

บทที่ 2

เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวความคิดเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึงการติดต่อกันและกัน แสดงออกทางการทักทาย สนทนาให้ความช่วยเหลือ ไปหา ทำงาน รับประทานอาหารพร้อมกัน ฯลฯ ความสัมพันธ์ต่อกัน และกันนั้นเริ่มตั้งแต่ระดับรู้จักผิวเผินจนถึงขั้นรู้จักสนิทสนมลึกซึ้ง การที่มนุษย์ต้องมามีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันนั้นอธิบายได้ด้วยแนวความคิดเรื่องความสนใจสังคมของอัลเฟรด แอดเลอร์, ความต้องการและความอ้างว้างเดียวดายของแอริค ฟรอมม์ และแรงจูงใจของอับราฮัม มาสโลว์ (ศรี เรือน แก้วกิงวาล, 2531)

ในทัศนะของแอดเลอร์มนุษย์ต้องการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นมาตั้งแต่เกิดเพราะมนุษย์ไม่สามารถเติบโตได้ตามลำพังตัวเอง ในวัยทารกมนุษย์จึงผูกพันกับแม่ผู้เลี้ยงดู รู้จักคนมากขึ้น ทำกิจกรรมกับคนอื่น ๆ เพิ่มขึ้นตามวัยที่เปลี่ยนแปลงไป ความต้องการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นนี้แอดเลอร์เรียกว่า ความสนใจสังคม (Social Interest) จัดเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีความต้องการนี้ได้โดยไม่ต้องเรียนรู้ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ในถิ่นฐานใด ได้รับการอบรมเลี้ยงดูเช่นไร ต่างต้องการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นทั้งนั้น

สำหรับแอริค ฟรอมม์ กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการ 5 ประการด้วยกันคือ ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Need for Relatedness) ความต้องการสร้างสรรค์ (Need for Transcendence), ความต้องการมีสังกัด (Need for Rootedness), ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตน (Need for Identity) และความต้องการมีหลักยึดเหนี่ยว (Need for Frame of Orientation) ความต้องการมีสัมพันธภาพเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และความต้องการอิสระของมนุษย์เอง ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกอ้างว้างขึ้น ยิ่งสังคมเปลี่ยนแปลงมนุษย์ยิ่งรู้สึกอ้างว้าง วิธีการลดความรู้สึกอ้างว้างคือการมีสัมพันธภาพต่อกันและกัน ไม่ใช่ชีวิตคนเดียวตลอดเวลา มีการติดต่อขอรับความช่วยเหลือหรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นบ้าง ดังนั้นการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันคือสิ่งสำคัญต่อจิตใจของมนุษย์ เท่าๆ กับความจำเป็นของปัจจัยสี่ที่มีต่อร่างกาย

อับราฮัม มาสโลว์ กับแนวคิดเรื่องแรงจูงใจ มาสโลว์คิดว่ามนุษย์กระทำพฤติกรรม เพราะมีแรงจูงใจ แรงจูงใจของมนุษย์มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

แรงจูงใจลำดับที่หนึ่ง ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological needs) คือความต้องการทางด้านร่างกายในปัจจุบันพื้นฐาน ได้แก่ความต้องการอาหาร ต้องการที่อยู่อาศัย ต้องการเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

แรงจูงใจลำดับที่สอง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) คือความต้องการรักษาชีวิตและทรัพย์สินของตนเองให้มีความปลอดภัย

แรงจูงใจลำดับที่สาม ความต้องการเป็นเจ้าของ ต้องการที่จะได้รับรักและรักผู้อื่น (Belongingness and Love needs) คือความต้องการให้ผู้อื่นมาเอื้ออาทรแสดงความห่วงใยในตน และขณะเดียวกันตนก็ต้องการดูแลช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเช่นกัน

แรงจูงใจลำดับที่สี่ ความต้องการมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น (Esteem needs from oneself and others) คือความต้องการและรักษาในเกียรติยศ ทั้งที่ตนเองแสวงหามาเอง และบุคคลอื่นยกย่องเชิดชู

แรงจูงใจลำดับที่ห้า ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self actualized needs) คือความต้องการรู้ถึงความสามารถของตนและใช้ความสามารถที่มีอยู่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้

แรงจูงใจแต่ละลำดับขั้นก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อแรงจูงใจนั้นๆ การตอบสนองต่อแรงจูงใจต้องการเป็นที่รักและต้องการที่จะรักผู้อื่น มนุษย์ต้องมีการติดต่อ พูดคุย แสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือดูแล เอาใจใส่ สร้างความพึงพอใจให้บุคคลอื่น การอยู่เฉยๆ ตามลำพังไม่เปิดเผยตัวให้บุคคลอื่นเห็นและรู้จักเป็นการปิดโอกาสที่ผู้อื่นจะมารัก และในส่วนของ การจะรักผู้อื่นนั้นก็ต้องมีพฤติกรรมพูดคุย ช่วยเหลือ เอาใจใส่เพื่อแสดงความรัก ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นความต้องการเป็นที่รักหรือต้องการที่จะรักก่อให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

มนุษย์กับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในทัศนะของนักสังคมวิทยาตามที่ อีวิล ชาราโรจน์ (2532) กล่าวสรุปไว้เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม การอยู่รวมกันเป็นธรรมชาติและเป็นประโยชน์ตามมาคือการได้ช่วยเหลือกัน ในประวัติศาสตร์ มนุษย์อยู่รวมกันเป็นชุมชนเพื่อช่วยปกป้องและระวังอันตรายให้กันและกัน ไม่เคยปรากฏว่ามนุษย์สมัยใดแยกกันอยู่ไม่เป็นสมาชิกของชุมชนหรือเผ่าใดๆ มนุษย์ปัจจุบันก็อยู่รวมกันเพราะต่างยังต้องการความช่วยเหลือจากกันและกันทั้งในเรื่องการงานและชีวิตส่วนตัว มนุษย์ต้องอยู่รวมกันตลอดไป เพราะธรรมชาติของมนุษย์และประโยชน์บางประการที่ได้รับจากการมีสัมพันธ์ภาพต่อกัน

