพาอาศัยก่อให้เกิดความผูกพันที่ดีต่อกัน

Blau ชี้ให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้การแลกเปลี่ยนทางอ้อม (Indirect Exchange) เข้าไปแทนที่การแลกเปลี่ยนโดยตรง (Direct Exchange) เช่น การที่สมาชิกของกลุ่มคนหนึ่ง (ปัจเจกบุคคล) ได้ปฏิบัติตามปทัสถานของกลุ่ม (สังคม) จึงได้รับการยอมรับจากกลุ่มส่วนรวมในพฤติกรรมนั้น นับเป็นการขยายขอบเขตจากการแลกเปลี่ยนระดับบุคคลไปสู่ระดับกลุ่มหรือสังคมโดยมีปทัสถานเป็นกลไกสำคัญ ขณะเดียวกันการแสดงพฤติกรรมตามปทัสถานของสังคมดังกล่าวยังเป็นการรักษาเสถียรภาพของสังคมนั้นเอง

Blau ได้ขยายขอบเขตความคิดสู่ระดับสังคมที่กว้างขวางเป็นอย่างมาก โดยนำไปสู่การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรวมกลุ่มต่างๆ ในธรรมชาติของเขาแล้ว ค่านิยมสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่ ค่านิยมเฉพาะ (Particular Values) ค่านิยมสากล (Universal



Values) ค่านิยมที่สร้างความชอบธรรมแก่ผู้มีอำนาจ (Values of Legitimate Authority) และค่านิยมการเป็นฝ่ายตรงข้าม (Particular Values)

#### 4.5.3 ทฤษฎีความสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยนและเครือข่าย

Emerson (1972 อ้างถึงใน จิราลักษ์ณ์ จงสถิตม้น, 2549) ให้ความสำคัญกับพื้นฐานทางจิตวิทยาสำหรับการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange) ในผู้แสดงเดี่ยว (Single Actor) แต่ละคน รวมถึงความสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยนกับสภาพแวดล้อมของเขาด้วย ส่วนในเรื่องความเรียงที่สอง เขาได้ขยับความสนใจมาสู่การวิเคราะห์ระดับมหภาค (Macro Level) และความสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยนใน โครงสร้างเครือข่าย (Network Structure) ในผลงานดังกล่าว Emerson ได้เสนอสามปัจจัยพื้นฐานในงานของเขา ประกอบด้วย อำนาจและการพึ่งพา (Power and Dependence) พฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relation) ซึ่งเขาถือว่าปัจจัยตัวสุดท้ายนี้ เป็นหน่วยการวิเคราะห์ (Social Relations as Units of Analysis) สำหรับงานของเขา

สำหรับบรรดาตัวแสดง (Actors) ในทฤษฎีการแลกเปลี่ยนระดับมหภาค (Macro Level Exchange Theory) ของ Emerson อาจเป็นได้ทั้งปัจเจกบุคคล (Individuals) หรือหมู่คณะ (Collectivities) ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนามาสู่ความสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยนและเครือข่าย (Exchange Relationships and Networks) ซึ่งปัจเจกบุคคลหรือหมู่คณะจะมีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะของการแลกเปลี่ยนกันภายในเครือข่ายของตนเอง โดย Emerson เสนอว่าในเครือข่ายการแลกเปลี่ยนใดใด จะประกอบไปด้วย โครงข่ายของความสัมพันธ์ทางสังคม (Web of Social Relation) ตัวแสดงที่หลากหลาย (Various Actors) ซึ่งมีโอกาสในการแลกเปลี่ยน (Exchange Opportunities) รวมถึงมีความสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยน (Exchange Relations) ซึ่งกันและกัน และการแลกเปลี่ยนระดับบุคคลจะเป็นการสร้างโครงสร้างเครือข่ายเดี่ยว (Single Network Structure)

ในประเด็นของการใช้อำนาจ และความสมดุลเชิงอำนาจ Emerson ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงอำนาจแบบพึ่งพา (Power-Dependency Relations) ที่สะท้อนจากแบบแผนการพึ่งพาอาศัยระหว่างผู้คน อันเป็นพื้นฐานในการก่อกำเนิดโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสาน การรวมหมู่ผู้คน หรือการจำแนกแยกแยะผู้คนเป็นกลุ่มหรือประเภท ในขณะเดียวกัน ความสัมพันธ์เชิงพึ่งพาอาศัยระหว่างกันของคนในกลุ่มจะช่วยบ่มเพาะให้สมาชิกของกลุ่มมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ดังกล่าวให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้อำนาจของสมาชิกในกลุ่มไม่เท่าเทียมกัน โดยหากฝ่ายหนึ่งพึ่งพาคืออีกฝ่ายหนึ่งมากเกินไป (Over Dependency) อำนาจก็จะไม่สมดุล (Unbalance Power) และฝ่ายที่เป็นที่พึ่งก็จะได้เปรียบเชิงอำนาจต่ออีกฝ่ายหนึ่ง แต่ถ้าหากต่างคนต่างพึ่งพาคือกันอย่างทัดเทียมกันแล้ว อำนาจนั้นก็จะมีสมดุล ในทรรศนะของ Emerson อำนาจเป็นศักยภาพในเชิงโครงสร้างที่มาจากความสัมพันธ์ที่

พึงพาระหว่างผู้กระทำด้วยกัน ส่วนการใช้อำนาจ หมายถึง พฤติกรรมที่ใช้อำนาจดังกล่าว ในขณะที่โครงสร้างอำนาจก็จะเป็นสิ่งที่กำหนดแบบแผนและลักษณะของการแลกเปลี่ยน (Exchange Patterns and Characteristics) ระหว่างผู้กระทำการ (Agency) ที่มีอำนาจไม่เท่าเทียมกัน รวมทั้งมีความสัมพันธ์เชิงอำนาจแบบไม่เสมอภาค (Unbalance Power Relations) ซึ่งในที่สุดแล้วความไม่เท่าเทียมเสมอภาคดังกล่าว มักจะนำไปสู่กระบวนการที่ทำให้อำนาจมีความสมดุลมากขึ้นจากเดิม

คุณูปการของ Emerson คือ การเชื่อมโยง (Link) จุดภาคกับมหภาค จากแนวคิดทฤษฎีการแลกเปลี่ยน ซึ่งเกี่ยวพันไปถึงทฤษฎีเครือข่าย (Network Theory) ดังที่ Karen Cook สาวกคนสำคัญของ Emerson ได้กล่าวไว้ว่าประเด็นสำคัญในผลงานของ Emerson คือ โครงสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยน (Exchange Network Structure) นั่นคือศูนย์กลางการเชื่อมโยงจุดภาคกับมหภาค ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงให้ปัจเจกบุคคลให้กลายเป็นกลุ่มและพัฒนาสู่การเป็นหมู่คณะที่ใหญ่ขึ้น เช่น องค์กร หรือ พรรคการเมือง ผลงานของ Emerson ดังกล่าวมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้วงการสังคมวิทยาในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกิดขึ้นของแนวคิด “เครือข่ายทางสังคม” (Social Network)

#### 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายทางสังคม

น้ำทิพย์ วิภาวิน (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเครือข่ายสังคมในสังคมเครือข่าย พบว่าเครือข่ายสังคมเป็นเครือข่ายประเภทหนึ่งที่เป็นระบบทางสังคมที่เชื่อมโยงกันด้วยความสัมพันธ์ หมายถึง กลุ่มของบุคคลหรือตัวแสดงที่มีความสัมพันธ์กัน โดยมี 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ กลุ่มของบุคคลหรือตัวแสดง กลุ่มแอตทริบิวต์ที่อธิบายคุณลักษณะของแต่ละบุคคล กลุ่มของจุดเชื่อมโยงบอกความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การวิเคราะห์เครือข่ายสังคมเป็นการอธิบายความสัมพันธ์ของสมาชิกในเครือข่าย การเป็นตัวเรากับสิ่งที่มีอำนาจมีความสำคัญน้อยกว่าความสัมพันธ์ของเรากับต่อผู้อื่นในสังคม และการวิเคราะห์เครือข่ายสังคมมี 2 ประเภท คือ ความสัมพันธ์ภายในเครือข่ายเดียวกับความสัมพันธ์ของหลายเครือข่ายที่เชื่อมโยงกัน

ธีรวุฒิ กายแก้ว (2558) ศึกษาเรื่องการสร้างเครือข่ายทางสังคม พบว่า เครือข่ายทางสังคมเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ดังนี้ 1) สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2) กิจกรรมมีความต่อเนื่องสม่่าเสมอ 3) ความสามัคคีของสมาชิก 4) สมาชิกมีความจริงใจ มีความศรัทธาต่อกันและกัน 5) มีการดำรงเครือข่ายเดิมและขยายเครือข่ายใหม่ 6) สมาชิกมองเห็นประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งผลของเครือข่ายทางสังคมก่อให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรมขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่่าเสมอ ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของทุนทางสังคม

### บทที่ 3

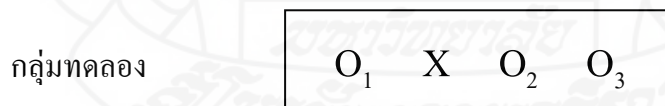
## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัย “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก” เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) มีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. รูปแบบการวิจัย

งานวิจัย “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก” เป็นการศึกษาก่อนการทดลอง (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest Design) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้



เมื่อ  $O_1$  แทนการวัดระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

X แทนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม

$O_2$  แทนการวัดระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง

$O_3$  แทนการวัดระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างระยะติดตามผล

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช ในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559

### 2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช ในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559 จำนวน 20 คน ได้จากการคัดเลือกแบบสมัครใจ (voluntarily sampling) โดยคัดเลือกผู้ปกครองที่มีคุณลักษณะดังนี้

2.2.1 เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น โรคออทิสติกตามเกณฑ์ DSM-IV

2.2.2 เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีอายุตั้งแต่ 2-20 ปี

2.2.3 เป็นผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติกทางสายเลือดโดยตรง

2.2.4 เป็นผู้ปกครองที่มีประสบการณ์ในการดูแลเด็กออทิสติกไม่น้อยกว่า 6 เดือน

### 2.3 ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณลักษณะและการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

### 2.4 ตัวแปรตาม

ตัวแปรตาม คือ การปรับตัว

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก และชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณลักษณะและการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

### 3.1 แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

3.1.1 ศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องมือทางการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3.1.2 กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือว่ามีตัวแปรใดที่ต้องการศึกษา  
วัตถุประสงค์ของการพัฒนาแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก  
มีตัวแปรที่ต้องการศึกษาจำนวน 1 ตัวแปร คือ การปรับตัว

3.1.3 ศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวกับทัศนคติเพื่อกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ  
แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก หมายถึง แบบวัดความสามารถใน  
การปรับตัวของ พ่อ แม่ ผู้ปกครองเพื่อเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง แบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน  
ได้แก่

การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้าน  
ร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกัน เป็นเรื่องของการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของ  
บุคคลเพื่อให้ร่างกายมีความมั่นคงแข็งแรง

การปรับตัวด้านความรู้สึกภายใน หมายถึง การปรับตัวภายในเพื่อให้เกิด  
ความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้  
เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวเพื่อสนองความต้องการ  
ด้านความมั่นคงหรือการได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของ  
สังคมโดยเน้นบทบาทหน้าที่ ๆ เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ทั้งนี้บุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่  
ตามที่สังคมคาดหวังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงบทบาทหน้าที่นี้จะต้องสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อ  
บทบาทหน้าที่ของตนเองด้วย

การปรับตัวด้านการพึงพาอาศัยกัน หมายถึง วิธีการที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่  
ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรู้สึกปลอดภัย ไม่โดดเดี่ยวหรือไร้ที่พึ่งเมื่อเกิดปัญหาหรือประสบ  
ความยากลำบากจากเหตุการณ์ต่าง ๆ

#### 3.1.4 กำหนดระดับการวัดตัวแปร

การปรับตัว เป็นตัวแปรที่อยู่ในระดับการวัดแบบอันตรภาคซึ่งสามารถ  
กำหนดให้อยู่ในระดับการวัดแบบจัดอันดับได้

3.1.5 กำหนดประเภทของเครื่องมือที่จะใช้วัด โดยพิจารณาถึงตัวแปรและ  
กลุ่มเป้าหมาย

จากตัวแปรการปรับตัว และกลุ่มเป้าหมายซึ่งมีเป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึง  
เลือกใช้เครื่องมือประเภทแบบวัด



## 3.1.6 สร้างกรอบเครื่องมือฯ

ตัวแปรหลัก	ตัวแปรย่อย	ระดับการวัด	ประเภทเครื่องมือ
การปรับตัว	การปรับตัวด้านร่างกาย	อันตรภาค	แบบวัด
	การปรับตัวด้านความรู้สึกภายใน		
	การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่		
	การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน		

## 3.1.7 สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับกรอบของเครื่องมือที่ต้องการพัฒนา

ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามให้ครอบคลุมตัวแปรย่อยทั้ง 4 ตัวแปร ดังนี้

- 1) การปรับตัวด้านร่างกาย จำนวน 10 ข้อ
- 2) การปรับตัวด้านความรู้สึกภายใน จำนวน 10 ข้อ
- 3) การปรับตัวด้านการแสดงบทบาทหน้าที่ จำนวน 10 ข้อ
- 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน จำนวน 10 ข้อ

## 3.1.8 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) เสนอข้อคำถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพความตรง (Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence /IOC) โดย IOC ที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปแสดงว่าแบบวัดมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดเท่ากับ 1.00

2) นำแบบวัดที่ได้แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

ข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.10 ขึ้นไปแสดงว่ามีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ดี (Office of Educational Assessment, University of Washington. Citing in Sax G. and Newton J.w., 1997, น. 239 อ้างถึงใน โกศล มีคุณ, 2555, น.36)

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดมีค่าระหว่าง .11 - .65

ข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงสูงกว่า 0.70 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงผ่านเกณฑ์มาตรฐาน( Guilford and Fruchter อ้างถึงใน วรรณช แหยมแสง, 2555, น. 25 )

ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89

### 3.2 ลักษณะของแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เป็นแบบวัดโดยใช้วิธีประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่

มากที่สุด หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลมากที่สุด  
 มาก หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลมาก  
 ปานกลาง หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลปานกลาง  
 น้อย หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลน้อย  
 น้อยที่สุด หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลน้อยที่สุด

#### 3.2.1 เกณฑ์ในการให้คะแนน

ข้อคำถามในแบบวัดที่แสดงการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในทางบวกจะให้คะแนน 5-4-3-2-1 สำหรับคำตอบมากที่สุดตามลำดับไปจนถึงไม่เลย ส่วนข้อคำถามในแบบวัดที่แสดงการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในทางลบจะให้คะแนนกลับกัน คือ 1-2-3-4-5 สำหรับคำตอบมากที่สุดตามลำดับไปจนถึงไม่เลย

ระดับการปรับตัว	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
ไม่เลย	1	5

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 39, 40

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 1, 7, 8, 9, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 26, 28, 29, 35, 36, 38

#### 3.2.2 การแปลผลจากคะแนน ใช้การแปลผลจากคะแนนดิบ ดังนี้

ผู้ทำแบบวัดได้คะแนน 50-80 แสดงว่ามีระดับการปรับตัวน้อยที่สุด

ผู้ทำแบบวัดได้คะแนน 81-110 แสดงว่ามีระดับการปรับตัวน้อย

ผู้ทำแบบวัดได้คะแนน 111-140 แสดงว่ามีระดับการปรับตัวปานกลาง

ผู้ทำแบบวัดได้คะแนน 141-170 แสดงว่ามีระดับการปรับตัวมาก

ผู้ทำแบบวัดได้คะแนน 171-200 แสดงว่ามีระดับการปรับตัวมากที่สุด

### 3.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

#### 3.3.1 ขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2) ศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
- 3) พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 4) ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence / IOC) ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00
- 5) ปรับปรุง-แก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทต่าง ๆ ก่อนนำไปใช้ในการทำวิจัย

## 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ขอนหนังสือรับรองจากคณะศึกษาศาสตร์เพื่อประสานขอความร่วมมือกับโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเพื่อนำผลมาวิเคราะห์หาระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างและเก็บเป็นข้อมูลก่อนทำการทดลอง

4.3 ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

4.4 หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกอีกครั้งเพื่อเก็บเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล

4.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความต่างและสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### 5.1 การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

5.1.1 **หาค่าดัชนีความสอดคล้อง** (Index of Item Objective Congruence / IOC) ของแบบวัด โดยใช้สูตร

$$IOC = \sum R/N$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

$\sum R$  แทน ผลรวมคะแนนจากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

IOC ที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงว่าแบบวัดมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

5.1.2 **หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของแบบวัด** โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item Total Correlation / ITC) ด้วยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบัค (Chronbach, 1951 อ้างถึงใน โกลด์ มีคุณ, 2555, น. 35)

ITC ที่มีค่าตั้งแต่ 0.10 ขึ้นไป แสดงว่าแบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ดี (Office of Educational Assessment, University of Washington, Citing in Sax G. and Newton J.w., 1997, น. 239 อ้างถึงใน โกลด์ มีคุณ, 2555, น.36)

5.1.3 **หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด** โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบัค (Chronbach)

$$\alpha = N/N-1 (SD^2 - \sum SD_i^2 / SD^2)$$

เมื่อ N = จำนวนข้อคำถามในแบบวัด

SD<sup>2</sup> = ค่าความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับ

SD<sub>i</sub><sup>2</sup> = ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามรายข้อ

$\alpha$  ที่มีค่าสูงกว่า 0.70 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงผ่านเกณฑ์มาตรฐาน (Guilford and Fruchter อ้างถึงใน วรณช แหยมแสง, 2555, น. 25 )

5.1.4 **หาค่าดัชนีความสอดคล้อง** (Index of Item Objective Congruence / IOC) ของชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก โดยใช้สูตร  $IOC = \sum R/N$  เช่นเดียวกันกับการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

## 5.2 การวิเคราะห์ผลการทดลอง

5.2.1 วิเคราะห์ระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกก่อนและหลังการทดลองรวมทั้งในระยะติดตามผลด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (T-Dependent)





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก” ได้แบ่งขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นตอนที่ 1 เป็นการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจเพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก โดยใช้แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. ขั้นตอนที่ 2 เป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อหาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

#### 1. ระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

การวิเคราะห์ระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าร้อยละ (Percent) โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง	คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การปรับตัวในระดับมากที่สุด	171-200	1	5
การปรับตัวในระดับมาก	141-170	2	10
การปรับตัวในระดับปานกลาง	111-140	11	55
การปรับตัวในระดับน้อย	81-110	6	30
การปรับตัวในระดับน้อยที่สุด	50-80	-	0
รวม	50-200	20	100

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือมีคะแนนจากการทำแบบวัดระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกได้คะแนน 111-140 คะแนน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ของประชากรในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับรองลงมา ได้แก่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนจากการทำแบบสอบถามการปรับตัวได้คะแนน 81-110 คะแนน จำนวน 6 คน ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับมาก มีคะแนนจากการทำแบบสอบถามการปรับตัวได้คะแนน 141-170 คะแนน จำนวน 2 คน และผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนจากการทำแบบสอบถามการปรับตัวได้คะแนน 171-200 คะแนน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 30, 10 และ 5 ของประชากรในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ตามลำดับ

## 2. ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เป็นการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมุติฐาน โดยใช้ทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (T-Dependent) แบ่งออกเป็น การทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลดังนี้

รูปแบบการทดลอง

กลุ่มทดลอง

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
----------------	---	----------------	----------------

เมื่อ O<sub>1</sub> แทนการวัดระดับการปรับตัวกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

X แทนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

O<sub>2</sub> แทนการวัดระดับการปรับตัวของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

O<sub>3</sub> แทนการวัดระดับการปรับตัวของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การทดลอง	N	mean	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	20	121	21.91		
หลังการทดลอง	20	157	17.12	19	7.673*

\*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p < .05$ )

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.4 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล

การทดลอง	N	mean	S.D.	df	t
หลังการทดลอง	20	157	17.12		
ระยะติดตามผล	20	152	16.18	19	2.00

\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวภายหลังจากการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก” สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

#### 1. การดำเนินการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.1.1 เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก
- 1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก
- 1.1.3 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกและในระยะติดตามผล

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 1.2.1 ประชากร

ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559

###### 1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มารับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559 จำนวน 20 คน ได้จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยคัดเลือกผู้ปกครองที่มีคุณลักษณะดังนี้

- 1) เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคออทิสติกตามเกณฑ์ DSM-IV
- 2) เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีอายุตั้งแต่ 2-20 ปี
- 3) เป็นผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติกทางสายเลือดโดยตรง

4) เป็นผู้ปกครองที่มีประสบการณ์ในการดูแลเด็กออทิสติกมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน

### 1.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก
- 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณลักษณะและการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

### 1.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ขออนุญาตรับรองจากคณะศึกษาศาสตร์เพื่อประสานขอความร่วมมือกับโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเพื่อนำผลมาวิเคราะห์หาค่าระดับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างและเก็บเป็นข้อมูลก่อนทำการทดลอง
- 3) ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณลักษณะและการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทดลอง
- 4) หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกอีกครั้งเพื่อเก็บเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล
- 5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความต่างและสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

## 2. สรุปผลการวิจัย

2.1 ประชากรซึ่งเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55 ของประชากรในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีคะแนนการปรับตัวเท่ากับ 111- 140 คะแนน ส่วนผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับรองลงมา ได้แก่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30 ของ มีคะแนนการปรับตัว เท่ากับ 81-110 คะแนน

2.2 หลังจากได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญญาณลักษณะและการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปรับตัวเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปรับตัวเปรียบเทียบระหว่างหลังการให้การศึกษาและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

### 3. อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก” สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

3.1 ระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกก่อนได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก อยู่ในระดับปานกลาง

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวก่อนได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนอยู่ระหว่าง 111-140 คะแนน

จากการจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก พบว่า ปัจจัยที่ทำให้การปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกอยู่ในระดับดังกล่าวเนื่องจากเกิดความกดดันและความเครียดในการที่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกซึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติแตกต่างจากเด็กธรรมดาทั่วไป และผู้ปกครองไม่มีความรู้ที่จะจัดการกับพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ เช่น มีอารมณ์แปรปรวน หัวเราะหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร กรีดร้องเสียงดังหรือร้องไห้เป็นเวลานานเมื่อถูกขัดใจ และการทำร้ายตนเองเมื่อเกิดความไม่พอใจ เป็นต้น รวมถึงความจำเป็นทางเศรษฐกิจที่ทำให้พ่อและแม่ของเด็กออทิสติกไม่สามารถร่วมกันเลี้ยงดูและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสามีที่มีหน้าที่ในการทำงานหาเลี้ยงดูแลครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลามาช่วยเหลือในด้านการดูแลเด็กออทิสติก ภรรยาที่ต้องรับหน้าที่ในการดูแลลูกออทิสติกเป็นส่วนใหญ่จึงเกิดอาการเครียดและกดดัน สอดคล้องกับ ชะไมพร พงษ์พานิช (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวสำหรับผู้ปกครองและผู้ป่วยกลุ่มอาการ -

ออทิสติก พบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกเกือบทั้งหมดมีความเครียดเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของบุตร และส่วนหนึ่งไม่รู้ว่าจัดการกับพฤติกรรมนั้น ๆ อย่างไร ผู้ปกครองส่วนใหญ่พยายามที่จะแก้ไขหรือเผชิญกับพฤติกรรมของบุตร แต่บางส่วนยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ตนเองได้ใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมของบุตรถูกต้องหรือไม่ และผู้ปกครองเด็กออทิสติกยอมรับว่ามีความเครียดใน



การเลี้ยงดูและสอนบุตร การช่วยเหลือของคู่ครองจะช่วยให้อลดความเครียดในการดูแลบุตรได้ แม้จะมีลักษณะการสอนบุตรที่ไม่เหมือนกันก็ตาม

3.2 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก มีระดับการปรับตัวเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับชุดกิจกรรม

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก มีระดับการปรับตัวเพิ่มมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกก่อนได้รับชุดกิจกรรม เท่ากับ 121 และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกหลังจากได้รับชุดกิจกรรม เท่ากับ 157 และเมื่อทำการทดสอบด้วยค่าการทดสอบทีแบบไม่อิสระ พบว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถทำให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้สืบเนื่องจากการบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์ในชุดกิจกรรมเน้นความสำคัญของการพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกด้วยการเสนอตัวแบบเพื่อทำให้นักลเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมและผลกรรมของตัวแบบ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทักษะคิด หรือพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันกับลักษณะของตัวแบบที่นำเสนอตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การเสนอตัวแบบทั้งสองอย่าง คือ การเสนอตัวแบบบุคคล และการเสนอตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ จึงส่งผลให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองจดจำลักษณะของตัวแบบและนำมาช่วยในการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับ แบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างถึงใน ปิยะนุช เพชรศิริ, 2550, น. 45) ที่มีแนวคิดว่าการเสนอตัวแบบเป็นวิธีการที่ทำให้นักลเกิดการเรียนรู้ โดยการสังเกตพฤติกรรมและผลกรรมของตัวแบบ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทักษะคิด หรือพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับลักษณะของตัวแบบที่นำเสนอตามที่กำหนดไว้ รวมถึงการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่โยงใยกลุ่มผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองเข้าไว้ด้วยกัน มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยกันแบ่งปันประสบการณ์และวิธีการแก้ไขปัญหาการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกให้กันอย่างไม่ปิดบัง ทำให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีพลังกำลังใจในการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติก และสามารถปรับตัวทั้งในด้านร่างกาย ความรู้สึกภายใน บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาอาศัยกันได้เป็นอย่างดี

3.3 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวหลังจากได้รับชุดกิจกรรมและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวเปรียบเทียบกับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกหลังการได้รับชุดกิจกรรม เท่ากับ 157 และค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทำแบบวัดการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในระยะติดตามผลเท่ากับ 152 และเมื่อทำการทดสอบด้วยค่าการทดสอบทีแบบไม่อิสระ พบว่าผลการทดลองเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนอกจากจะสามารถช่วยให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชุดกิจกรรมแล้ว ยังสามารถยกระดับการปรับตัวดังกล่าวไว้ได้ในระยะติดตามผลซึ่งมีช่วงเวลาห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ ทั้งนี้สืบเนื่องจากชุดกิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพในด้านช่วยให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์ และเมื่อผู้ปกครองเด็กออทิสติกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประกอบการพิจารณาตัดสินใจอย่างมีเหตุผลก็จะมีผลให้สามารถเลือกวิธีการไปจนถึงวางแผนการในการปรับตัวและเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การสร้างเครือข่ายทางสังคมของพ่อแม่ผู้ปกครองเด็กออทิสติกด้วยกันยังเป็นผลดีต่อผู้ปกครองเด็กออทิสติกในด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อผู้ใดผู้หนึ่งเกิดปัญหาทั้งจากการปรับตัวและการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติก อีกทั้งการที่ผู้วิจัยเข้าไปเป็นส่วนกลางของเครือข่ายสังคมดังกล่าวยังมีส่วนช่วยในการให้ข้อมูล ให้กำลังใจ จนผู้ปกครองเด็กออทิสติกสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น สามารถพึ่งพาตนเองได้ และดำรงชีวิตอยู่กับการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ สุวีรรณ แจ่มจิตร (2558) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม พบว่าสมาชิกของเครือข่ายที่เป็นศูนย์กลางหรือส่วนกลางจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสมาชิกอื่น ๆ มากที่สุด และมีความสำคัญสูงสุดในเครือข่ายสังคม สามารถแพร่กระจายข่าวสารไปยังสมาชิกอื่นในเครือข่ายได้มากที่สุด สมาชิกเครือข่ายที่เป็นศูนย์กลางหรือส่วนกลางที่มีความรู้ความสามารถสูงจะมีส่วนในการกระตุ้นให้เครือข่ายเกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ ประสบการณ์ความเชี่ยวชาญเพิ่มโอกาสในการจัดการปัญหา เนื่องจากเกิดการพบปะและมีกิจกรรมร่วมกัน มีการติดต่อกัน ทำให้เกิดการปรับตัวเพื่อลดจุดอ่อนและแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และทำให้มีศักยภาพในการเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ จนสมาชิกของเครือข่ายสามารถพึ่งพาตนเองได้

#### 4. ข้อเสนอแนะ

##### 4.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

4.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจุดประสงค์เพื่อใช้กับผู้ปกครองเด็กออทิสติกโดยเฉพาะ หากต้องการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรมีการปรับปรุงและประยุกต์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงควรมีการทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง

4.1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลจากการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวหรือพัฒนาคุณลักษณะอื่นของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เพื่อให้สามารถเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครองได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

##### 4.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

4.2.1 ควรติดตามผลของการใช้ชุดกิจกรรมเป็นระยะ ๆ เช่น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 12 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของพัฒนาการด้านการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

4.2.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการด้านการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีลักษณะปัญหาใกล้เคียงกัน

บรรณานุกรม



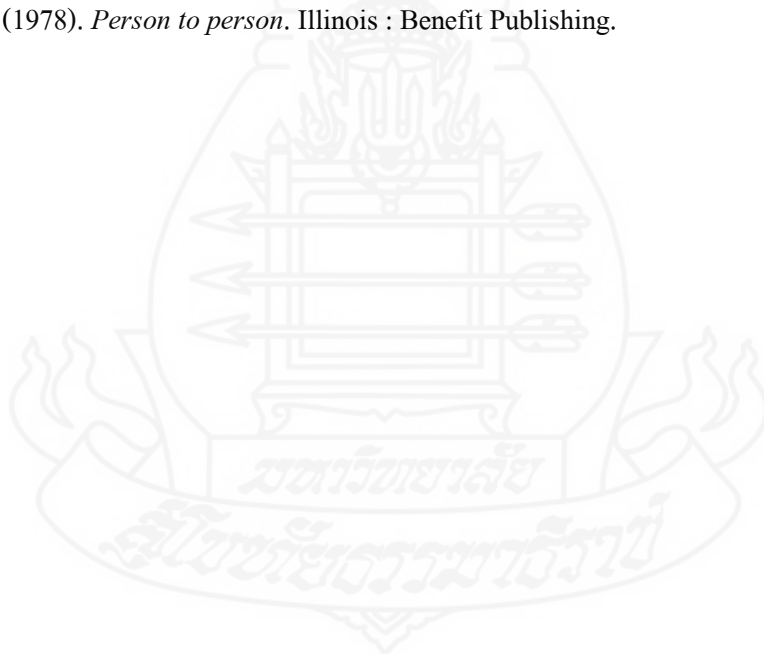
## บรรณานุกรม

- กันต์กนิษฐ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จินตวีร์พร แป้นแก้ว และ ชญาณิศา เขมทัสน์. (2553). *ผลของตัวแบบที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนการศึกษปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่*. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- จิราลักษณ์ จงสถิตมัน. (2549). *สังคมสงเคราะห์กลุ่มชน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชไมพร พงษ์พานิช. (2557). *ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวสำหรับผู้ปกครองและผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติกที่มารับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลยูประสาททไวทโยปถัมภ์*. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 23/1, 11-25.
- ธราวดี อธิมาตรานนท์. (2548). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ของนักศึกษาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*. สารนิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธีรวุฒิ ก่ายแก้ว. (2556). *การสร้างเครือข่ายทางสังคม : กรณีศึกษานักฟุตบอลสมัครเล่นในกลุ่มกรุงเทพเหนือ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- นฤมล นิราทร. (2543). *การสร้างเครือข่ายการทำงาน : ข้อควรพิจารณาบางประการ*. โครงการระหว่างประเทศว่าด้วยการขจัดปัญหาการใช้แรงงานเด็ก. กรุงเทพฯ.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). *การปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- น้ำทิพย์ วิภาวิน. (2558). *เครือข่ายสังคมในสังคมเครือข่าย*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปิยะนุช เพชรศิริ. (2550). *ผลการให้ความรู้โดยใช้ตัวแบบบุคคลต่อความวิตกกังวลและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุผ่าตัดต่อกระบอก*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2542). *เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: แวนแก้ว.

- พระมหาอาทิตย์ อากาศโร. (2547). *เครือข่าย : ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ*. โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข. กรุงเทพฯ.
- เพ็ญแข ลีเมศิลา. (2545). *การวิจัยโรคอหิวาต์*. สมุทรปราการ: ช.แสงงามการพิมพ์.
- ภาคินี มานะแท้. (2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลของพ่อแม่กับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรอหิวาต์กัวรู๋น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ระวีรัตน์ รื่นพรต. (2553). *ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- รุจิรัตน์ กำมะหยี่. (2552). *การปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วราภรณ์ตระกูลสถิตย์. (2545). *ความหมายของการปรับตัว. จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมร แสงอรุณ. (2550). *โครงการตำราเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมายุ 80 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช จิตวิทยานุคลิกภาพและการปรับตัว*. นครราชสีมา : คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สนธยา พลศรี. (2550). *เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2550). *ทฤษฎีสังคมวิทยา เนื้อหาและแนวการใช้ประโยชน์เบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาวิตรี รุญเจริญ. (2548). *การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้านความจำของเด็กอหิวาต์กัวรู๋นตามความคิดเห็นของครูผู้สอน*. ศูนย์วิจัยและพัฒนากิจการศึกษาศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กอหิวาต์กัวรู๋น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. ทุนอุดหนุนการวิจัยสถาบันจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี นครราชสีมา.
- สุนทร ชูโต. (2545). *การใช้ตัวแบบภาพยนตร์เพื่อลดความกลัวของเด็กกัวรู๋น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.



- สุริวรรณ แจ่มจิตร. (2558). *การวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี*. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกาญจนบุรี, กาญจนบุรี.
- สุวรรณา วิริยะประยูร . (2549). *ผลของตัวแบบสัญลักษณ์ การชี้แนะ และการเสริมแรงทางบวกต่อการเพิ่มการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กพิการเนื่องจากสมอง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สุเทพ สุนทรเกษม. (2540). *ทฤษฎีสังคมวิทยาร่วมสมัย*. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์ไกลบอลวิชั่น.
- เสาวภา สุขเฉลิมชัย. (2550). *การศึกษาทักษะการรอยของเด็กออทิสติกโดยการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคม*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อัมพร พินิจวัฒนา. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Sasse, Cr. (1978). *Person to person*. Illinois : Benefit Publishing.