นอกจากนักสังคมวิทยาแล้วยังมีภาษิตไทยและจีนกล่าวถึงประโยชน์ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ได้คล้ายคลึงกัน นั่นคือในภาษิตจีนกล่าวว่า "นกไร้ชน คนไร้เพื่อน ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้" หมายความว่ามนุษย์ไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ความยิ่งใหญ่ ไม่สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานได้โดยลำพัง ต้องมีมนุษย์คนอื่นๆ ช่วยสนับสนุน เหมือนเช่นนกถ้าไม่มีชนก็บินไม่ได้ และภาษิตไทยที่กล่าวว่า "คนเดียวห่วยหาย สองคนเพื่อนตาย สามคนกลับบ้านได้" มีความหมายทำนองเดียวกันคือ การกระทำกิจการใดๆ เพียงลำพังไม่มีคู่คิดไม่มีผู้ช่วยเหลืออาจนำความยุ่งยากและผลเสียมาสู่ตนเองได้ แต่ถ้ามีเพื่อนช่วยคิด และให้ความช่วยเหลือแล้วเรื่องยากก็จะง่ายขึ้น มีทั้งความปลอดภัยและความสำเร็จ ดังนั้นจากทั้งแนวความคิดของนักสังคมวิทยาและความหมายในภาษิตทั้งสองภาษา การมีสัมพันธภาพต่อกันและกันก็เพื่อพึ่งพาช่วยเหลือกัน

กล่าวโดยสรุปสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหมายถึง การที่มนุษย์มาติดต่อกัน ประกอบกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันและอยู่รวมกันนั้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมมีสัญชาตญาณเรื่องความสนใจในสังคม มีความต้องการเป็นที่รัก ต้องการรัก ต้องการกำจัดความรู้สึกอ้างว้าง และต้องการได้รับความช่วยเหลือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงสามารถตอบสนองความต้องการสร้างความพึงพอใจและให้ผลสำเร็จแก่มนุษย์ได้

การศึกษาเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นสามารถวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้

2 วิธีคือ การวัดปริมาณและคุณภาพ

การวัดปริมาณ หมายถึง จำนวนครั้งหรือความถี่ของการติดต่อกับบุคคลอื่น เรียกว่า การรวมเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม (Social integration) การวัดคุณภาพ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้ติดต่อสัมพันธ์ หรือเรียกว่าแรงสนับสนุนด้านจิตใจ (Psychological sense of support) (House & Kahn, 1985, Gottlieb, 1983 อ้างใน Bolger & Eckenrode, 1991)

ในเรื่องปริมาณการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ นั้น การติดต่อสัมพันธ์จะมีมากหรือน้อยครั้งขึ้นอยู่กับความต้องการด้านไมตรีสัมพันธ์ (Affiliation motive) ของบุคคลนั้นด้วย ความหมายของความต้องการด้านไมตรีสัมพันธ์คือทั้งความคิดและพฤติกรรมที่จะสร้างมิตรภาพ รักษามิตรภาพ ชอบและยินดีกับการพบและอยู่รวมกับผู้อื่น (Murray, 1938, Atkinson, Heyns & Veroff, 1954, Jackson, 1984 อ้างใน Wong & Csikszentmihalyi, 1991) ดังนั้นบุคคลที่มีความต้องการด้านไมตรีสัมพันธ์สูงจึงมีพฤติกรรมอยู่ร่วมติดต่อ และทำงานกับผู้อื่นแตกต่าง

จากบุคคลที่มีความต้องการด้านไมตรีสัมพันธ์ต่ำ เช่นมีการไปหาเยี่ยมเยียนถึงที่บ้าน ชวนสนทนา เลือกด่า เน้นชีวิตแบบมีโอกาสมากในการติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ผลการศึกษาที่แสดงว่าความต้องการ ไมตรีสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างและรักษามิตรภาพและแสดงออกให้เห็นทางปริมาณ การติดต่อกับบุคคลอื่นคือ วองและลิสเซนมิฮาลยี (Wong & Csikszentmihalyi, 1991) ทำการศึกษากับนักศึกษาชายหญิง 170 คน ที่มีผลการเรียนดีด้วยการตอบแบบสอบถามและบันทึก ความคิดและกิจกรรมที่กำลังกระทำอยู่เมื่อได้รับสัญญาณสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ นักศึกษาจดบันทึกเป็น เวลา 1 สัปดาห์ ผลที่ได้รับคือทั้งหญิงและชายที่มีความต้องการด้านไมตรีสัมพันธ์สูงต้องการอยู่กับ เพื่อนมากกว่าต้องการอยู่คนเดียว