ภาคผนวก



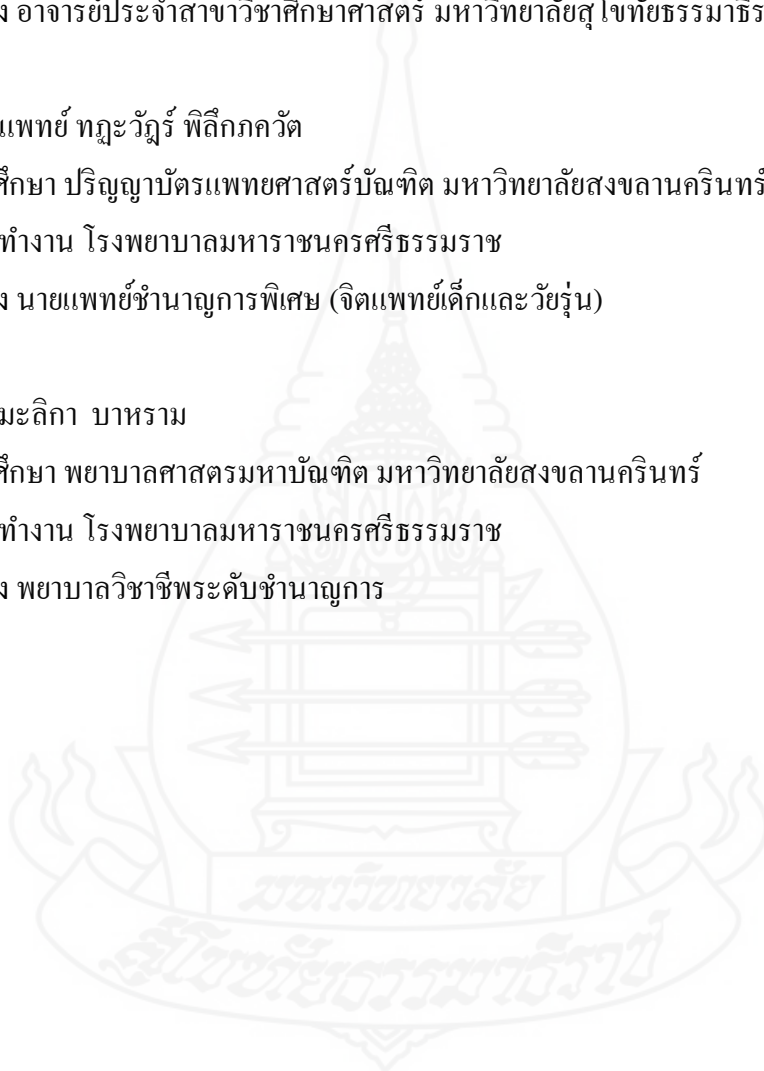
ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม

1. ชื่อ อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์  
วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ชื่อ นายแพทย์ ทฤษฎ์ พิธิภควัต  
วุฒิการศึกษา ปริญญาบัตรแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช  
ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น)
3. ชื่อ นางมะลิกา บำหราม  
วุฒิการศึกษา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช  
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ



### แบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก และเพื่อนำผลไปใช้ในการศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามฉบับนี้ถือเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ข้อมูลเป็นรายบุคคล และไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น

ชื่อ.....สกุล.....

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.เมื่อข้าพเจ้าเหนื่อยจากการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากรับประทานอาหาร					
2.ข้าพเจ้าจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการเสมอ					
3.ข้าพเจ้ามักจะใช้เวลาว่างจากการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกในการออกกำลังกาย					
4.ข้าพเจ้าได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง					
5.แม้ต้องนอนดึกแต่ข้าพเจ้าก็ตื่นนอนด้วยความสดชื่นและผ่อนคลายทุกเช้า					
6.เมื่อข้าพเจ้าตื่นนอนตอนเช้าข้าพเจ้าจะอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดก่อนที่จะทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กออทิสติก					
7.ข้าพเจ้าเลี้ยงดูเด็กออทิสติกจนไม่มีเวลาดูแลตัวเอง					
8.ข้าพเจ้ารู้สึกหนักหรือมีเครียดเมื่อร่างกายของข้าพเจ้าอ่อนเพลีย					
9.ข้าพเจ้ามักจะคลายเครียดด้วยการดื่มเหล้ากับเพื่อน					
10. ข้าพเจ้าจะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลร่างกายอยู่เป็นประจำ					

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.ข้าพเจ้ามีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้เลี้ยงดูลูกที่เป็นออทิสติกด้วยตนเอง					
12.ข้าพเจ้าใช้เวลาในการดูแลเด็กออทิสติกเป็นหลักโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย					
13.ข้าพเจ้าคิดว่าเด็กออทิสติกสร้างภาระและปัญหาให้ข้าพเจ้ามากกว่าเด็กคนอื่น					
14.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเป็นผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็กออทิสติกทำให้สภาพร่างกายและจิตใจของข้าพเจ้าแย่ลง					
15.ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความสามารถในการเป็นผู้ปกครองที่ต้องรับผิดชอบดูแลเด็กออทิสติก					
16.ข้าพเจ้าคิดว่าการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกเป็นงานที่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม					
17.ข้าพเจ้าคิดว่าคนอื่นรังเกียจที่ข้าพเจ้ามีลูกเป็นเด็กออทิสติก					
18. ข้าพเจ้าเครียดทุกครั้งเมื่อเด็กออทิสติกเอาแต่ใจตัวเอง					
19.ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อกับการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติก					
20.เมื่อเด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีข้าพเจ้าจะมีกำลังใจในการเลี้ยงดูเขามากขึ้น					
21.ข้าพเจ้าทำหน้าที่พ่อ/แม่ของลูกที่เป็นออทิสติกได้ดีจนไม่มีที่ติ					
22.ภาระหน้าที่การทำงานทำให้ข้าพเจ้าดูแลเด็กออทิสติกได้ไม่เต็มที่					
23.ถึงแม้จะต้องดูแลเด็กออทิสติกข้าพเจ้าก็ให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมอย่างสม่ำเสมอ					
24.ข้าพเจ้ายังสามารถปฏิบัติงานในอาชีพได้เป็นอย่างดีแม้จะต้องเป็นผู้ปกครองดูแลเด็กออทิสติก					
25.แม้หน้าที่การทำงานจะทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาน้อย แต่ข้าพเจ้าก็ใช้เวลาที่มีอยู่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกอย่างเต็มที่					
26.การเลี้ยงดูเด็กออทิสติกทำให้ข้าพเจ้าต้องไปทำงานสายบ่อย ๆ					
27.ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทำงาน ทำงานบ้าน และดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างลงตัว					



ข้อความ	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
28.การเลี้ยงดูเด็กออทิสติกทำให้ข้าพเจ้ามีเวลาเป็นส่วนตัวน้อยลง					
29.เพื่อน ๆ มักต่อว่าที่ข้าพเจ้ามีเวลาให้น้อยกว่าเดิม					
30.แม้ต้องเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติก แต่ข้าพเจ้าก็ยังสามารถทำงานอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
31.เพื่อนบ้านมักมาช่วยข้าพเจ้าดูแลเด็กออทิสติกในเวลาที่ข้าพเจ้าไม่ว่าง					
32.คนในครอบครัวของข้าพเจ้าช่วยกันดูแลเด็กออทิสติกอย่างเต็มใจ					
33.เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกข้าพเจ้าสามารถปรึกษากับเพื่อนสนิทได้					
34.ข้าพเจ้ามีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจในยามท้อแท้					
35.ข้าพเจ้ามักจมอยู่กับปัญหาการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกเพียงลำพัง					
36.ข้าพเจ้ารับหน้าที่ในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกแต่เพียงผู้เดียว					
37.ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทที่เป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกเหมือนกันกับข้าพเจ้า					
38.เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกข้าพเจ้าไม่กล้าขอคำปรึกษาจากคนอื่น					
39.ข้าพเจ้าหาเวลาพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพ่อแม่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกอื่นอยู่เสมอ					
40.ข้าพเจ้าพาเด็กออทิสติกไปเล่นกับเด็กอื่นในชุมชนอยู่เสมอๆ					

ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่าIOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	+1	+1	+1	3	1
2	+1	+1	+1	3	1
3	+1	+1	+1	3	1
4	+1	+1	+1	3	1
5	+1	+1	+1	3	1
6	+1	+1	+1	3	1
7	+1	+1	+1	3	1
8	+1	+1	+1	3	1
9	+1	+1	+1	3	1
10	+1	+1	+1	3	1
11	+1	+1	+1	3	1
12	+1	+1	+1	3	1
13	+1	+1	+1	3	1
14	+1	+1	+1	3	1
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
19	+1	+1	+1	3	1
20	+1	+1	+1	3	1
21	+1	+1	+1	3	1
22	+1	+1	+1	3	1
23	+1	+1	+1	3	1
24	+1	+1	+1	3	1
25	+1	+1	+1	3	1
26	+1	+1	+1	3	1
27	+1	+1	+1	3	1
28	+1	+1	+1	3	1
29	+1	+1	+1	3	1
30	+1	+1	+1	3	1

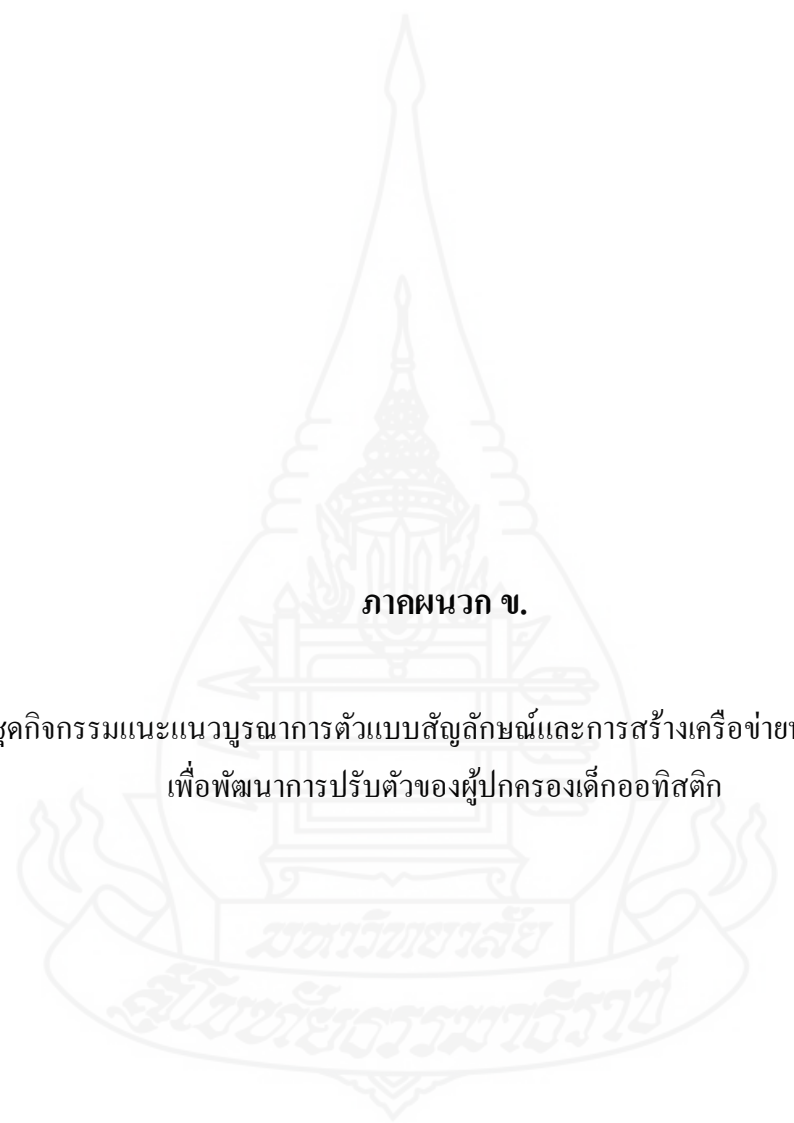
ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
31	+1	+1	+1	3	1
32	+1	+1	+1	3	1
33	+1	+1	+1	3	1
34	+1	+1	+1	3	1
35	+1	+1	+1	3	1
36	+1	+1	+1	3	1
37	+1	+1	+1	3	1
38	+1	+1	+1	3	1
39	+1	+1	+1	3	1
40	+1	+1	+1	3	1

ค่า IOC ทั้งฉบับ = 1.00



ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.602	21	.545
2	.529	22	.402
3	.548	23	.170
4	.462	24	.135
5	.463	25	.213
6	.652	26	.177
7	.513	27	.264
8	.182	28	.612
9	.451	29	.447
10	.548	30	.556
11	.433	31	.618
12	.212	32	.338
13	.505	33	.171
14	.445	34	.583
15	.432	35	.634
16	.470	36	.113
17	.371	37	.522
18	.356	38	.571
19	.222	39	.296
20	.579	40	.291
ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ			.896

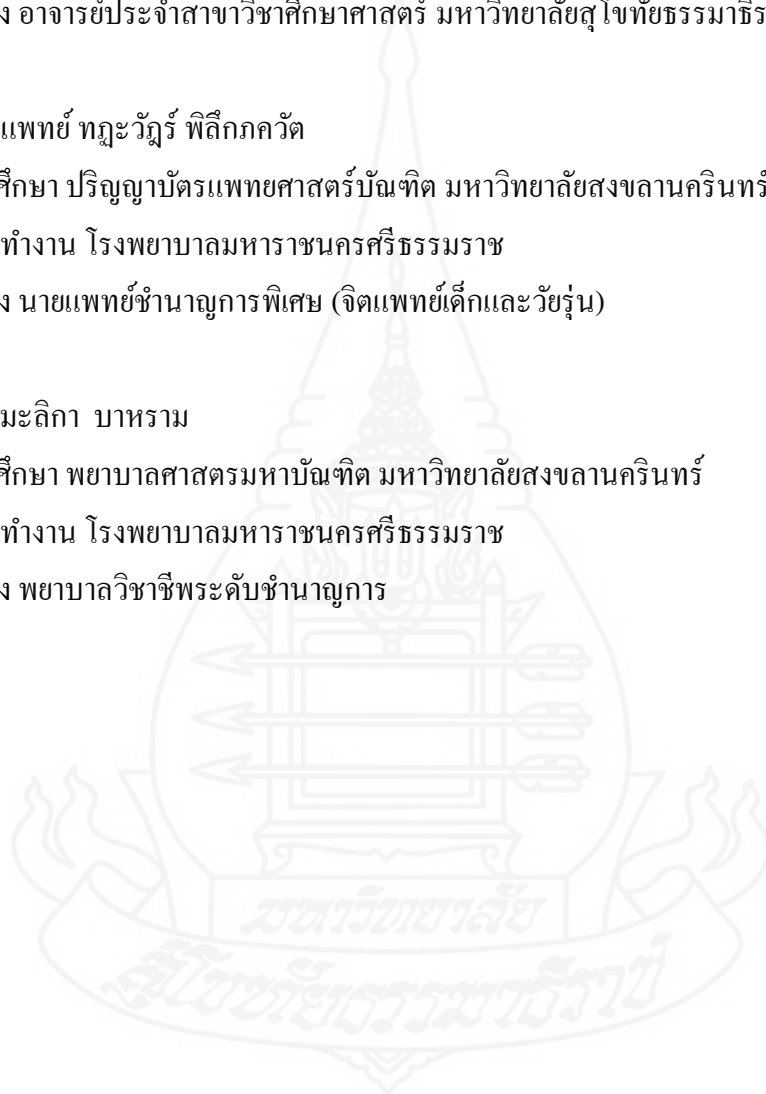


ภาคผนวก ข.

ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม  
เพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบชุดกิจกรรมแนะแนวฯ

1. ชื่อ อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์  
วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ชื่อ นายแพทย์ ทฤษฎ์ พิธิภักดิ์  
วุฒิการศึกษา ปริญญาบัตรแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช  
ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น)
3. ชื่อ นางมะลิกา บำหราม  
วุฒิการศึกษา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช  
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ





**ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก**

**คำชี้แจง**

ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกสามารถพัฒนาการปรับตัวในการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีขั้นตอนต่าง ๆ ในการดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้นจำนวน 10 ขั้นตอน ได้แก่

1. ชั้นปฐมนิเทศ
2. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 1
3. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 2
4. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกร่างกาย ครั้งที่ 1
5. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกร่างกาย ครั้งที่ 2
6. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ครั้งที่ 1
7. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ครั้งที่ 2
8. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน ครั้งที่ 1
9. ชั้นช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน ครั้งที่ 2
10. ชั้นปัจฉิมนิเทศ

โดยในแต่ละขั้นตอนจะใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมประมาณ 45 นาที

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค	สื่อและอุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	- เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม - เพื่อเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง	- การอธิบาย - การเล่นเกมส์	- แบบสอบถามการปรับตัวฯ - เครื่องมือในการเล่นเกมส์จับคู่สร้างสัมพันธ
2	พัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 1	- เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพร่างกายตนเอง	- การอธิบาย - ตัวแบบและสัญลักษณ์	- คลิปวิดีโอ
3	พัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 2	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง	- การอธิบาย - การอภิปราย	- ใบความรู้ - รูปภาพ
4	พัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกละเอียดภายใน ครั้งที่ 1	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง	- การอธิบาย - ตัวแบบและสัญลักษณ์	- ใบความรู้
5	พัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกละเอียดภายใน ครั้งที่ 2	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีการพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกละเอียดภายในของตนเองจากตัวแบบ	- การอธิบาย - ตัวแบบและสัญลักษณ์	- ใบความรู้ - คลิปวิดีโอ
6	พัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ครั้งที่ 1	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการทำบทบาทหน้าที่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง	- การอธิบาย - ตัวแบบและสัญลักษณ์	- ภาพทรงงาน - ใบความรู้
7	พัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ครั้งที่ 2	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมภาคภูมิใจในบทบาทหน้าที่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกและ	- การอธิบาย - การอภิปราย - ตัวแบบและ	- ใบความรู้เรื่องพระบรมราชโองการ

		เรียนรู้วิธีการพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของตนเอง	สัญลักษณ์	- รูปภาพ
8	พัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน ครั้งที่ 1	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยกันและเครือข่าย	- การอธิบาย - การเล่นเกมส์	- ใบความรู้ - เครื่องมือในการเล่นเกมส์ หักตะเกียบ
9	พัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน ครั้งที่ 2	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเครือข่ายเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติก	- การอธิบาย	โทรศัพท์เคลื่อนที่
10	ปัจฉิมนิเทศ	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาการด้านการปรับตัวอย่างมั่นคงและถาวร - เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลอง	- การอธิบาย - การอภิปราย - การร้องเพลง	- แบบสอบถามการปรับตัวฯ



## ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 1

ชั้น ปฐมวัย (สร้างสัมพันธภาพ)

### แนวคิด

การจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกลายใน ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยกันของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เพื่อให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีความสามารถในการปรับตัวด้านต่าง ๆ และเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครองได้อย่างมีคุณภาพ ในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมถือได้ว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างทั้ง 2 ฝ่ายแล้วยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง อันจะเป็นผลให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น อีกทั้งยังมีประโยชน์ในด้านการให้ความร่วมมือ การซักถาม การสร้างความเข้าใจที่ตรงกันเกี่ยวกับกระบวนการต่าง ๆ ของกิจกรรม

เวลา 45 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง
3. เพื่อชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงเหตุผลและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

### จัดกิจกรรม

4. เพื่อชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงรูปแบบ วิธีการ และบทบาทของ

ทั้ง 2 ฝ่าย

5. เพื่อเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

### อุปกรณ์

1. แผ่นป้ายกระดาษแข็งสำหรับเล่นเกมสัจจับคู่สร้างความสัมพันธ์
2. แบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

## การดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง อบอุนเป็นมิตร และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนแนะนำตัวเองให้สมาชิกอื่นรู้จักพอสังเขป
3. ผู้วิจัยแจกแผ่นป้ายกระดาษแข็งสำหรับเล่นเกมสัจจับคู่สร้างความสัมพันธ์ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมเล่นเกมสัจเพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงเด็กออทิสติกว่าการไม่สามารถปรับตัวไม่เพียงมีผลกระทบต่อผู้ปกครองและตัวเด็กเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมด้วย
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม จากนั้นจึงประเมินความเข้าใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้คำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการจัดกิจกรรมและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบเกี่ยวกับหน้าที่ของแต่ละฝ่าย สถานที่ในการจัดกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม และกำหนดนัดหมายในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเพื่อเก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง
3. ผู้วิจัยนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการทำแบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### เกมส์จับคู่สร้างสัมพันธ์

1. นำแผ่นป้ายกระดาษแข็งแจกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นตามคู่ของแผ่นป้ายกระดาษแข็ง

รายชื่อสิ่งของบนแผ่นป้ายกระดาษแข็ง	
โต๊ะ	เก้าอี้
ช้อน	ช่อม
จาน	ชาม
เสื่อ	กางเกง
ถุงเท้า	รองเท้า
มือ	เท้า
สมุด	หนังสือ
คินสอ	ปากกา
ปลา	น้ำ
หมู	เนื้อ

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามประวัติคู่ของตนให้ได้มากที่สุดภายในระยะเวลา 5 นาที
4. คัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคู่ให้ออกมาหน้ากลุ่มเพื่อแนะนำคู่ของตนเอง



## ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 2

ขั้น พัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 1

### แนวคิด

การปรับตัวด้านร่างกายเป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกัน เป็นเรื่องของการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคลเพื่อทำให้ร่างกายมีความมั่นคงแข็งแรง การเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกนับเป็นปัญหาที่สำคัญของพ่อแม่ผู้ปกครอง เนื่องจากเด็กออทิสติกส่วนใหญ่เป็นเด็กที่ขาดสมาธิ ไม่สามารถคัดกรองข้อมูลที่ถูกต้องเข้าไปเก็บไว้ในหน่วยความจำของสมองได้ การเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกจึงต้องใช้วิธีการทำให้ดูซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ซึ่งนับเป็นงานที่หนักสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง อีกทั้งยังนับได้ว่าเป็นงานที่ต้องใช้เรี่ยวแรงพลังงานทางกายเป็นอย่างมาก พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรที่จะต้องทำการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อเด็กออทิสติกที่อยู่ในปกครอง

การจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 2 และ 3 ผู้วิจัยมุ่งให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายว่ามีผลกระทบถึงเด็กออทิสติกในปกครอง และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมจากตัวแบบและการอภิปรายกลุ่ม

เวลา 45 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพร่างกายตนเองว่ามีผลกระทบไปถึงการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง

### อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “สุขภาพนั้นสำคัญอย่างไร”
2. ใบงานเรื่อง “ข้อดีของการมีสุขภาพแข็งแรง”

## การดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมคลิปวิดีโอเรื่อง “สุขภาพนั้นสำคัญอย่างไร”

### ขั้นดำเนินการ

1. เมื่อชมคลิปวิดีโอจบแล้วผู้วิจัยจัดแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นได้รับทราบ

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยแจกใบงานและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาข้อดีของการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

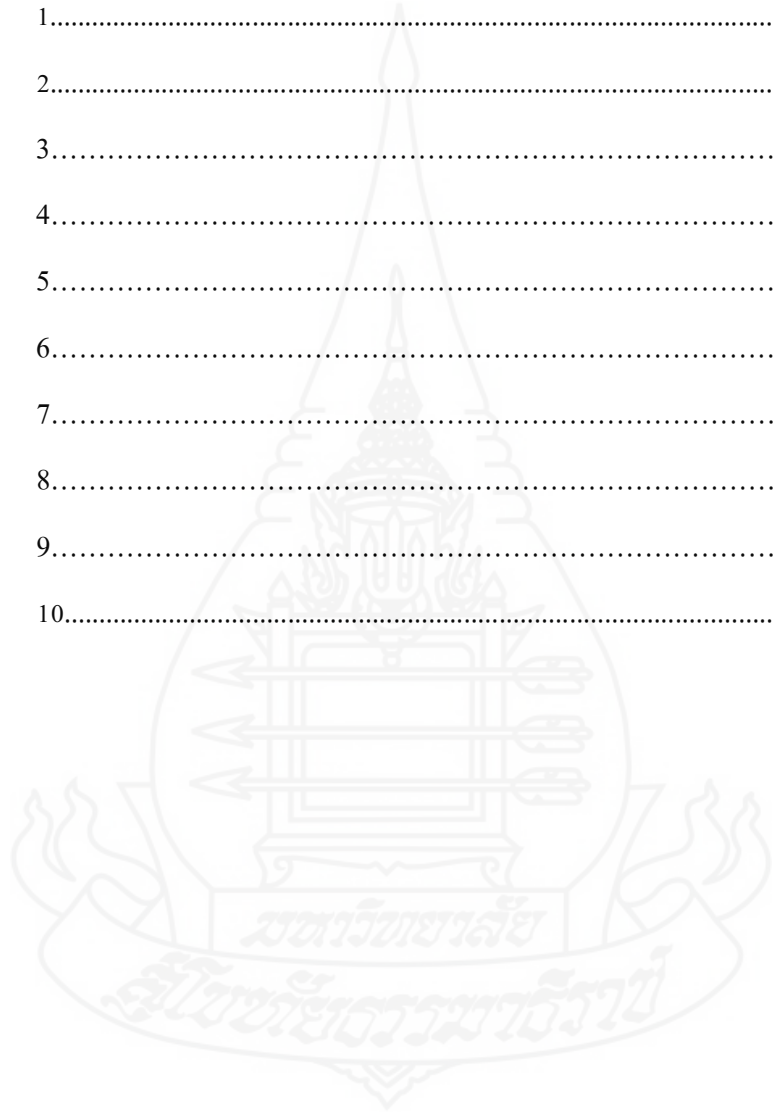
คลิปวิดีโอเรื่อง “สุขภาพนั้นสำคัญอย่างไร”



ใบงานที่ 1

- ข้อดีของการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้แก่

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 3

ขั้น พัฒนาการปรับตัวด้านร่างกาย ครั้งที่ 2

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองอย่างถูกต้อง  
เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูก”
2. ใบงานเรื่อง “เราจะดูแลร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างไร”
3. รูปภาพ “8 เสาหลักของการมีสุขภาพที่ดี”

การดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวน  
เนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัด  
กิจกรรมในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเข้าร่วมกิจกรรมเรื่อง “ดูแลร่างกายให้แข็งแรง  
เพื่อลูก”

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมก่อนจะเปิดอภิปรายในหัวข้อ “ดูแล  
ร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างไร”

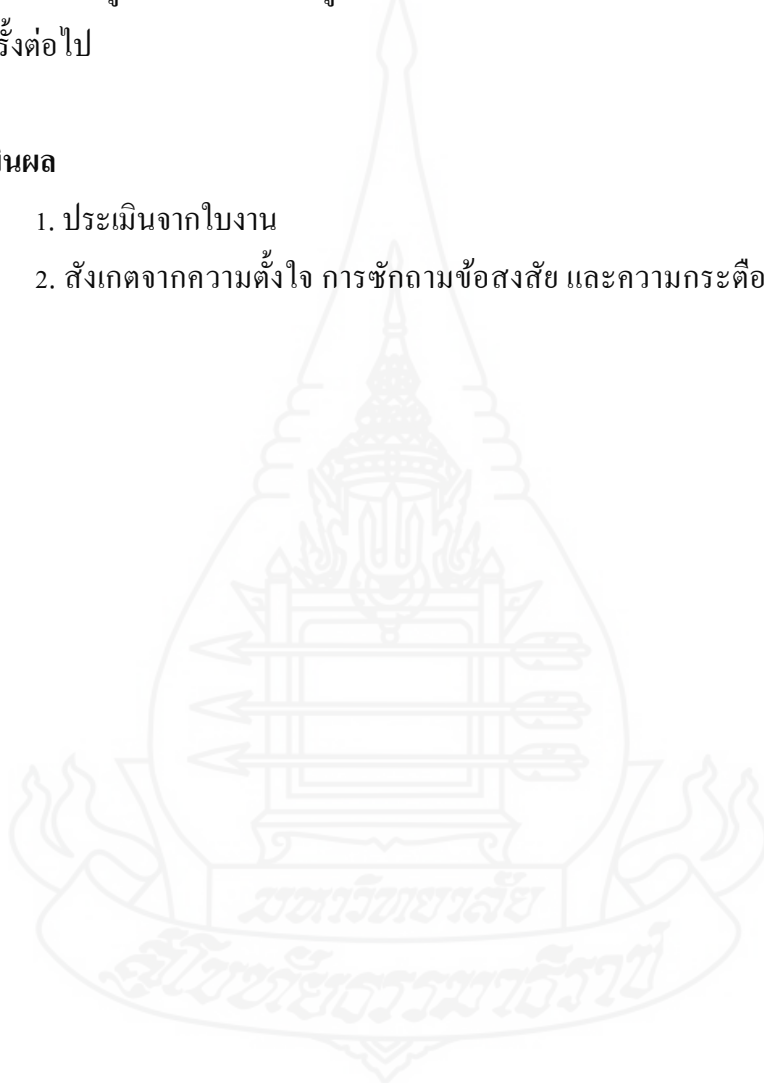
2. เลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง 1 คน แบ่งปันประสบการณ์  
ในการดูแลร่างกายของตนเองในขณะที่ต้องรับมือกับเด็กออทิสติกในปกครองด้วย

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยแจกรูปภาพ “8 เสาหลักของการมีสุขภาพที่ดี”
2. ผู้วิจัยสรุปวิธีดูแลร่างกายจากการอภิปรายกลุ่มและจากตัวแบบที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้วิจัยแจกใบงานและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาวิธีดูแลร่างกายให้แข็งแรง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม





ไขความรู้อธิบายกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม เพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 3 เรื่อง “ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูก”

### การรับประทานอาหาร

“อาหารคือตัวเรา” เป็นคำกล่าวที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นร่างกายเราล้วนมาจากอาหารที่กินเข้าไป เราต้องกินอาหารทุกวัน เพราะอาหารไม่เพียงแต่จะนำไปประกอบเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็น และหากกินอาหารไม่ถูกหลักหรือไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้ ในปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาด้านการโภชนาการอยู่มาก ไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร เช่น ขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง เป็นต้น โรคเหล่านี้ทำให้เด็กมีความเจริญเติบโตช้า และมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองผิดปกติ เจ็บป่วยง่าย ส่วนผู้ใหญ่ก็มีผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพทางร่างกายในการทำงานต่ำ และในขณะเดียวกันถ้าภาวะโภชนาการเกินก็จะเป็นปัญหาเหมือนกัน เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจขาดเลือด มะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ปัญหาทางด้านโภชนาการของคนไทยนั้นเกิดมาจากหลายสาเหตุ แต่หนึ่งในสาเหตุสำคัญคือคนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้และความคิดที่ดีต่อการรับประทานอาหาร ด้วยเหตุนี้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการจึงได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี 9 ข้อ หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อเผยแพร่ให้เป็นแนวทางในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

“โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ประกอบด้วย

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลายเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป
2. รับประทานอาหารเป็นหลักสลับกับอาหารแป่งในบางมื้อ เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพื่อให้ได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า
3. รับประทานอาหารผักและผลไม้ประจำเพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
4. รับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีที่ย่อยง่ายและหาง่าย ส่วนถั่วเมล็ดแห้งก็เป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว และผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 1-2 แก้ว

6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร งดอาหารประเภททอด ผัด แกงกะทิ หรือเลือกรับประทานแต่พอควร แต่ควรเลือกกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง หรือแกงไม่ใส่กะทิเป็นประจำ

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด การรับประทานอาหารหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด ส่วนการรับประทานอาหารเค็มจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

8. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนจำพวกสารบอแรกซ์ สารเร่งสี สารกันเชื้อรา สารฟอกขาว สารฆ่าแมลง และฟอร์มาลิน เป็นต้น สารต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดโรคได้

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งในหลอดอาหาร และโรคร้ายอื่น ๆ อีกมากมาย

### การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทีกระทำแล้วทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี กล้ามเนื้อหัวใจ และหลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียด มีพลังที่จะทำงานและพร้อมรับมือกับอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น มีข้อควรคำนึงในการออกกำลังกายดังนี้

1. รู้จักประมาณตนในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายแต่พอควร การออกกำลังกายจะช่วยให้อวัยวะและกล้ามเนื้อส่วนเกินได้ดี แต่มีข้อสังเกตคือถ้าออกกำลังกายเหนื่อยแล้ว ยังฝืนต่อด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้นและพักไม่เกิน 10 นาทีที่รู้สึกหายใจเหนื่อยแสดงว่า ร่างกายทนได้ ในทางตรงกันข้ามหากออกกำลังกายจนเหนื่อยทนไม่ไหว หรือพักแล้วยังไม่หายเหนื่อย ควรหยุดออกกำลังกายทันที เพราะอาจเกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้

2. ควรสำรวจตัวเองว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ หากมีควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัย

3. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ควรใช้ชุดที่เป็นผ้าฝ้ายเพื่อระบายความร้อนสะสมที่เกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกาย เพราะนอกจากความร้อนจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายแล้วยังทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายอีกด้วย

4. ควรเลือกเวลาออกกำลังกายในตอนเช้านี้และตอนเย็นซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายมากที่สุด ไม่ควรออกกำลังกายในเวลากลางวันเพราะจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณการออกกำลังกายน้อย และควรเลือกออกกำลังกายในเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะจะส่งผลดีต่อการปรับตัวของร่างกาย

5. ควรงดการรับประทานอาหารหนักก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันการจุกเสียด โดยเฉพาะกีฬาที่มีการกระทบกระแทก เช่น รักบี้ ฟุตบอล บาสเกตบอล รวมถึงกีฬาที่ต้องเล่นเป็นเวลานาน ๆ เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานทางไกล ควรรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มเป็นระยะ ๆ จะดีกว่า

6. ดื่มน้ำให้เพียงพอหลังการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งร่างกายจะสูญเสียเสียน้ำได้ถึง 2 ลิตรหรือมากกว่านั้น จึงควรดื่มน้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียไป โดยดื่มน้ำทีละนิด ๆ เป็นระยะ

7. ขณะออกกำลังกายหากเกิดการบาดเจ็บกลางคันให้หยุดพักในที่ เพราะการฝืนออกกำลังกายต่อไปอาจก่อให้เกิดอันตราย

8. ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง หากมีเรื่องไม่สบายใจก็ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายมีความคุ้นเคย

10. หลังการออกกำลังกายควรพักผ่อนเพียงพอเพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูสภาพของตนเองและพร้อมรับการออกกำลังกายครั้งใหม่อย่างมีพลังต่อไป

### การดูแลสุขภาพของตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมสำคัญที่ทุกคนควรปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ สามารถแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเองออกเป็นหลายลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

1.1 การดูแลส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย

1.2 การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1.3 การป้องกันโรคเพื่อไม่ให้เจ็บป่วย เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค และการขอคำแนะนำจากแพทย์