การศึกษาสัมพันธ์ภาพด้วยวิธีวัดแรงสนับสนุนด้านจิตใจที่ได้รับ อันหมายถึงความรู้สึก ว่ามีที่พึ่ง มีคนให้ความช่วยเหลือได้ทั้งเรื่องส่วนตัวการเงินและการงาน การที่มีความรู้สึก ความ คิดเช่นนี้เกิดขึ้นมาได้แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นรู้และตระหนักถึงสถานภาพที่ตนมีต่อบุคคลอื่น คือรู้ ว่าตนเองนั้นมีความสำคัญและมีความหมายต่อผู้อื่น มีบุคคลที่ตนไว้น้ำใจเชื่อถือและสนิทใจด้วยรู้ว่าตน เองมีพวกพ้อง ไม่มีความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว เนื่องจากความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวก็คือความรู้สึก ที่เป็นผลลัพธ์จากความต้องการมีสัมพันธ์ภาพและการได้มีสัมพันธ์ภาพจริง (Peplau & Perlman, 1979 อ้างใน Austin, 1985) ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างจึงเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพของสัมพันธ์- ภาวะระหว่างบุคคลได้ เมื่อบุคคลมีการติดต่อกับบุคคลอื่นแต่ยังคงมีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง แสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจต่ำ ดังยืนยันได้จากรายงานของ รุก (Rook, 1987) ซึ่งได้ศึกษาความโดดเดี่ยวอ้างว้างกับนักศึกษาจำนวน 204 คน ด้วยการ ใช้แบบสอบถาม UCLA Loneliness Scale ผลที่ได้คือทั้งเพื่อนและการได้รับแรงสนับสนุนด้านจิต ใจมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างนั่นคือถ้าได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจต่ำจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างสูง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับแรงสนับสนุน ด้านจิตใจสูงจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างต่ำ ดังนั้นในการศึกษาเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ในครั้งนี้จึงใช้ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเป็นเครื่องวัดคุณภาพของการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

การวัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสามารถกระทำได้ 2 วิธีดังได้กล่าวมาแล้ว วิธีที่มัก ใช้เมื่อศึกษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลคือการวัดคุณภาพของสัมพันธ์ภาพ เฮ้าส์ และคาน (House & Kahn, 1985 อ้างใน Bolger & Eckenrode, 1991) แนะนำว่าควรใช้ 2 วิธีร่วมกัน การศึกษาครั้งนี้จึงวัดทั้งปริมาณและคุณภาพของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล แต่เนื่องจากความต้อง

การไมตรีสัมพันธ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับปริมาณของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้นจึงรวมความต้องการ
การไมตรีสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วย

โดยสรุปในการศึกษาครั้งนี้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือผลรวมของความต้องการไมตรี
สัมพันธ์, ปริมาณการติดต่อสัมพันธ์ และคุณภาพของการติดต่อสัมพันธ์

ความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

มนุษย์มาอยู่รวมกันเพราะได้พึ่งพาช่วยเหลือกันและกัน ช่วยให้เกิดกิจการบางประการ
เกิดสัมฤทธิ์ผล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังมีความหมายและส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกและจิต
ใจของมนุษย์อีกด้วย หมายความว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลช่วยสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต
ดังเช่นจากการศึกษาของ ฟอร์ดyce (Fordyce, 1977) ที่ได้สร้างโปรแกรมการศึกษาด้วยตนเอง
เพื่อสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิต โดยเสนอกิจกรรมที่ควรกระทำเป็นประจำรวม
9 กิจกรรมด้วยกัน กิจกรรมหนึ่งในแก่นนั้นคือการพบปะ ติดต่อกับบุคคลอื่นๆ กลุ่มตัวอย่าง
ต่างก็ยอมรับว่าการได้พูดคุย สังสรรค์ไม่ว่าจะกับญาติพี่น้อง เพื่อนหรือใครอื่นก็ตาม ทำให้รู้สึก
ชีวิตมีความสุข ไม่รู้สึกเหงา แสดงว่าความเหงาเกิดขึ้นเนื่องจากการติดต่อ ประกอบกิจกรรม
สัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่นน้อยหรือแทบจะไม่มีเลย ดึงยืนยันได้จากการศึกษาของ รัสเซลพีพลอ และ
คัทโรนา (Russell, Peplau & Cutrona, 1980) ด้วยการถามกลุ่มตัวอย่างถึงพฤติกรรม
ทางสังคมเมื่อ 2 สัปดาห์ก่อน จำนวนเพื่อนสนิทที่คิดว่ามี และพฤติกรรมการใช้ชีวิตคู่ ปรากฏว่า
ความโดดเดี่ยวอ้างว้างมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาในแต่ละวันตามลำพัง รับประทานอาหาร
เย็นคนเดียว ใช้เวลาวันหยุดสุดสัปดาห์คนเดียวและมีเพื่อนสนิทน้อยคน นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้ที่
ไม่มีคู่รักหรือไม่มีการนัดพบบ้างเลยจะรู้สึกเหงาว่าผู้ที่มีการมีคู่รัก เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหงาขึ้นแม้
มนุษย์จะนำความก้าวหน้าทางอิเล็กทรอนิกส์มาใช้บรรเทาความรู้สึกดังกล่าวให้ลดลง ด้วยการเล่น
คอมพิวเตอร์เกมส์ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรืออ่านหนังสือก็ตาม ดังพบจากการศึกษาของเมนเดลซอห์น
(Mendelsohn, 1964 อ้างใน Austin, 1985) โดยศึกษาถึงเหตุผลของการฟังวิทยุ ผลปรากฏ
ว่าคนเราฟังวิทยุเพราะต้องการเพื่อนและเพื่อจะจัดความอ้างว้าง และการศึกษาของเอลเลียต
และควอทเทิลบอม (Elliot & Quattlebaum, 1979 อ้างใน Austin, 1985) กลุ่มตัวอย่าง

ในงานศึกษาของเขาทั้งสองบำบัดความรู้สึกอ้างว้างด้วยการใช้สื่อโทรทัศน์และวิทยุ และจากการศึกษาของออสติน (Austin, 1985) เกี่ยวกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างและการใช้สื่อสารมวลชนในนักศึกษาจากสถาบันเทคโนโลยีโรเชสเตอร์จำนวน 493 คน ด้วยการตอบแบบสอบถาม UCLA Loneliness Scale และแจ้งถึงความถี่ของการใช้สื่อสารมวลชน 6 ประเภทได้แก่ การไปดูภาพยนตร์ การอ่านนิตยสาร การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือพิมพ์ และการฟังวิทยุ ผลปรากฏว่าความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างมีความสัมพันธ์กับการอ่านหนังสือพิมพ์และการฟังวิทยุ ซึ่งหมายความว่าเมื่อเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวกลุ่มตัวอย่างกำจัดความรู้สึกดังกล่าวด้วยวิธีอ่านหนังสือพิมพ์และฟังวิทยุ แม้มนุษย์จะมีความเจริญทางด้านวัตถุ นำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อลดและกำจัดความรู้สึกอ้างว้าง แต่มงค์ (Monk, 1987) ก็พบว่าสิ่งดังกล่าวไม่สามารถแทนที่มนุษย์จริงๆ ได้

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลนอกจากจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่ดี ช่วยสร้างความสุขแล้วยังเป็นเสมือนฉนวนปกป้องและบรรเทาความกลัว ความวิตกกังวล และความเครียดให้ลดลงด้วย เพราะเมื่อมนุษย์เราเกิดความหวาดกลัวและหวาดวิตก เราต้องพยายามหาทางกำจัดหรือลดความรู้สึกดังกล่าวลง จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการมีเพื่อนช่วยลดความรู้สึกหวาดกลัว การอยู่ร่วมกับคนอื่นทำให้เกิดความสบายใจ และยังมีโอกาสสนทนาสอบถามความรู้สึกซึ่งกันและกันจะช่วยลดระดับของความหวาดวิตก (Schachter, 1959 อ้างใน พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคณะ, 2528) นอกจากนี้ยังพบได้อีกจากงานของรูค (Rook, 1987) โดยรูคได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 5 งาน งานที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาเอกทางมนุษยศาสตร์ ชาย 41 คน หญิง 83 คน อายุเฉลี่ย 21.07 ปี กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง UCLA Loneliness Scale และแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในมิตรภาพ ผลที่ได้รับคือการที่มีใครสักคนหนึ่งที่สามารถให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือและความรู้สึกอบอุ่นใจได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับบุคคลที่กำลังเผชิญกับความตึงเครียด และในงานของโบลเกอร์และเอคเคนโรด (Bolger & Eckenrode, 1991) ซึ่งต้องการศึกษาถึงผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือ การเข้าไปรวมเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมและการได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจที่มีผลต่อความเครียดอันเนื่องมาจากการสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเตรียมแพทย์ 56 คน (ชาย 28 คน หญิง 28 คน) มีอายุเฉลี่ย 20.3 ปี เกรดเฉลี่ย 3.40 กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและทำบันทึกการเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลตั้งแต่ 17 วันก่อนสอบจนถึง 17 วันหลังสอบ

ผลการศึกษาแสดงว่าการได้กระทำกิจกรรม พบปะ พูดคุย หรือการที่บุคคลเข้าไปรวมเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม (Social integration) จะช่วยป้องกันมิให้ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น จากการศึกษาของทั้ง รุค โบลเกอร์และเอคเคนโรด ให้ผลคล้ายคลึงกันคือการมีสัมพันธภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าไปรวมเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมและหรือความรู้สึกว่าได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจมีผลต่อการลดความเครียดที่เกิดขึ้นและป้องกันมิให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้นด้วย และผลการศึกษาของ วอล์คเกอร์ และกรีนนี่ (Walker & Greene, 1987) ก็สอดคล้องด้วยคือวัยรุ่นที่มีอาการเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากความรู้สึกและจิตใจนั้น บังคับสำคัญประการหนึ่งซึ่งช่วยป้องกันการเกิดความเครียดที่จะนำไปสู่อาการเจ็บป่วยดังกล่าวคือการได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและยังได้พบอีกว่าการได้รับความสนใจ เอาใจใส่จากเพื่อนน้อยมีความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยมาก

คุณประโยชน์ประการต่อมาที่มนุษย์ได้รับการมีสัมพันธภาพต่อกันและกันคือช่วยยับยั้งมนุษย์จากการตัดสินใจฆ่าตัวตาย สุรพงษ์ อำพันวงษ์ (2535) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-29 ปี เป็นกลุ่มคนที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูง สาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนตัดสินใจฆ่าตัวตายอาจเป็นเพราะการขาดสัมพันธภาพต่อกันและกันในสังคม ซึ่งพ้องกับโคลแมน (1976) และเดวิส (1983) (Coleman, Davis อ้างใน Newman & Newman, 1986) ได้สรุปว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการฆ่าตัวตายของมนุษย์โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นคือความรู้สึกขาดแคลนรัก ไม่รู้จักรักใคร ไม่สนิทสนมกับใคร แยกตัวออกจากสังคม และอดโต๊ (Otto, 1972 อ้างใน Bar-Joseph & Tzuriel, 1990) ก็มีความเห็นว่าความรู้สึกอ้างว้างคือเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย และในงานวิจัยของบิล-บราห์ และแวง (Bill-Brahe & Wang, 1986) จากการสัมภาษณ์ผู้เคยพยายามฆ่าตัวตายจำนวน 89 คน ที่มีอายุระหว่าง 20-69 ปี พบว่าผู้เคยพยายามฆ่าตัวตายเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม คือ ครอบครัว เพื่อนและเพื่อนบ้านน้อยมาก จัดว่ามีเข้าไปรวมเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมเป็นจำนวนที่ต่ำกว่าคนปกติ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าถ้ามนุษย์มีการติดต่อสัมพันธ์กัน ดูแลช่วยเหลือ ปกป้องซึ่งกันและกัน ความต้องการตายก็จะไม่ใช่หนทางเลือกที่มนุษย์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาก็ต่อไป