1.4 การแสวงหาความรู้เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติในการรักษาเบื้องต้นให้หาย จากความเจ็บป่วย การประเมินตนเองได้ว่าเมื่อไรควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยและมีสุขภาพดีดังเดิม

## 2. การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

2.1 อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การอาบน้ำให้สะอาดจะต้องใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว มีการขัดถูขี้ไคลตามบริเวณต่าง ๆ เช่น ลำคอ แขน ขา สุขภาพของคนเราจะดีหรือเสื่อมนั้นขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรงของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนัง ตา หู จมูก และฟัน ซึ่งเป็นอวัยวะภายนอกที่เรารู้สึกได้และรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรง เพราะถ้าอวัยวะเหล่านี้เสื่อมโทรมหรือผิดปกติอาจจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้ ดังนั้น เราดูแลและรักษาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ หลังการอาบน้ำต้องเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดจะช่วยให้อวัยวะสะอาดและสดชื่น

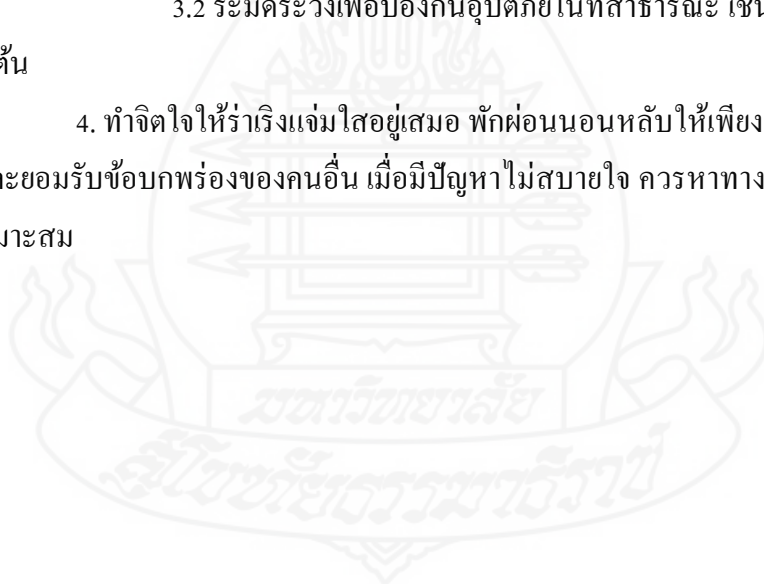
2.2 ควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง การสระผมช่วยให้ผมและหนังศีรษะสะอาด หลังการสระผมต้องแล้วเช็ดผมให้แห้งและหวีผมให้เรียบร้อย การหมั่นหวีผมจะช่วยขนาดศีรษะให้เลือดมาเลี้ยงศีรษะมากขึ้น

## 3. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

3.1 ดูแล ตรวจสอบ และระมัดระวังอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตารีด แก๊ส ของมีคม รูปเทียนที่จุดบูชาพระ และไม้ขีดไฟ ให้อยู่ในที่ปลอดภัยจากมือเด็ก

3.2 ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น อุบัติเหตุในการใช้ถนน เป็นต้น

4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม





# 8 เสาหลักของการมีสุขภาพที่ดี



ทานอาหารครบ 5 หมู่ ระวังไขมัน

ตรวจสุขภาพเป็นประจำ



งดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์



ออกกำลังกาย 30 นาที 3-4 ครั้งสัปดาห์

ทานอาหารเสริมให้เหมาะกับแต่ละบุคคล

ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว



พักผ่อนอย่างเพียงพอ



ลดเครียด ความเครียด

มองโลกในแง่ดี

ใบงานที่ 2

- เราจะดูแลร่างกายของตนเองให้แข็งแรงได้อย่างไร

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....





**ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 4**

**ขั้น** ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกภายใน (ครั้งที่ 1)

**แนวคิด**

ความรู้สึกภายใน คือ การพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา การปรับตัวด้านความรู้สึกภายในจึงเป็นการปรับตัวภายในเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง การปรับตัวด้านความรู้สึกภายในนี้ นับได้ว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ผู้ที่มีการปรับตัวด้านความรู้สึกภายในดีจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจ ด้วยความเชื่อและมั่นใจในตนเอง มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้อุปสรรคได้อย่างมีคุณค่าและความสุข

การจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 4 และ 5 ผู้วิจัยมุ่งให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถปรับตัวด้านความรู้สึกภายในจนมีความรู้สึกว่าการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกเป็นงานที่สำคัญและมีคุณค่า จนผู้ปกครองเด็กออทิสติกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจและนับถือตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่กับการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

เวลา 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจและภูมิใจในการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติก

## อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “เมื่อลูกเป็นออทิสติก”
2. ใบความรู้เรื่อง “ลูกของแม่”
3. ใบงานเรื่อง “ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก”

## การดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเห็นความสำคัญของความรู้สึกภายในของตนเองว่ามีผลต่อเด็กออทิสติกในปกครอง ต่อชุมชนและสังคม

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “เมื่อลูกเป็นออทิสติก” และอธิบายความสำคัญของความรู้สึกภายในของพ่อ แม่ ผู้ปกครองว่ามีผลต่อการเลี้ยงดูแลลูกเด็กออทิสติกในปกครองอย่างไร
2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ลูกของแม่” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่าน
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นที่ได้จากการอ่านใบความรู้เรื่อง “ลูกของแม่”

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของความรู้สึกภายในที่มีผลต่อการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติก
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำใบงานเรื่อง “ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก”
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## ใบความรู้ประกอบกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม เพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 3 เรื่อง “เมื่อลูกเป็นออทิสติก”

พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อเด็กที่เป็นออทิสติก ความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ย่อมส่งผลและปฏิกิริยาต่อเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครองที่กระตือรือร้นมากจึงมักจะเกิดความคับข้องใจและเกิดความเครียดที่ลูกของตนมีการพัฒนาและตอบสนองช้า ซึ่งเป็นจุดกำเนิดของความโกรธและความผิดหวังไปจนถึงการมีทัศนคติที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองที่เข้าใจในเอกลักษณ์ของเด็กออทิสติกจะมีความเห็นอกเห็นใจ และปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับบุตรหลานของตน ซึ่งจะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายคือพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุตรหลานที่เป็นออทิสติกมีทัศนคติในตนเองสูงขึ้น สามารถยอมรับกับทุกสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคและหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

### ทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก

เมื่อพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองรู้ว่ามียุติเด็กออทิสติกเกิดและเข้ามาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว ประการแรกที่ต้องทำให้ได้ คือ ทำใจยอมรับความเป็นจริงและตั้งใจเลี้ยงดูแลเขาให้สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยไม่เพียงแต่เฉพาะพ่อ แม่ ผู้ปกครองเท่านั้น แต่สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรรับรู้ร่วมกัน พุดคุยปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การพุดคุยปรึกษากันในครอบครัวจะช่วยให้มีการวางแผนช่วยเหลือเด็กออทิสติกได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ที่สำคัญคือต้องช่วยกันสอนให้เด็กออทิสติกรู้จักช่วยเหลือตัวเองในการกระทำการกิจประจำวัน เริ่มจากการฝึกดื่มน้ำจากแก้ว การทานข้าวด้วยตัวเอง ซึ่งแม้จะทำให้เลอะเทอะสกปรกไปบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าไปดุหรือว่า แต่ควรให้คำชมเชยปรบมือ กอด หรือให้ขนมเป็นรางวัลเพื่อให้เด็กออทิสติกมีความมั่นใจและรู้สึกที่ตัวเองก็ทำได้ เด็กจะมีความต้องการอยากทำต่อไป หรือแม้แต่การเข้าห้องน้ำซึ่งเป็นเรื่องที่ยาก อาจจะต้องช่วยกันทำหรือจับมือหัดให้ทำ แต่ก็ต้องยืนยันให้เด็กทำด้วยตัวเอง และถ้าเด็กมีเวลาฝึกอย่างเต็มที่เพียงพอย่อมมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยจนสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติ

ในการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกเป็นเรื่องปกติที่จะต้องพบปัญหาและอุปสรรค ที่สำคัญได้แก่ การต่อต้านและการไม่ร่วมมือของเด็ก ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการได้ช้าและไม่ชัดเจน พ่อ แม่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ แต่ถ้าสร้างกำลังใจจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงก็จะสามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายไปได้ และเมื่อผ่านปัญหาแต่ละครั้งก็จะ

พบว่าเด็กมีพัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้น ซึ่งนั่นจะเป็นกำลังใจให้สามารถเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกต่อไปได้เป็นอย่างดี

อุปสรรคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ความอ่อนล้าจากการเลี้ยงดูและฝึกฝนเด็ก ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อรู้สึกอ่อนล้าก็หยุดพัก เติมกำลังใจให้ตัวเอง แล้วค่อยกลับมาเริ่มใหม่เมื่อพร้อม ช่วงที่หยุดพักอาจทำให้พัฒนาการของเด็กถดถอยลงไปบ้าง แต่ถ้าเราพร้อมและกลับมากระตุ้นหรือฝึกฝนให้เขาใหม่พัฒนาการของเด็กก็จะกลับมาอย่างรวดเร็ว เพราะสิ่งที่เคยทำได้แล้วเด็กจะสามารถทำได้อีกอย่างแน่นอน อย่าตั้งความหวังไว้สูงมากเกินไป ค่อย ๆ ก้าวไปช้า ๆ ทีละขั้น เพราะพัฒนาการของ

เด็กออทิสติกเป็นเหมือนขั้นบันไดที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องค่อย ๆ พาเขาก้าวเดิน เมื่อเขาก้าวเดินได้ 1 ก้าว นั่นจะเป็นกำลังใจสำคัญให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีแรงกำลังใจต่อสู้ต่อไป

**ทุกปัญหามีทางแก้ แต่อาจต้องใช้เวลา ถ้าพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และทุกคนในครอบครัวร่วมใจกันคิด วิเคราะห์และมองปัญหาอย่างถี่ถ้วนรอบด้านก็จะสามารถช่วยกันหาทางออกของปัญหาได้ในที่สุด**



### “ลูกของแม่”

คุณแม่มีลูกคนแรกตอนอายุ 31 ปี โดยตั้งใจว่าจะมีลูกสัก 2 คน แต่พอคลอดลูกคนนี้มา เขาเป็นเด็กที่น่ารักมาก แต่เขาจะไม่เหมือนเด็กคนอื่นตรงที่เขาจะร้องไห้ตลอด และนอนหลับยากมาก แม่เพิ่งมีลูกคนแรกจึงกังวลใจมาก แต่ผู้ใหญ่บอกว่า “เด็กโดยมากจะอ่อนสั้ก 3 เดือน” แม่ก็คิดว่าคงจะสัก 3 เดือน เหมือนผู้ใหญ่บอก พอครบ 3 เดือน แทนที่น้องจะหยุดร้องไห้ แต่กลับไม่หยุดร้องไห้แต่ร้องไห้หนักกว่าเดิม และนอนหลับยากมากขึ้น บางวันตอนกลางวันจะหลับไม่กี่ชั่วโมง ตอนกลางคืนก็จะไม่หลับง่ายๆ พอน้องอายุได้ 5 – 6 เดือน เวลาแม่อุ้มน้องจะคันเหมือนปลาเลย คือเวลาอุ้มแม่จะต้องอุ้มแน่นๆถ้าไม่อย่างนั้นน้องเขาจะหล่น พอ 7 เดือน น้องจะไม่สบตา และมองหน้าแม่หรือคนอื่น ที่มาอยู่ข้างหน้าน้องคล้ายกับมองทะลุไปเลย แม่กังวลใจและสงสัยมากขึ้นว่าทำไมลูกเราไม่สนใจใครเลย และความคิดปกติอีกอย่างคือน้องยังสะอื้นตื่นตกใจง่ายจะต้องใช้ช้อนพลาสติกกินเพราะเสียงจะไม่ดัง เชื่อไหมว่าแค่เสียงช้อนกับจานกระทบกันน้องเขาก็สะอื้นตกใจแล้ว

จนน้องเขาอายุ 1 ขวบ 4 เดือน น้องก็ยังไม่พูดไม่เรียกแม่เลย จึงพาน้องไปหาหมอที่หมอก็ดตรวจการได้ยินก่อน และบอกว่า “การได้ยินปกติ” น้องเริ่มเดินได้ตอนอายุได้ 1 ปี กับอีก 4 ก พอน้องเดินได้ เขาจะไม่ให้คนแปลกหน้ามาจับมาโดนตัวเลย

พอน้องอายุ 2 ขวบมีคนแนะนำให้ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ครั้งแรกที่หมอคูอาการหมอบอกว่าไม่แน่ใจว่าจะใช้ออทิสติกหรือเปล่า จึงนัดอีก 3 เดือน พอครบ 3 เดือน หมอบอกแม่ว่าน้องเขาเป็น “ออทิสติก” แม่ไม่เคยรู้มาก่อนว่าออทิสติกคืออะไร รู้อย่างเดียวคือร้องไห้มาก และ ไม่หลับไม่นอน หลังจากรู้ว่าน้องเป็นออทิสติก อาการของเขาก็เริ่มมากขึ้นคือเริ่มทำร้ายคนอื่น แม่จะถูกเขาตี กัด ดึงผมทุกวัน กลางคืนน้องเขาก็จะหลับเพียงคืนถึงตี 1 หนักกว่านั้นบางคืนกว่าที่น้องจะนอนตี 3 ตี 4 ถึงจะหลับ และนอนหลับแค่ 2 – 3 ชั่วโมงเอง ช่วงนี้เขายังเดินเก่ง เดินไม่หยุด และจะชอบปลั๊กไฟมากชอบเอานิ้วเข้าไปแหย่ ตัวแม่เองเหนื่อยมาก เพราะไม่มีใครช่วย พ่อของลูกก็ต้องทำงานไม่มีเวลามาช่วย จึงตัดสินใจกลับมาอยู่ที่บ้านต่างจังหวัด โดยก่อนกลับหมอก็ดรักษา ได้ให้เอกสารเพื่อการมารักษาต่อที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน แม่ต้องพาน้องมาฝึกกิจกรรมบำบัดอาทิตย์ละ 3 วันๆละ 1 ชั่วโมง จากนั้นก็พาไปฝึกพูด ช่วงเวลานี้แม่จะโดนเขาทำร้ายทุกวัน เวลาเขาทำร้ายจะเอามือมาตีแม่ แม่ก็จับมือเขาเอาไว้ เวลาที่เขาถูกแม่จับมือ เขาก็เอาถีบแม่ แม่จับมือจับขาเขา เขาก็เอาหัวโขกแม่อีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน เวลาเขาอยากได้อะไรเขาจะไม่หยิบเอง เขาใช้มือเขามาจับมือแม่ให้หยิบให้ทุกอย่างเลย เช่น เปิดตู้เย็นหยิบของ

พอ 3 ขวบกว่าแม่พาไปสมัครเข้าโรงเรียนอนุบาล หรือ ศูนย์เด็กเล็กในปัจจุบัน ครูเขาไม่รับเพราะน้องทำร้ายเด็กคนอื่น ดึงผมบ้าง เอามือที่มตา ตบตีเด็กบ้าง จนแม่ต้องไปอยู่กับเขาที่โรงเรียนตลอด เข้ามา 8 โมงกว่าไปโรงเรียนพร้อมกับลูก เย็นมา 3 โมงกว่าก็กลับบ้านพร้อมกับลูก

ทุกวัน เป็นอย่างนี้ตลอดเวลา 2 ปีเต็ม เชื้อใหม่ตลอดเวลาที่แม่ดูแลลูกไม่มีวันไหนที่แม่ไม่ร้องไห้ ไม่มีสักวันเลย

“ตั้งแต่ลูกเกิดมาแม่เหนื่อยเหลือเกิน บางวันเวียนหัวจนมองอะไรหมุนไปหมดต้องเอามือจับฝาผนังไว้เพื่อจะได้ไม่ล้ม ตลอดเวลาคำว่าเจ็บไข้ได้ป่วยแม่จะไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเองเลย ไม่อย่างนั้นจะไม่มีใครมาดูแลลูก “