จากการมีสัมพันธภาพจะช่วยพัฒนาทักษะและความสามารถด้านสังคมในห้วงงานอยู่เสมอ ทักษะและความสามารถที่เกิดขึ้นจากการมีสัมพันธภาพคือความสามารถในการสร้างมิตรกับคนแรกรู้จัก ความมั่นใจในการติดต่อพบปะสังสรรค์และความเข้าใจรู้จักตนเองและผู้อื่น (Crockett, 1985) ทักษะและความสามารถที่เกิดขึ้นดังกล่าวคือปัจจัย เกื้อหนุนให้ชีวิตการทำงานและส่วนตัวประสบทั้งความ

สำเร็จและมีความสุข หมายความว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสังคมและมีมนุษยสัมพันธ์ นั่นคือยิ่งมีการติดต่อพบปะกับบุคคลอื่นๆ มนุษย์จะยิ่งมีพัฒนาการทางสังคม ซึ่งพัฒนาการทางสังคมนี้จะช่วยให้มนุษย์พบความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตน้อยลง โดยสรุปสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและดำรงอยู่ของมนุษย์หลายประการ อาทิ ให้ความรู้สึกที่เป็นสุข ช่วยลดและป้องกันความเครียด หวาดกลัว วิตกกังวล ช่วยสะกิดกันการตัดสินใจทำร้ายตัวเองและส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการที่เป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตต่อไป

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน

การที่บุคคลมีปริมาณการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือหลังจากการติดต่อสัมพันธ์เกิดความรู้สึกได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจมากหรือน้อย เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคลิกภาพ อาทิ ความต้องการไมตรีสัมพันธ์ และบุคลิกภาพแบบชอบสังคมและแสดงตัว เช่นการมีปริมาณการติดต่อสัมพันธ์มากขึ้นขึ้นอยู่กับความต้องการไมตรีสัมพันธ์ คือผู้ที่มีไมตรีสัมพันธ์สูงชอบอยู่รวมทำงานร่วมกับบุคคลอื่นมากกว่าอยู่คนเดียว หรือทำงานคนเดียว ไปเยี่ยมไปหาเพื่อนถึงที่บ้านบ่อยครั้งกว่าผู้มีไมตรีสัมพันธ์ต่ำ นอกจากความต้องการไมตรีสัมพันธ์แล้วโบลเกอร์และเอคเคนโรด (Bolger & Eckenrode, 1991) พบว่าบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและชอบสังคม (Extraversion) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปริมาณการติดต่อสัมพันธ์

ส่วนความรู้สึกได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคลิกภาพเช่นกัน เช่น จากการศึกษาของโบลเกอร์และเอคเคนโรด (Bolger & Eckenrode, 1991) ทำการศึกษานักศึกษาเตรียมแพทย์ 56 คน พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบโรคประสาทสูง (Neurotic) มักคิดว่าตนได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจไม่เพียงพอ ขณะที่ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบโรคประสาทต่ำคิดว่าตนได้รับแรงสนับสนุนด้านจิตใจพอเพียง และสโตกส์ (Stokes, 1985) ได้ศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 179 คน เป็นชาย 97 คน หญิง 82 คน ในกลุ่มตัวอย่างนี้ยังไม่ได้แต่งงาน 165 คน และอาศัยอยู่กับครอบครัวเดิม 148 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามถึงบุคคลในกลุ่มตัวอย่างสนิทสนมติดต่อด้วยอย่างน้อยเดือนละครั้ง แบบสำรวจความถี่ของความถี่ที่ความรู้สึกได้รับแรงสนับสนุน

ด้านจิตใจในรอบเดือนที่ผ่านมา และแบบสำรวจบุคลิกภาพของ Eysenck พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบโรคประสาทมีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและชอบสังคม นอกจากนี้ชีคและบัสส์ (Cheek & Buss, 1981) ยังพบว่าคนขี้อายไม่ชอบติดต่อสัมพันธ์ คนขี้อายจะพูดน้อยและรู้สึกไม่สบายใจเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น

นอกเหนือจากบุคลิกภาพและความต้องการด้านไมตรีสัมพันธ์แล้วครอบครัวคืออีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน วอร์แนท (1955) และเอลกินส์ (1958) (Warnath, Elkins อ้างใน Hurlock, 1973) กล่าวว่าบ้านคือสถานที่ส่งเสริมให้บุคคลต้องการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น และจากการศึกษาของพิมเลย์ (Pimley, 1989) พบว่าวัยรุ่นชายที่มีสัมพันธภาพอันดีกับทั้งพ่อและแม่จะมีการประกอบกิจกรรมต่างๆ มาก ทั้งกิจกรรมที่สามารถกระทำได้เพียงลำพังคนเดียว เช่นอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ และกิจกรรมที่ต้องกระทำร่วมกับผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา แสดงดนตรี การเข้าเป็นสมาชิกของชุมนุมหรือชมรมต่าง ๆ และวัยรุ่นหญิงที่มีความสัมพันธ์อันดีกับแม่ ก็จะเข้าร่วมและประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มากเช่นกัน สำหรับชไนเดอร์ดีเชียนและแพทเทอร์สัน (Snyder, Dishion & Patterson, 1987) ก็พบว่าครอบครัวมีบทบาทต่อการส่งเสริมทักษะทางสังคมของลูกๆ และขณะเดียวกันก็มีผลต่อการเลือกคบหาเพื่อนด้วย คือถ้าครอบครัวปล่อยปละละเลยไม่มีการตักเตือนหรือไม่มีวินัยในบ้านจะส่งผลให้ผู้ที่เติบโตมาในครอบครัวนั้นขาดทักษะทางสังคมและสัมพันธ์กับการคบเพื่อนเกาะ ในทางตรงกันข้ามถ้าครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ตักเตือน เด็กจากครอบครัวนี้ก็มีทักษะทางสังคมที่ดีและรู้จักเลือกคบเพื่อนด้วย นอกจากนี้ซาราสัน ซาราสันและเชียร์นิน (Sarason, Sarason & Shearin, 1986) ได้สรุปไว้ว่าผู้ที่รู้สึกมีความสุขกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นคือผู้ที่ได้รับความรักความเข้าใจจากพ่อแม่ นั่นคือความรักความใกล้ชิดความสนใจจากพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกครอบครัว ผู้ที่ได้รับความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่มากสามารถมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดีกว่าผู้ที่ถูกพ่อแม่ปล่อยปละละเลย

ฉะนั้นการที่บุคคลมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกันนอกจากความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว บรรยากาศและการอบรมเลี้ยงดูภายในครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันสังคมแห่งแรกในชีวิตของมนุษย์ก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์แห่งตน

การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสิ้นอายุขัยตามแนวคิดของอีริกสันมีสมมุติฐานเบื้องต้นว่าองค์ประกอบสำคัญต่อการมีพัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ คือศักยภาพภายในตัวมนุษย์เอง และกลุ่มสังคมที่มนุษย์ติดต่อสัมพันธ์ด้วย

อีริกสันแบ่งตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์เป็น 8 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอมมนุษย์ต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์ทางสังคมและจิตใจ (Psychosocial crisis) วิกฤติการณ์ทางสังคมและจิตใจนี้หมายถึง ความเครียดหรือความขัดแย้ง เนื่องจากมนุษย์ต้องพยายามปรับตัวให้เหมาะสมกับความต้องการและความคาดหวังของกลุ่มสังคมวัฒนธรรมที่มนุษย์ผูกพันอยู่ด้วย แต่ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็ต้องพยายามดำรงรักษาความเป็นตัวของตัวเองและความมีความหมายของตัวเองไว้ด้วยเช่นกัน (Newman & Newman, 1986) วิกฤติการณ์ทางสังคมและจิตใจที่เกิดขึ้นนำทั้งประสบการณ์ชีวิตที่ดีและไม่ดีมาสู่มนุษย์ บุคคลต้องพบกับประสบการณ์ชีวิตทั้ง 2 แบบ แต่ผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตที่ดีมากกว่าจะเกิดบุคลิกภาพที่มั่นคงตามวัย และจะมีศักยภาพสำหรับรับมือกับวิกฤติการณ์ขั้นตอมต่อไปได้ดีกว่าผู้ที่พบแต่ประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ดีในอัตราส่วนที่มาก

พัฒนาการทั้ง 8 ขั้นตอนของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด มีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ ถ้าได้รับการดูแลเอาใจใส่ตอบสนองจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูทารกจะพัฒนาความไว้วางใจ (Trust) ขึ้นมา คือเชื่อถือในบุคคลอื่น มองเห็นว่าชีวิตนี้เหมาะสมและรู้จักการให้ และในทางตรงกันข้ามทารกจะระแวงแคลงใจไม่เชื่อถือในน้ำใจใคร (Mistrust) ถ้าถูกปล่อยปละละเลย ขาดแคลนการเอาใจใส่ ความต้องการทางสรีระพื้นฐานคือ การกิน การนอน และการจับถ้ายไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

ขั้นตอนที่ 2 วัยทารกตอนปลาย กระตือรือร้นที่จะกระทำกิจกรรมใหม่ๆ ด้วยตนเอง หากถูกผู้ใหญ่ห้ามปราม ห้ามทำสิ่งนั้น ห้ามทำสิ่งนั้นมากจนเกินไป ทารกจะเกิดความสับสนไม่มีความแน่ใจ (Shame and doubt) ทำให้ไม่สามารถคิดได้ด้วยตนเองว่าตนควรทำอะไรได้บ้าง จะต้องคอยฟังคำบอกจากคนอื่นอยู่ร่ำไป แต่ถ้าผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เขาได้ทำอย่างที่ต้องการ ไม่คอยห้ามไปเสียทุกเรื่อง ก็จะพัฒนาสู่ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเองและเรียนรู้ได้ว่าควรทำอะไรโดยไม่ต้องมีคนคอยสั่งหรือคอยบอกทุกครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 วัยเด็กตอนต้น วัยที่มีความคิด รู้จักตัดสินใจ มีจินตนาการมีความคิดสร้างสรรค์ ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น คือสามารถทำงานได้ประสานสอดคล้องกัน เป็นวัยของการเล่นชุกชอน ชอบเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นของเล่น เล่นเกม เล่นเลียนแบบบทบาทผู้ใหญ่ หรือเล่นบทบาทสมมุติตามจินตนาการ นอกจากความสนุกสนานที่ได้รับจากการเล่นแล้ว เด็กยังได้เรียนรู้ถึงความมานะพยายาม รู้จักความล้มเหลวเพิ่มขึ้นอีกด้วย วิธีส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยนี้ คือไม่ห้ามปรามเรื่องจินตนาการและการเล่น เด็กที่ถูกห้ามไปเสียแทบทุกเรื่อง หหมดโอกาสที่จะเล่นชุกชอนตามวัยจะพัฒนาบุคลิกภาพแบบรู้สึกผิด (Guilt) แต่ในเด็กที่ไม่ถูกจำกัดเรื่องความคิดฝันและการเล่นก็จะพัฒนาเป็นคนชอบสร้างสรรค์ (Initiative) กล้ากระทำในสิ่งที่ควรกระทำ ไม่หยุดนิ่งอยู่กับสิ่งที่รู้แล้ว พร้อมทั้งจะเริ่มต้นและเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ต่อไปตลอดเวลา