พอเขาวิ่งได้เขาจะไม่มองรถเลย ถ้ารถยนต์มากก็จะวิ่งไปหารถยนต์ ถ้ามอเตอร์ไซค์มาเขาจะวิ่งเข้าไปหามอเตอร์ไซค์ เวลาได้วิ่งแล้วเขาจะวิ่งไปเรื่อยๆ ไม่วิ่งกลับมาทางเดิม จะวิ่งไปแบบไม่มีจุดหมายถึงฝนจะตก แดดจะออกก็จะวิ่ง แม่ต้องคอยวิ่งตามตลอด เวลานอนกลางคืน พอเขาตื่นขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นช่วงไหนก็ตามเขาจะตีแม่ก่อน และเป็นอย่างนี้ทุกวัน แม่ไปปรึกษาหมอ หมอบอกว่า “ถ้าเด็กแรงมาเราอย่าไปตีลูกนะ” ทุกครั้งที่เขาทำร้ายแม่ แม่จะกอด และพูดว่าแม่รักลูกนะ กอดเขาทุกวัน บอกรักทุกวัน กอดทั้งน้ำตา พูดกับลูกทุกวันว่าแม่รักลูกถึงลูกจะเป็นอย่างไรแม่ก็รักความเป็นแม่จะต้องอดทน ทนทุกๆวินาที แม่จะไม่ตีลูกเพราะแม่เข้าใจว่าลูกไม่รู้ตัวทำไมต้องตีแม่ เลี้ยงลูกมาลำบากมากเพราะลูกกลัวเสียงประทัด กลัวที่แคบๆ คนอื่นๆจะมองว่าทำไมแม่ไม่สอนลูก ว่าเวลาคนอื่นเดินมาใกล้ๆจะบ้วนน้ำลายใส่ จะเอาลูกหนีไปใส่ บางคนก็บอกว่า “เกิดมาเป็นคน แต่ไม่ใช่คน” แม่รู้สึกเต็มใจด้วยความเจ็บปวด ท้อ ร้องไห้จนเครียดจนใบหน้าเจ็บไปข้างหนึ่งต้องไปพบกับจิตแพทย์เพื่อระบายความในใจให้หมอฟัง เคยท้อจนคิดอยากฆ่าตัวตายอยู่หลายครั้ง แต่ก็ไม่ทำ ตลอดเวลาคนที่เป็นกำลังใจให้แม่คือ “พ่อของลูก” ที่เขาจะบอกเสมอว่าให้อดทนเอา เขาจะเป็นคนหาเงิน ส่วนตัวแม่จะเป็นคนเลี้ยงลูกเอง ด้วยเหตุนี้พ่อของลูกกับแม่ต้องอยู่แยกกันตั้งแต่ลูกอายุได้ 3 ขวบจนทุกวันนี้ น้องเขาได้ 15 ปี เราทั้งคู่ต่างรู้ว่าต่างคนก็ต่างมีหน้าที่ในการช่วยกันดูแลลูก

ความอดทนของแม่ที่ได้สู้มาจนถึงทุกวันนี้ไม่เสียเปล่าเลย จากช่วงเวลาที่ลูกทำร้ายคนอื่น ความรักจากแม่คือการได้กอดลูก บอกรักลูกจนทำให้จิตใจของน้องเขาอ่อนโยนลง ไม่ก้าวร้าวเหมือนก่อน และที่สำคัญเขาไม่ทำร้ายแม่แล้ว ไม่ทำร้ายคนอื่นแล้ว จากประสบการณ์การมีลูกเป็นออทิสติกอย่างรุนแรง เป็นเหมือนบทพิสูจน์ บทท้าทายความสามารถของแม่ว่า

“ลูกเราเป็นคน เราต้องสอนได้ ช่าง ถึง ยังสอนได้ เราต้องสอนลูกได้เช่นกัน”

คุณหมอเคยบอกแม่ว่า

“ไม่มีหมอเทวดา หรือ ยาวิเศษที่จะมาช่วยลูกได้นอกจากแม่ที่จะดูแลช่วยลูก สอนลูก แม่คนเดียวเท่านั้น”

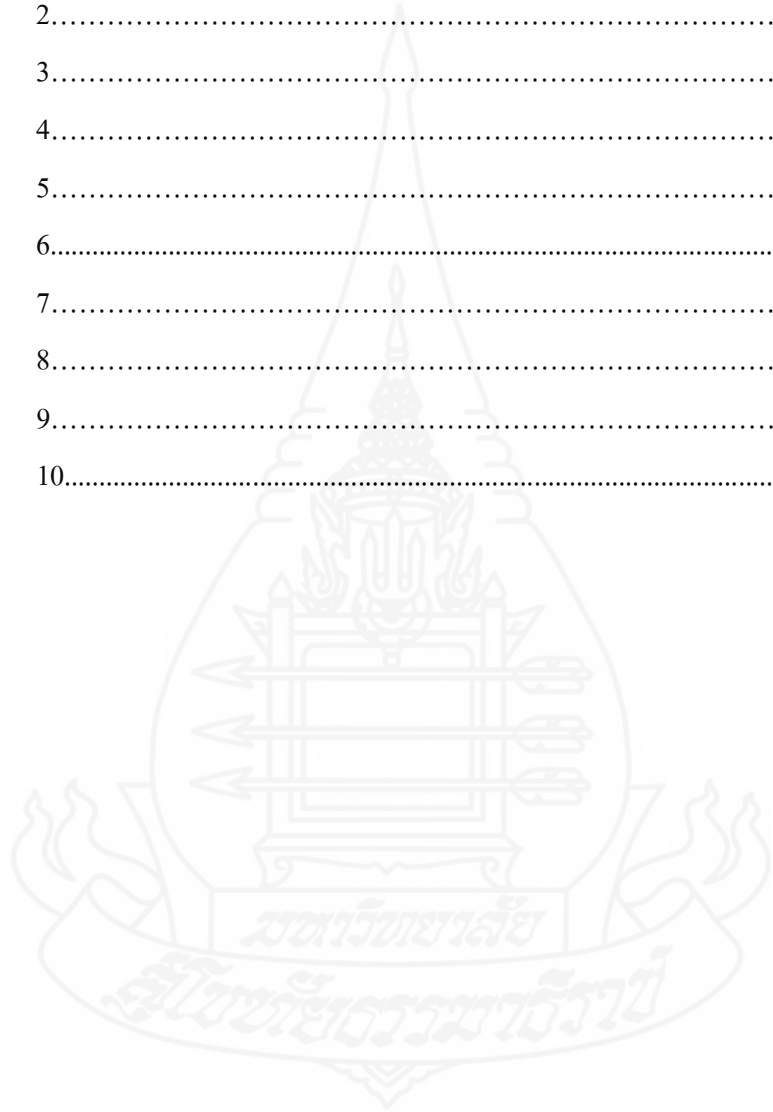
ทุกวันนี้แม่ได้ลูกคืนมา น้องเขาพูดได้แต่ไม่ชัดพอเข้าใจ รอได้ และที่สำคัญทำอาหารเองได้เช่นทอดไข่ ต้มมาม่า ผัดซีอิ้ว แกงเขียวหวาน และซักเสื้อผ้าเองได้ กว่าที่จะถึงทุกวันนี้แม่เหนื่อย เสียน้ำตามามากแค่ไหน ท้อมามากแค่ไหน แต่ก็หายเหนื่อยแล้ว อยากให้แม่ทุกคนสู้เหมือนกัน



### ใบงานที่ 3

- ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



**ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 5**

**ขั้น** ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกร่างกายใน (ครั้งที่ 2)

เวลา 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิธีการพัฒนาการปรับตัวด้านความรู้สึกร่างกายในของตนเองจากตัวแบบ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับตัวเองด้านความรู้สึกร่างกายในต่อการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง

**อุปกรณ์**

1. คลิปวิดีโอเรื่อง “มีดมน” และใบความรู้ประกอบการชม
2. คลิปวิดีโอเรื่อง “นักดนตรีตัวน้อย” และใบความรู้ประกอบการชม
3. คลิปวิดีโอเรื่อง “คุ้มค่าแคไหนที่เฝ้ารอ” และใบความรู้ประกอบการชม
2. ใบงานเรื่อง “เมื่อลูกสร้างปัญหา”

**การดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยทบทวนซ้ำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาความรู้สึกร่างกายในของตนเองว่ามีผลต่อเด็กออทิสติกในปกครอง ต่อชุมชนและสังคม

**ขั้นดำเนินการ**

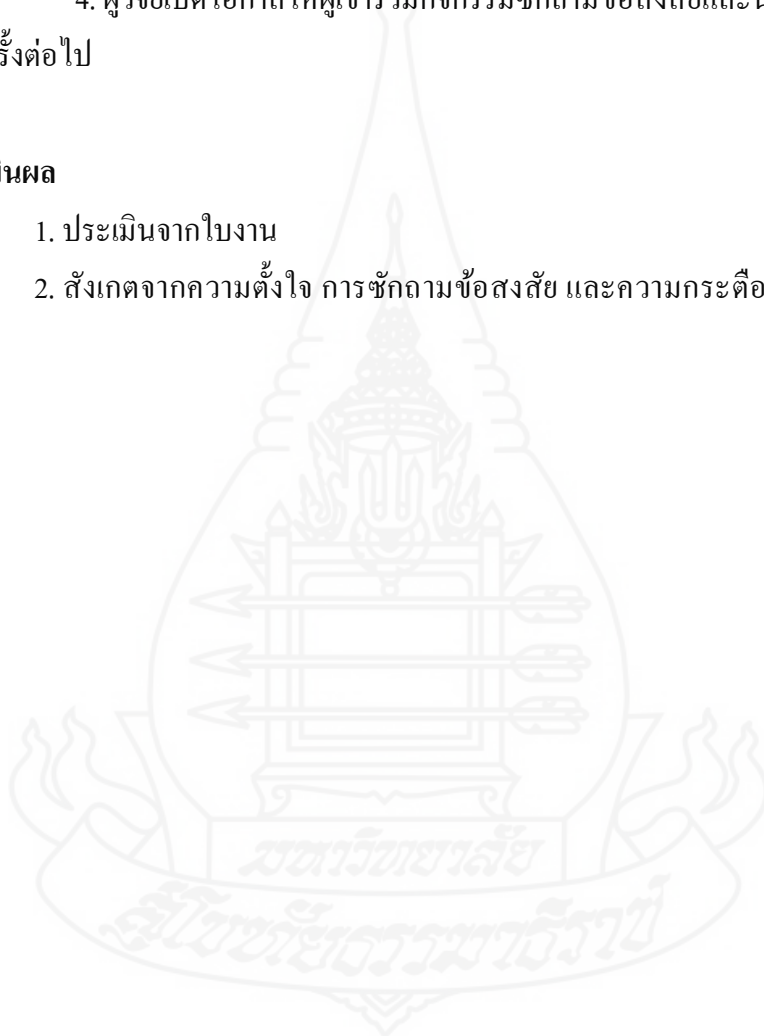
1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอ จำนวน 3 เรื่อง และแจกใบความรู้เรื่อง “ความใส่ใจของแม่” ซึ่งเป็นใบความรู้ประกอบการชมคลิปวิดีโอ

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากการชมคลิปวิดีโอ
2. ผู้วิจัยอธิบายและสรุปวิธีการพัฒนาความรู้สึกร่วมกันในให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจ
3. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “เมื่อลูกสร้างปัญหา”
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



## ใบความรู้ประกอบคลิปวิดีโอเรื่อง “มีดমন”

แม่หยุดงานครึ่งวัน..พกกห้องวิดีโอไปแอบดูลูกของแม่ที่โรงเรียน..ภาพที่เห็น..ทำใจเกือบไม่ได้..  
ไม่อยากจะเชื่อว่า..เด็กผู้ชายที่วิ่งไปรอบห้องเรียนตลอดเวลาตั้งแต่ 10 โมงถึงเที่ยงที่แม่ไปยืนดูอยู่คือ  
ลูกของแม่

ลูกไม่เคยหยุดวิ่งเกินหนึ่งนาที..วิ่งไปใช้ทางตามองทางตลอดเวลา..เหมือนพยายามทำให้ตาเหล่...ครู  
พยายามเรียกลูกมาเขียนหนังสือบ้าง..วาดรูปบ้าง..ปั่นดินน้ำมันบ้าง..แต่..ลูกไม่ได้ให้ความร่วมมือ  
เลย..เดินหลุดจากเก้าอี้..แล้วก็เริ่มวิ่งต่อไป

ที่แปลกกว่านั้น..ขณะที่ลูกวิ่ง..ถ้าครูถามคำถามเพื่อนในห้อง..ลูกจะวิ่งไปตอบไปได้อย่างถูกต้อง..  
เวลาเพื่อนๆร้องเพลงทำท่าประกอบ..ลูกก็จะวิ่งไปแอบหลังห้อง..แล้วก็ทำท่าเหมือนเพื่อนๆได้..  
เท่านั้นยังไม่พอ..ถึงเวลาครูเล่านิทาน..เหมือนลูกจะจำได้ว่าครูจะเล่าว่าอะไร..จะถามอะไร..ลูกถาม  
คำถามและตอบเองเสร็จสรรพ

ครูบอกว่า..ลูกเป็นอย่างนี้ทุกวัน..รบกวนการเรียนการสอนในชั้นมาก..นอกจากวิ่งไปวิ่งมาแล้ว..ลูก  
ยังชอบปีนเก้าอี้..เปิดปิดไฟ..วิ่งเข้าห้องน้ำไปกดน้ำในชักโครกตลอดเวลา..ลูกจะจดจำที่ครูสอนได้  
มากมายอย่างไร..ไม่สำคัญ..ประเด็นที่เป็นปัญหาคือ..

**ครูเริ่มจะรับมือกับพฤติกรรม “ประหลาด” ของลูกไม่ได้**

สุดท้าย..ครูใหญ่บอกว่า..ที่โรงเรียนคงไม่เหมาะกับลูก...ลูกอาจจะฉลาดเกินไป..อาจมีปัญห  
พฤติกรรมบางอย่างที่ทางโรงเรียนไม่มีครูและผู้เชี่ยวชาญที่จะเข้าใจลูกได้..สรุปว่า..แม่จำเป็นต้อง  
หาที่เรียนใหม่ให้ลูกได้แล้ว

คลิปวิดีโอเรื่อง “มีตมน”



## ใบความรู้ประกอบคลิปวิดีโอเรื่อง “นักดนตรีตัวน้อย”

วิดีโอนี้เป็นช่วงเวลาเดียวกันกับวิดีโอที่แม่ไปถ่ายที่โรงเรียน  
 ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นเด็กชายคนเดียวกัน  
 ถ้าไม่บอกก่อนว่าลูกเป็นออทิสติก  
 ทุกคนที่ได้ดูคลิปวิดีโอนี้..ไม่มีใครเชื่อเลย..ว่า..ลูกของแม่เป็นออทิสติก

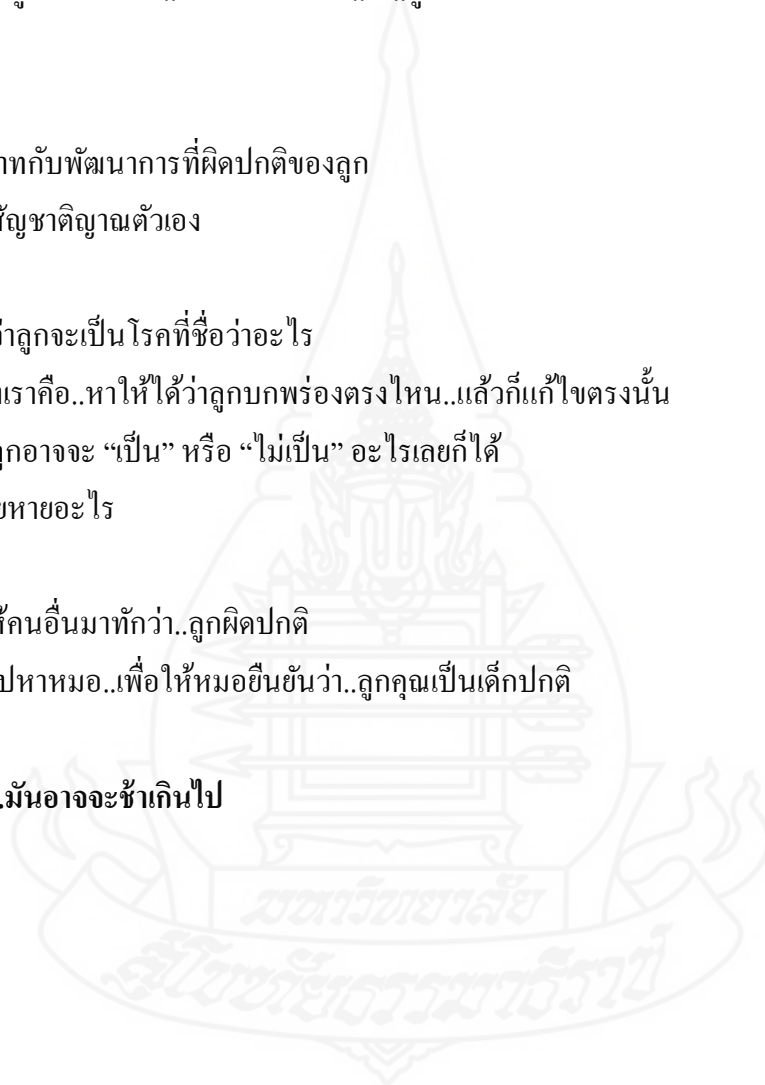
ดังนั้น..