ขั้นตอนที่ 4 วัยเด็กตอนปลาย รู้จักควบคุมความคิดฝันและ เป็นวัยของการเข้าโรงเรียน พร้อมที่จะเรียนรู้ การทำงานต่างๆ รู้ผลลัพธ์ที่จะได้รับหากมีความพากเพียร บากบั่น ในการเรียนรู้ หากมีผู้ใหญ่คอยดูแลให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ให้อภัยและไม่คาดหวังจากเด็ก มากจนสูงส่งเกินไป เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเอากานเอาการ (Industry) ส่วนความรู้สึกว่าตนมีปมด้อย (Inferiority) จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กขาดผู้ใหญ่คอยดูแลแนะนำให้กำลังใจและผู้ใหญ่คาดหวังจากเด็ก มากจนเกินไป

ขั้นตอนที่ 5 วัยรุ่น ช่วงระยะเวลาของการค้นหาตนเอง ต้องการรู้จักตนเอง อยากรู้ถึงความสามารถของตน สำรวจความต้องการของตน ผู้ที่สามารถตอบคำถามให้กับตนเองได้ คือรู้ว่าตนคือใคร ต้องการอะไร ยอมรับตนเองได้อย่างที่เป็นอยู่คือมีทั้งความดีความบกพร่อง วัยรุ่นผู้นั้นมีอัตลักษณ์แห่งตน (Identity) ส่วนวัยรุ่นที่ไม่สามารถรู้จักและยอมรับตนเองได้ คือผู้ที่มี มิตอันสับสน (Identity confusion)

ขั้นตอนที่ 6 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยของการผูกสัมพันธ์สนิทแนบแน่น (Intimacy) เพื่อใช้ชีวิตร่วมกัน เพื่อความเชื่อใจและนับถือซึ่งกันและกัน ผู้ที่ไม่สามารถสนิทสนมกับใครจะเกิดความรู้สึกอ้างว้างว่าเหว (Isolation)

ขั้นตอนที่ 7 วัยกลางคน ระยะเวลาของการแบ่งปันดูแลเอื้อเฟื้อและอาหารผู้อื่น (Generativity) การถ่ายทอดแนะนำสิ่งที่ตนรู้ โดยเฉพาะให้กับคนรุ่นใหม่ ในคนวัยกลางคนที่ ไม่สามารถแบ่งปันอาหารผู้อื่นได้ จะกังวลคิดถึงแต่ตนเอง เห็นแก่ตน (Self absorption)

ขั้นตอนที่ 8 วัยสูงอายุ ขั้นสุดท้ายของทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน เป็นวัยของการมองย้อนดูชีวิตในอดีต พัฒนาการที่พึงปรารถนาคือการมีความมั่นคงทางใจ (Integrity) สามารถยอมรับทุกสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวก็ตาม และในขณะเดียวกันก็ยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คือความตายได้ด้วยเช่นกัน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มี ความมั่นคงทางใจคือวัยกลางคนที่สิ้นหวัง (Despair) ทำใจยอมรับความผันแปรขึ้นลงของชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้ และไม่กล้าพูดถึงหรือมองไปในอนาคต

ขั้นตอนที่สำคัญคือขั้นตอนที่ 5 ช่วงระยะเวลาของวัยรุ่นที่เป็นเวลาของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นพบกับความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งการเปลี่ยนแปลงภายในตน และจากกลุ่มสังคมที่ต่างคาดหวังว่าวัยรุ่นควรมีความรับผิดชอบและมีบทบาทเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เป็นระยะเวลาที่วัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง ต้องการหาความหมายให้คำจำกัดความสำหรับตัวเอง วัยรุ่นจะนิยามตัวเองได้ด้วยการตอบคำถามว่าตัวเองนี่คือใครต้องการอะไร มีสาระสำคัญคืออุดมคติ ค่านิยม และทัศนคติ สำหรับดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร ค่านิยมเกี่ยวกับตัวเองของวัยรุ่นนี้ต้องประกอบขึ้นจากความหมายของตนในปัจจุบัน ร่วมกับคนที่ต้องการเป็นในอนาคต และในขณะเดียวกันต้องผสมตนในความคาดหวังของกลุ่มสังคมอีกด้วย ซึ่งกลุ่มสังคมหมายถึงทั้งครอบครัว สถาบันการศึกษา ประเทศชาติ เพื่อน และบุคคลที่มีความหมายความสำคัญต่อตัววัยรุ่นเอง

วัยรุ่นที่สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องของตัวเองได้จะรู้จัก เข้าใจและยอมรับตัวเองได้ตามความเป็นจริงที่ตนเป็นอยู่ การรู้จัก เข้าใจและยอมรับตัวเองได้นี้ คือการมีอัตลักษณ์แห่งตน (Identity) ฮามาเชค (Hamachek, 1988) ได้ศึกษาและสรุปว่าวัยรุ่นที่มีอัตลักษณ์แห่งตนตามทฤษฎีของอีริคสัน พึงมีลักษณะพฤติกรรมและทัศนคติดังต่อไปนี้

- มีนิยามเกี่ยวกับตัวเองที่ค่อนข้างมั่นคง ไม่แปรผกผันง่ายดาย
- ไม่หวั่นไหวคล้อยตามคำชักจูงและอิทธิพลของเพื่อน ๆ
- มีเหตุผลและระดับของการยอมรับตัวเองสูง
- ตัดสินใจได้ไม่โลเล
- มองโลก บุคคลอื่นๆ และตนเองในแง่ดี
- เชื่อว่าตนสามารถรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือเลว
- ยอมรับตนเองได้อย่างที่ตนเป็นอยู่
- ใกล้เคียงสนิทสนมกับใครๆ ได้โดยไม่กลัวว่าจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