อย่าประมาทกับพัฒนาการที่ผิดปกติของลูก  
 จงเชื่อในสัญชาตญาณตัวเอง

ไม่สำคัญว่าลูกจะเป็นโรคที่ชื่อว่าอะไร  
 หน้าทีของเราคือ..หาให้ได้ว่าลูกบกพร่องตรงไหน..แล้วก็แก้ไขตรงนั้น  
 ที่สุดแล้วลูกอาจจะ “เป็น” หรือ “ไม่เป็น” อะไรเลยก็ได้  
 ก็ไม่ได้เสียหายอะไร

อย่ารอ..ให้คนอื่นมาทักว่า..ลูกผิดปกติ  
 แล้วค่อยไปหาหมอ..เพื่อให้หมอยืนยันว่า..ลูกคุณเป็นเด็กปกติ

ถึงวันนั้น..มันอาจจะช้าเกินไป





คลิปวิดีโอเรื่อง “นักดนตรีตัวน้อย”



## ใบความรู้ประกอบคลิปวิดีโอเรื่อง “คุ้มค่าแค่ไหนที่ฝากรอ”

เรื่องวุ่นวายของคุณก็ระยะเวลาหลาย ๆ ปี

เป็นเพียงตัวอย่างเดียวจากหลาย ๆ เรื่องที่แม่ต้อง “พจญภัย” ไปด้วยคุณ

เกือบทุกเรื่อง..เป็นอย่างนี้แทบทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแก้ไขพฤติกรรมสุดป่วนที่ชวนปวดหัว..การหาโรงเรียน..การเข้าสังคม..การถูก  
กีดกันจากเพื่อนและผู้ปกครองของเพื่อน..รวมถึงการให้ความรู้..การทำความเข้าใจกับผู้คนและ  
สังคมรอบรอบตัวคุณ

สำหรับพ่อแม่เด็กพิเศษทุกคน..แม่หวังว่าเรื่องวุ่นวายของคุณจะเป็นกำลังใจให้กับ “วันท้อแท้”

เชื่อเถอะค่ะ..มันต้องมี “วันดีดี” แน่..ขอเพียงเรารอคอย..และ..เข้มแข็ง

ขอเพียงเรามีความเชื่อมั่นและศรัทธาในศักยภาพของคุณ

ในวันที่เราตอบตัวเองได้ว่า..เราได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว

อะไรมันจะเกิดขอให้คิดว่าสิ่งไหนที่เกิดขึ้น..สิ่งนั้นดีที่สุดในตอนนี้แล้ว



คลิปวิดีโอเรื่อง “คุ้มค่าแค่ไหนที่เฝ้ารอ”



### ใบงานที่ 4

- เมื่อถูกสร้างปัญหาเหมือนคลิปวิดีโอ “มีดমন” ท่านจะปรับความรู้สึกภายในของตนเองอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 6**

**ขั้น** ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (ครั้งที่ 1)

**แนวคิด**

การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เป็นการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการด้านความมั่นคงหรือการได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคมโดยเน้นบทบาทหน้าที่ ๆ เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ทั้งนี้บุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงบทบาทหน้าที่นี้จะต้องสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วย การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่นี้เป็นการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมของบุคคล ได้แก่ บทบาทการเป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครองของเด็กออทิสติก ซึ่งเป็นบทบาทที่บุคคลจะต้องทำหน้าที่ตามบทบาทตลอดเวลา

การจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 6 และ 7 ผู้วิจัยมุ่งให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ให้สัมพันธ์กับความรู้สึกของตนซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำหน้าที่การเป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครองของเด็กออทิสติกได้อย่างมีความสุข

**เวลา** 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการทำบทบาทหน้าที่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมภาคภูมิใจในบทบาทหน้าที่ของตน

**อุปกรณ์**

1. พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
2. ใบงานเรื่อง “เราจะเดินตามรอยเท้าพ่อ”

## การดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ที่มีผลต่อการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมาอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน จากนั้นจึงกล่าวเล่าถึงการทรงงานตามบทบาทหน้าที่พระมหากษัตริย์ว่าพระองค์ท่านทรงงานตลอด 70 ปีด้วยความเหนื่อยยากและอุทสาหวิริยะเพียงใด
2. ผู้วิจัยกล่าวเปรียบเทียบการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกตามบทบาทหน้าที่นั้นเมื่อเทียบกับการทรงงานเพื่อลูกทุกคนในประเทศของพระองค์ท่านแล้วแตกต่างกันเพียงไร ควรที่ทุกคนจะยึดพระองค์ท่านเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้เต็มที่

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความยิ่งใหญ่ในการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ก่อนจะขำให้ทุกคนเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทของพระองค์ท่าน
2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “เราจะเดินตามรอยเท้าพ่อ”
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม





### ใบงานที่ 5

- เราจะเดินตามรอยเท้าพ่อในการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 7**

**ขั้น** ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (ครั้งที่ 2)

เวลา 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมภาคภูมิใจในบทบาทหน้าที่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกและเรียนรู้วิธีการพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของตนเอง

**อุปกรณ์**

1. ใบความรู้เรื่อง “พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช”
2. พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
3. ใบงานเรื่อง “ความสำคัญของหน้าที่”

**การดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ที่มีผลต่อการเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง

**ขั้นดำเนินการ**

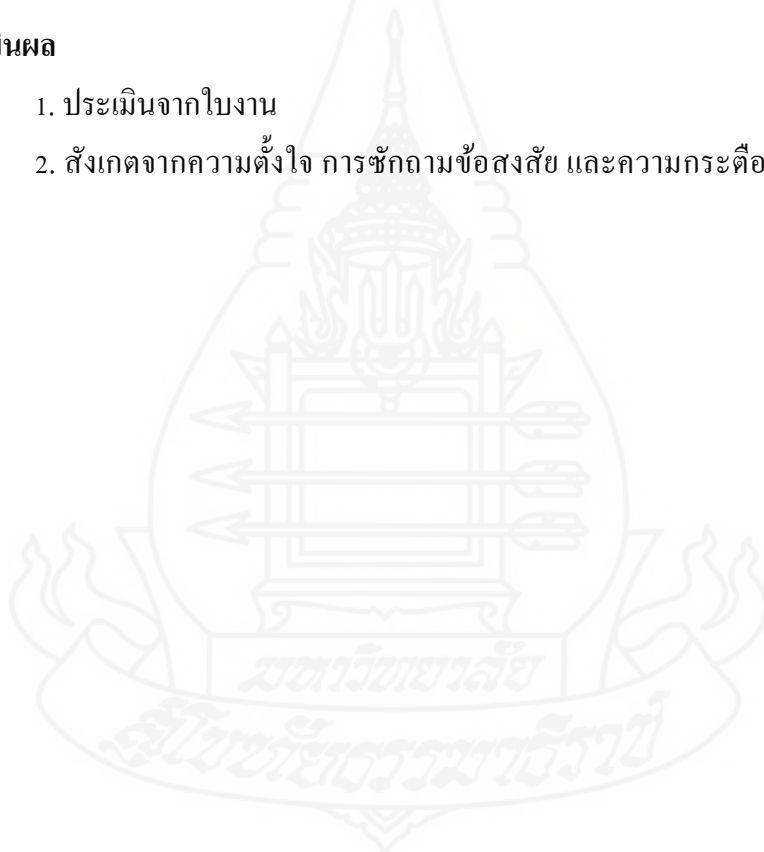
1. ผู้วิจัยนำพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชและพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่มามอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2. ผู้วิจัยกล่าวอ้างถึงกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชว่าพระองค์ทรงงานอย่างหนักเนื่องจากพระองค์ท่านตระหนักถึงความสำคัญของงานตามบทบาทและหน้าที่ของพระองค์ท่าน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกในปกครองว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญและควรแก่การภาคภูมิใจอย่างไร
2. ให้แต่ละกลุ่มทำใบงานเรื่อง “ความสำคัญของหน้าที่” และให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานสรุปผลการอภิปรายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบ
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม





ใบความรู้ประกอบกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม  
เพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 7 เรื่อง “พระบรมราโชวาทของ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช”

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พ่อของคนไทยทั้งประเทศ พระองค์ท่านได้ทรงพระราชทานพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ไว้เนื่องในโอกาสต่าง ๆ มากมาย ควรที่เราจะได้น้อมนำมาใส่เกล้าเพื่อเป็นสิริมงคล และนำไปเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน ดังนี้

“ในการดำเนินชีวิตย่อมจะต้องมีปัญหาต่าง ๆ เป็นอุปสรรคอยู่เสมอ หากที่ผู้ใดจะหลีกเลี่ยงพ้นได้ ปัญหาในชีวิตจึงเป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญคือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะต้องรีบแก้ไขให้ลุล่วงไปโดยไม่ชักช้า”

(พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2539)

“ต้องเข้าใจความหมายของคำว่า ความรับผิดชอบ ให้ถูกต้อง รับผิดชอบไม่ใช่หมายถึงการรับโทษ รับผิดชอบไม่ใช่รางวัลหรือการชมเชย แต่รับผิดชอบเป็นการให้บุคคลพิจารณาตนเอง ยอมรับความผิดของตนเองโดยจริงใจ และให้รู้ว่าจะต้องปฏิบัติแก้ไขใหม่ ส่วนรับผิดชอบนั้นคือรู้ว่าอะไรถูกทำให้ทราบว่าจะทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ได้อย่างไร ดังนั้นความรับผิดชอบ คือ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ทำ จะหลีกเลี่ยงละเลยไม่ได้”

(พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในวันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2519)

“ต่างคนต่างมีหน้าที่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำเฉพาะหน้าที่นั้น เพราะว่าถ้าคนใดทำหน้าที่เฉพาะของตัวโดยไม่มองไม่แลคนอื่น งานก็ดำเนินไปไม่ได้ เพราะว่างานทุกอย่างจะต้องพาดพิงกัน จะต้องเกี่ยวโยงกัน ฉะนั้นแต่ละคนจะต้องมีความรู้ถึงงานของผู้อื่นแล้วช่วยกันทำ”

(พระบรมราโชวาทพระราชทานเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ. 2533)

“การดำรงชีวิตที่ดีจะต้องปรับปรุงตัวตลอดเวลา การปรับปรุงตัวจะต้องมีความเพียรและความอดทนเป็นที่ตั้ง ถ้าคนเราไม่หมั่นเพียรไม่อดทนก็อาจจะท้อใจไปโดยง่าย เมื่อท้อใจไปแล้วไม่มีทางที่จะมีชีวิตเจริญรุ่งเรืองแน่ ๆ”

(พระราชดำรัสซึ่งพระราชทานแก่ครูและนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา ในวันที่ 27 มีนาคม พ.ศ. 2533)

“แต่ทุกคนก็มีหน้าที่ของตน ถ้าทำดีก็เป็นสิ่งที่น่าชมและน่าปลาบปลื้มใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ทำให้มีความเจริญในทางที่ดีที่ชอบ ส่วนรวมของชาติบ้านเมืองก็มีความก้าวหน้าด้วยดี”

(พระราชดำรัสซึ่งพระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้า ณ. ศาลาดุสิดาลัย ในวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2518)

“อุปสรรคสำคัญของหน้าที่การงาน คือ ความท้อถอย และความหวั่นเกรงต่ออิทธิพลต่าง ๆ ซึ่งเป็นเหตุบั่นทอนความสามารถในตนเองร้ายกาจ จึงต้องระมัดระวังควบคุมสติ และรักษาความสุจริตเป็นธรรมไว้ให้ได้ตลอดเวลา”

(พระราชดำรัสในพิธีพระราชทานกระบี่นักเรียนนายร้อยตำรวจ ในวันที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2532)

“ความเข้มแข็งในจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องฝึกฝน เพราะว่าต่อไปถ้ามีชีวิตที่ลำบาก หรือไปพบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็งก็ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ แต่ถ้ามีความรู้ และมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้”

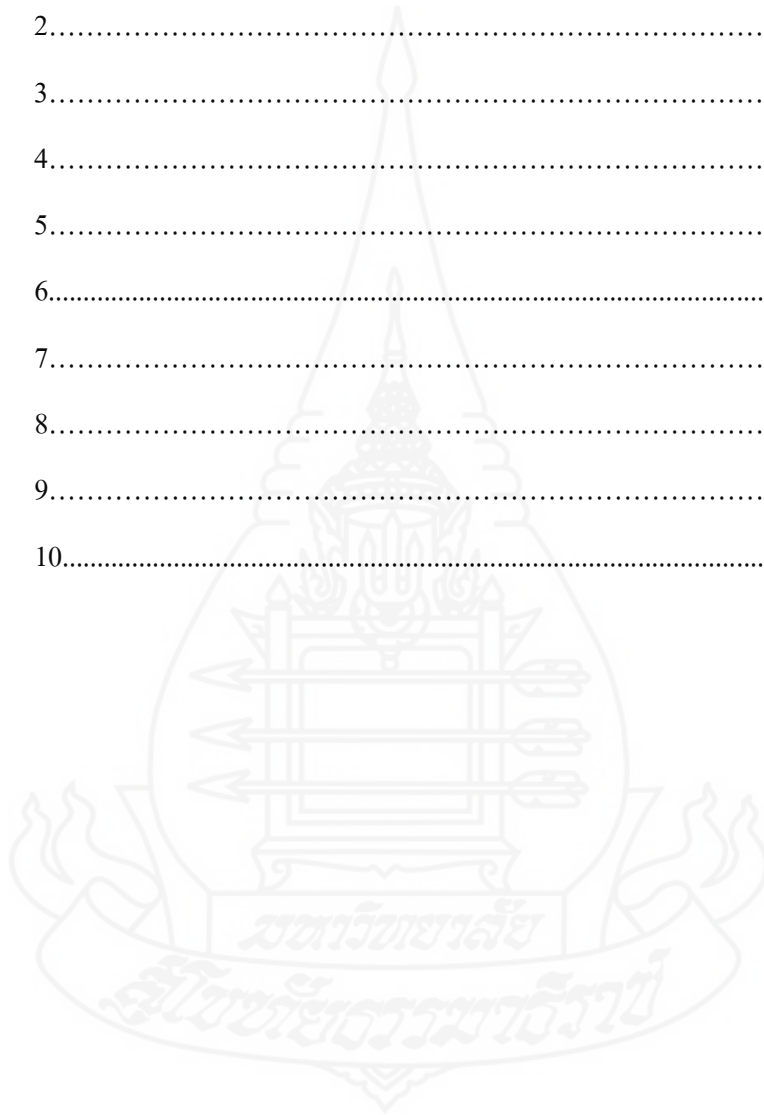
(พระราชดำรัสพระราชทานแก่ครูและนักเรียน โรงเรียนราชวินิต ในวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2518)



ใบงานที่ 6

- หน้าที่เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครองของท่านมีความสำคัญอย่างไร ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



## ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 8

ขั้น ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน (ครั้งที่ 1)

### แนวคิด

สภาพสังคมในปัจจุบันปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกำลังขยายตัวเพิ่มมากขึ้นพร้อม ๆ กับการเติบโตของโลกไซเบอร์หรือยุคไร้สาย ทำให้เกิดความเหินห่างระหว่างบุคคลมากขึ้น คนในสังคมเริ่มกลายเป็นคนแปลกหน้าที่ไม่เคยพุดจากกันแม้กระทั่งเพื่อนบ้านที่อยู่รั้วติดกัน ดังนั้นการพึ่งพาอาศัยกันจึงเป็นวิธีการอันสำคัญในสังคมมนุษย์ที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรู้สึกปลอดภัย ไม่โดดเดี่ยวหรือไร้ที่พึ่งเมื่อเกิดปัญหาหรือประสบความยากลำบากจากเหตุการณ์ต่าง ๆ สังคมจะเป็นระเบียบเรียบร้อยสงบสุขปราศจากความขัดแย้งหรือเหตุการณ์รุนแรงก็ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน เพราะการพึ่งพาอาศัยกันเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม

การจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 5 ผู้วิจัยมุ่งให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกันโดยใช้วิธีการสร้างเครือข่ายทางสังคมในกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กออทิสติกที่มาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเบื้องต้น เพื่อให้กลุ่มคอยช่วยเหลือแบ่งปันประสบการณ์และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกแก่กัน ให้สามารถเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพมากยิ่งขึ้น

เวลา 45 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยกัน

ผ่านเครือข่าย

### อุปกรณ์

1. ตะเกียบไม้ขนาดเล็ก จำนวน 3 โหล
2. ใบความรู้เรื่อง “เครือข่ายทางสังคมและแนวทางการพึ่งพาอาศัยกัน”
3. ใบงานเรื่อง “ประโยชน์และความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยกัน”

## การดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจกตะเกียบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 อัน แล้วให้ทุกคนหักตะเกียบดังกล่าว
4. ผู้วิจัยเพิ่มตะเกียบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งละ 1 อัน แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหักตะเกียบจนกว่าจะหักไม่ได้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของความสามัคคีและการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงการสร้างเครือข่าย และประโยชน์ของเครือข่าย

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “เครือข่ายทางสังคมและแนวทางการพึ่งพาอาศัยกัน”
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปประโยชน์และความสำคัญของเครือข่าย
3. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “ประโยชน์และความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยกัน”
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ประเมินจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ประกอบกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคม  
เพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 8 เรื่อง “เครือข่ายทางสังคมและแนว  
ทางการพึ่งพาอาศัยกัน”

**เครือข่ายทางสังคม** หมายถึง โครงสร้างทางสังคมที่สร้างขึ้นจากกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันตามบทบาทและหน้าที่ของแต่ละคนหรือคู่ความสัมพันธ์มีอยู่ ซึ่งแต่ละคนนั้นมีได้มีเพียงบทบาทเดียว หากแต่มีหลายบทบาทในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้และการตัดสินใจแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างคู่สัมพันธ์ ทั้งในด้านวัตถุและจิตใจ เป็นความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ในสังคมมนุษย์ทั้งในระดับบุคคล ระดับบุคคลกับกลุ่ม ระดับกลุ่มกับกลุ่ม และระดับกลุ่มกับเครือข่าย เป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เช่น กิจกรรม การสื่อสาร ความร่วมมือ การพึ่งพาอาศัย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งมีโครงสร้างทางรูปแบบที่หลากหลายและมีเป้าหมายร่วมกัน (พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, 2547, น. 6)

องค์ประกอบที่สำคัญของเครือข่ายทางสังคม ได้แก่

1. สมาชิกของเครือข่าย
2. จุดมุ่งหมายร่วมกัน
3. การปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกในเครือข่าย
4. การสื่อสารภายในเครือข่าย
5. การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งแลกเปลี่ยน ([www.Kroobannok.com](http://www.Kroobannok.com))

การสร้างเครือข่ายทางสังคม เป็นกิจกรรมในการก่อให้เกิดกลุ่มเพื่อวัตถุประสงค์หลักในการแลกเปลี่ยน โดยสมาชิกต้องมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันมาก่อนหน้าที่จะตกลงร่วมเป็นเครือข่ายทางสังคม ส่วนเหตุผลในการสร้างเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ ความต้องการมีเพื่อน ความต้องการความชำนาญในการแก้ไขปัญหา ความต้องการประหยัด ความต้องการเรียนรู้ประสบการณ์ ทั้งนี้มีปัจจัยเสริมที่สำคัญ คือ ความเต็มใจที่จะเข้าร่วมเป็นเครือข่าย (นฤมล นิราทร, 2543, น. 8)

**แนวทางการพึ่งพาอาศัยกันในลักษณะของเครือข่ายทางสังคม**

การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมที่เต็มไปด้วยความหลากหลายและแตกต่าง การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกันในลักษณะของเครือข่ายทางสังคมจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคน โดยควรยึดแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

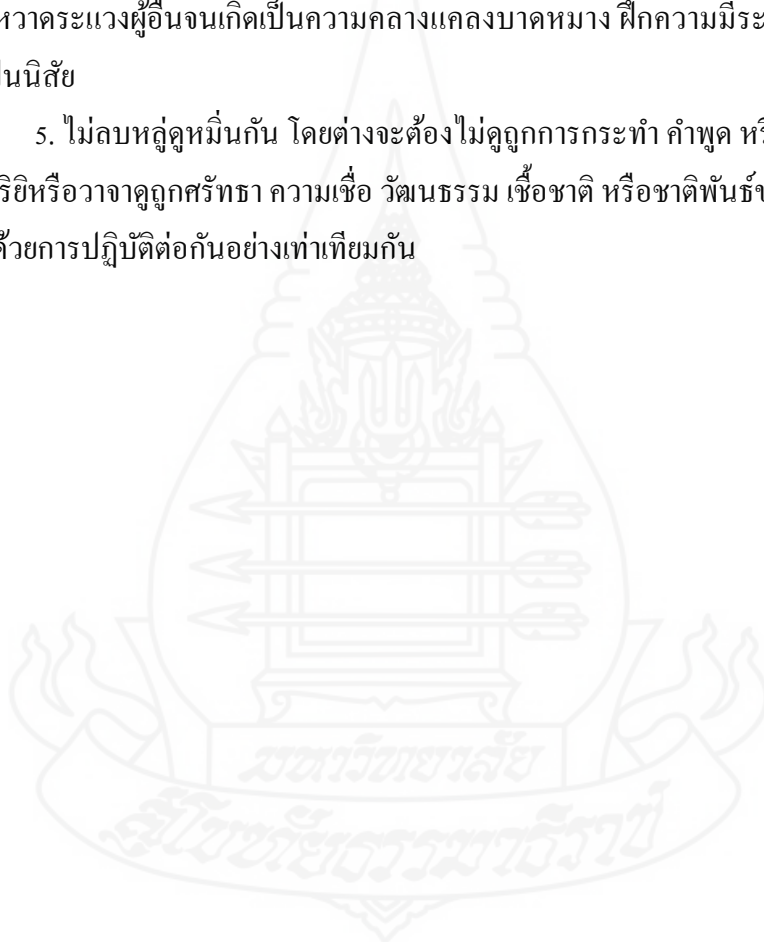
1. มีความเคารพซึ่งกันและกัน โดยต่างจะต้องแสดงกริยาที่นอบน้อมต่อกัน พูดยิ้มต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ยอมรับในความแตกต่างทางด้านความเชื่อ ศาสนา ภาษา วัฒนธรรม เชื้อชาติ ผิวพรรณ และยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. มีความเมตตาต่อกัน โดยต่างจะต้องคิดถึงจิตใจความรู้สึกของผู้อื่นในลักษณะเอาใจเขามาใส่ใจเรา แสดงความอาทรห่วงใยบุคคลรอบข้าง ไม่ซ้ำเติมเมื่อผู้อื่นเป็นทุกข์ ฝึกใจให้รู้จักการช่วยเหลือแบ่งปัน ให้มากกว่ารับ เสียดสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

3. มีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยต่างจะต้องรู้จักการให้ ช่วยเหลือผู้อื่น ทำงานหรือช่วยงานส่วนรวมตามความสามารถของตนด้วยความทุ่มเทอย่างเต็มที่ ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามข้อกำหนด กฎเกณฑ์ หรือระเบียบของสังคม

4. มีความซื่อสัตย์ต่อกัน โดยต่างจะต้องแสดงความจริงใจต่อกันทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและรับหลัง รักษาสิ่งจะวาจาตามที่ได้รับปากไว้ ไม่ทุจริตหรือเอาเปรียบผู้อื่น ไว้วางใจซึ่งกัน ไม่หวาดระแวงผู้อื่นจนเกิดเป็นความคลางแคลงบาดหมาง ฝึกความมีระเบียบวินัยในตนเอง ให้กลายเป็นนิสัย

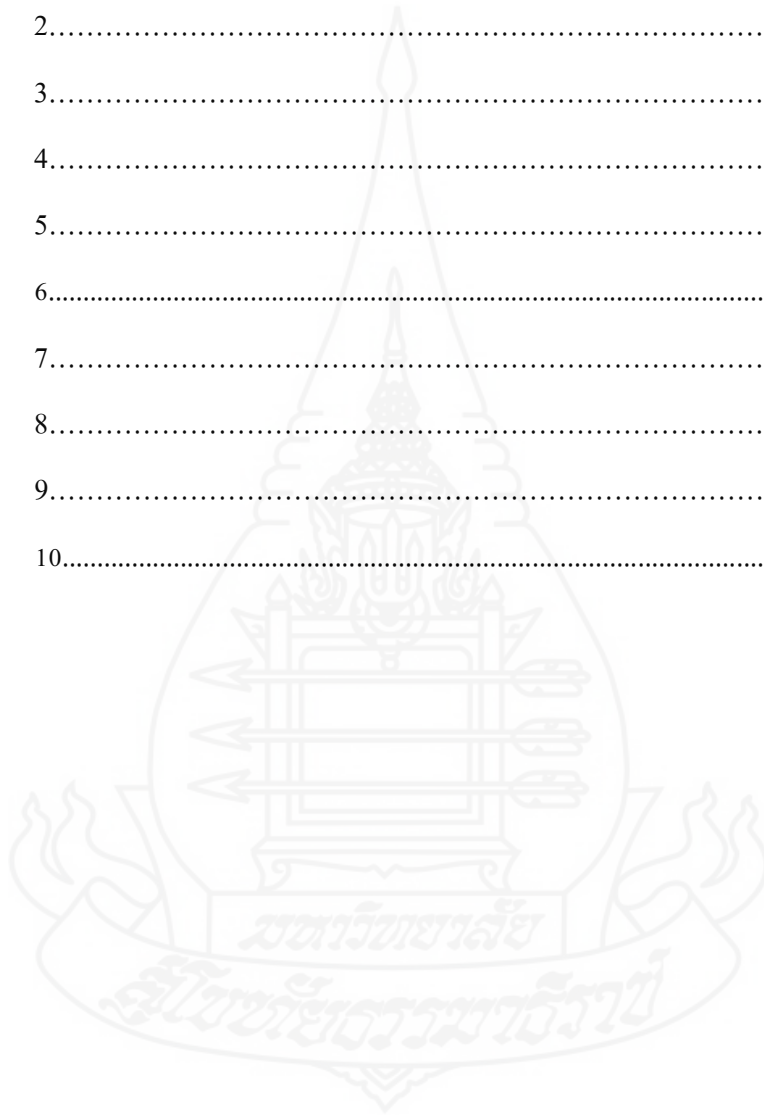
5. ไม่ลบหลู่ดูหมิ่นกัน โดยต่างจะต้องไม่ดูถูกการกระทำ คำพูด หรือความคิดของผู้อื่น ไม่แสดงกิริยหรือวาจาดูถูกศรัทธา ความเชื่อ วัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือชาติพันธุ์ของผู้อื่น เคารพสิทธิมนุษยชนด้วยการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมกัน



### ใบงานที่ 7

- การพึ่งพาอาศัยกันมีประโยชน์และความสำคัญอย่างไร ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....





**ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 9**

**ขั้น** ช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน (ครั้งที่ 2)

เวลา 45 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเครือข่ายเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการ  
เลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครอง

**อุปกรณ์**

1. โทรศัพท์เคลื่อนที่
2. ใบงานเรื่อง “ประโยชน์ของเครือข่ายกลุ่มรักลูกออทิสติก”

**การดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันทบทวน  
เนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัด  
กิจกรรมในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการ**

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสร้างเครือข่าย “กลุ่มรักลูกออทิสติก”  
ในไลน์ (LINE) โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันคัดเลือกตัวแทนขึ้นมาเป็นหัวหน้ากลุ่มและเป็น  
ผู้ดูแลเครือข่าย จำนวน 1 คน

**ขั้นสรุป**

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทักทายกันผ่านเครือข่าย “กลุ่มรักลูกออทิสติก”
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ประโยชน์ของเครือข่ายกลุ่มรักลูกออทิสติก”
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยและนัดวันเวลาในการจัด  
กิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากใบงาน
2. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วม

กิจกรรม



ใบงานที่ 8

- เครื่องถ่าย “กลุ่มรักลูกออกทิสติก” ที่สร้างขึ้นมีประโยชน์ต่อการเลี้ยงดูแลเด็กออทิสติกอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ครั้งที่ 10

ชั้น ปัจฉิมนิเทศ (สรุปการเรียนรู้)

แนวคิด

การจัดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่จัดขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาการปรับตัวของพ่อ แม่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติก ทั้งการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตม โนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีความสามารถในการปรับตัวด้านต่าง ๆ และเลี้ยงดูดูแลเด็กออทิสติกในปกครองได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังจะช่วยให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีความสามารถในการพัฒนาการปรับตัวของตนเองอย่างมั่นคงและถาวรต่อไปในอนาคตอีกด้วย

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตอกย้ำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัวเพิ่มมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาการด้านการปรับตัวอย่างมั่นคงและถาวร
3. เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

อุปกรณ์

1. เนื้อเพลง “สามัคคีชุมนุม”
2. แบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

การดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายถึงเนื้อหาของการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

### ขั้นตอนการ

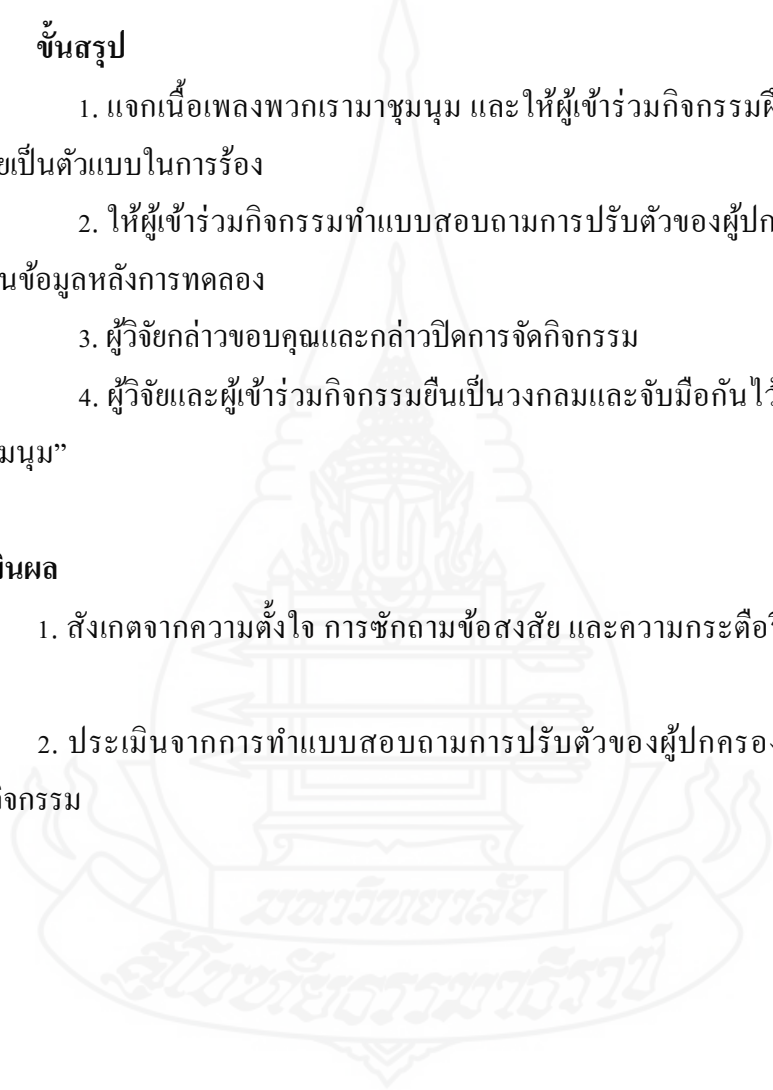
1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมและอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการปรับตัวและการสร้างเครือข่าย
2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในครั้งนี้อ่าดี – ไม่ดี มีประโยชน์ – ไม่มีประโยชน์ อย่างไร

### ขั้นสรุป

1. แจกเนื้อเพลงพวงมาลัยชมนุ่ม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกร้องเพลงร่วมกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นตัวแบบในการร้อง
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทดลอง
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการจัดกิจกรรม
4. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเป็นวงกลมและจับมือกันไว้พร้อมกับร้องเพลง “สามัคคีชมนุ่ม”

### การประเมินผล

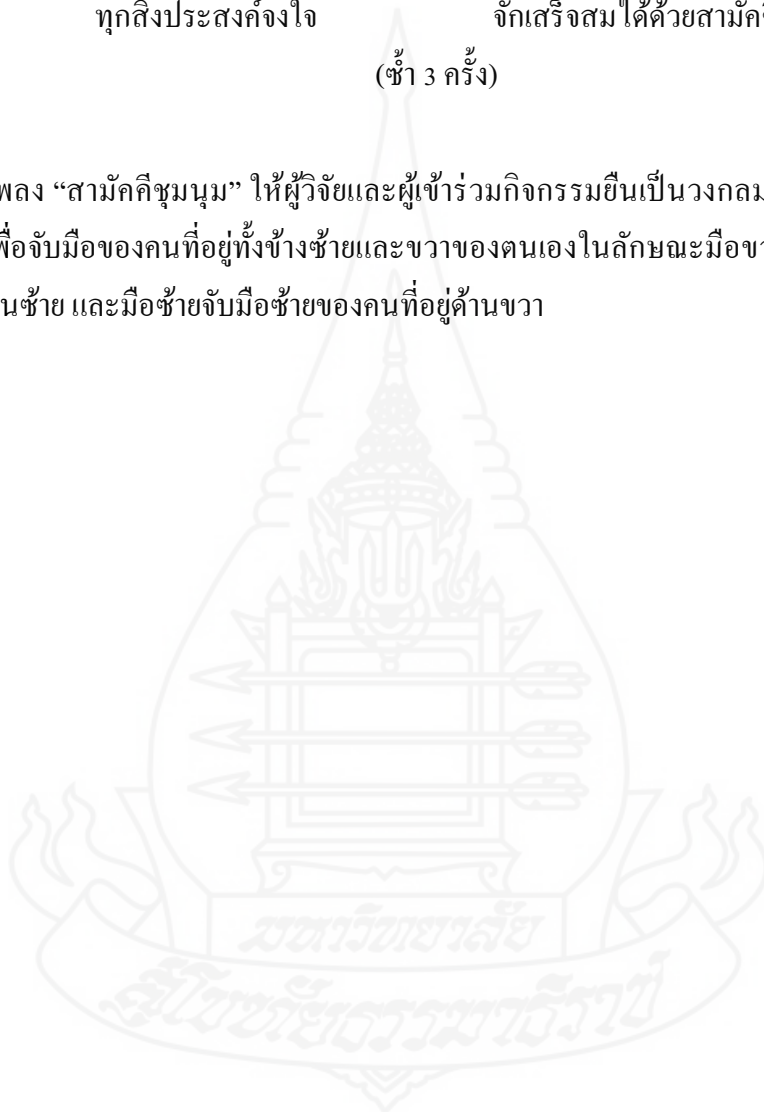
1. สังเกตจากความตั้งใจ การซักถามข้อสงสัย และความกระตือรือร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการทำแบบสอบถามการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



## เพลง สามัคคีชุมนุม

พวกเราเหล่าชุมนุม ต่างกุมใจรักสมัครสมาน  
 ล้วนมิตรจิตรชื่นบาน สราญเริงอยู่ทุกผู้ทุกนาม  
 อันความกลมเกลียว ต่างเป็นใจเดียวประเสริฐศรี  
 ทุกสิ่งประสงคังใจ จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี  
 (ซ้ำ 3 ครั้ง)

ก่อนร้องเพลง “สามัคคีชุมนุม” ให้ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเป็นวงกลมแขนทั้งสองไขว้ไว้  
 ด้านหน้าเพื่อจับมือของคนที่อยู่ข้างซ้ายและขวาของตนเองในลักษณะมือขวาจับกับมือขวาของ  
 คนที่อยู่ด้านซ้าย และมือซ้ายจับมือซ้ายของคนที่อยู่ด้านขวา





ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ

ครั้งที่	หัวข้อ	ความคิดเห็น			รวม	ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
2	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
3	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
4	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
5	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
6	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
7	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
8	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1

ครั้งที่	หัวข้อ	ความคิดเห็น			รวม	ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
9	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1
10	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1
	ขั้นตอนในการดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1
	การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวที นทีหลวง  
วัน เดือน ปีเกิด 8 มิถุนายน 2510  
สถานที่เกิด อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช  
ประวัติการศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา  
ปี พ.ศ. 2537