- มีความคิดที่ยึดหยุ่น, ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองไม่จำเป็นต้องตั้งอยู่บน "ความถูกต้อง" เสมอไป
- สามารถนำประสบการณ์และจุดมุ่งหมายของชีวิตในระยะ 1-2 ปีข้างหน้า มาใช้เป็นประโยชน์ในการวางแผนการชีวิตระยะยาวได้

ในวัยรุ่นบางคนที่ยังสับสนในตนเอง (Identity confusion) คือผู้ที่รู้จักตนเองได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่แน่ใจว่าตนคือใครแน่ ไม่รู้ว่าตนต้องการอะไร ไม่รู้ว่าตนมีสาระสำคัญของชีวิตอย่างไรบ้าง

วัยรุ่นที่มีความสับสนในตนเองจะมีลักษณะพฤติกรรมและทัศนคติตามความคิดของ ฮามาเชก (Hamachek, 1988) ดังต่อไปนี้

- มีนิยามเกี่ยวกับตัวเองที่ไม่แน่นอน สามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงไปในทิศทางตรงกันข้ามกันได้ง่ายดาย
- เคลิบเคลิ้มคล้อยตามคำชักจูงและอิทธิพลของเพื่อนๆ
- มีระดับของการยอมรับตัวเองต่ำมาก
- มีความยุ่งยากในการตัดสินใจ กลัวว่าจะตัดสินใจผิด
- มองตนเอง, บุคคลอื่นๆ และชีวิตในแง่ไม่ดี
- เชื่อว่าสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นยิ่งใหญ่เกินกว่าที่ตนเองจะควบคุมได้ เป็นเรื่องของโชคชะตามากกว่า
- ยอมรับตัวเองได้ด้วยการทำตัวเองให้เป็นอย่างที่คุณอื่นต้องการ
- ค่อนข้างลำบากที่จะสนิทสนมกับใคร โดยมากมักจะสนิทแบบประเภทคล้อยตามหรือขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นมากจนเกินไป หรือไม่ก็แยกตัวออกมาต่างหาก
- มีความคิดยึดติดอยู่กับ "ความถูกต้อง"
- ถึงแม้จะมีจุดมุ่งหมายของชีวิตในระยะ 1-2 ปีข้างหน้าแต่ไม่สามารถนำมาใช้วางแผนการชีวิตระยะยาวได้

การที่วัยรุ่นจะมีอัตลักษณ์แห่งตนได้ เนื่องจากการได้ติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยและบุคคลนอกครอบครัวที่มีความหมายต่อตัววัยรุ่น ร่วมกับศักยภาพที่วัยรุ่นมีจากการเผชิญกับวิกฤติการณ์ทางสังคมและจิตใจใน 4 ขั้นตอนก่อนหน้านี้อันและศักยภาพที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นก็จะเป็นพื้นฐานสำหรับเผชิญกับวิกฤติการณ์ที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

ความสำคัญของอัตลักษณ์แห่งตน

อัตลักษณ์แห่งตนมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะอีริกสัน (Erikson, 1968) ได้กล่าวไว้ว่ามนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ถ้าปราศจากการรู้ถึงการมีอัตลักษณ์แห่งตน การแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนมีอยู่ทุกช่วงวัยชีวิต แต่มีระยะวิกฤติอยู่ในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นที่สามารถค้นพบอัตลักษณ์แห่งตนจะรู้จักเข้าใจและยอมรับในความเป็นตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถหรือความต้องการ การได้รู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองนี้ย่อมนำไปสู่การเลือก การตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล บลูสทินและฟิลลิปส์ (Blustein & Phillips, 1990) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตัดสินใจเลือกอาชีพกับอัตลักษณ์แห่งตนในวัยรุ่นตอนปลาย ได้ทำการทดสอบทั้งหมด 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 99 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดสถานะอัตลักษณ์แห่งตนและแบบวัดรูปแบบของการตัดสินใจ ส่วนการทดสอบครั้งที่ 2 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 64 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดสถานะอัตลักษณ์แห่งตนซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้ในงานทดสอบที่ 1 และแบบวัดรูปแบบของการตัดสินใจแต่เป็นคนละฉบับจากงานทดสอบที่ 1 ทั้งสองงานทดสอบให้ผลสรุปได้เหมือนกัน นั่นคือผู้ที่มียุติลักษณ์แห่งตนจะมีการตัดสินใจที่เป็นระบบและมีเหตุผล ขณะที่ผู้ที่ยังสับสนในอัตลักษณ์แห่งตนจะตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึกและสัญชาตญาณ และคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่า การตัดสินใจและการเลือกเพื่อตนเองของวัยรุ่นคือการเลือกแนวทางการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ ถ้าวัยรุ่นพบอัตลักษณ์แห่งตนย่อมเลือกโดยใช้เหตุผลพิจารณาให้สอดคล้องกับความสามารถและความต้องการของตน ไม่เลือกตามค่านิยมของสังคม ของพ่อแม่หรือเลือกตามเพื่อน เพราะผลสุดท้ายทำให้วัยรุ่นผู้นั้นไม่มีความสุขกับการเรียน การทำงาน เสียเวลาและสูญเสียทรัพย์สินของทั้งประเทศชาติ และครอบครัวในการย้ายที่เรียน เปลี่ยนงานบ่อยๆ อัตราของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่พยายามสอบใหม่เพื่อเปลี่ยนคณะหรือสาขาวิชาควรจะลดลง ถ้านักเรียนเลือกเรียนได้ตรงตามความต้องการและความสามารถตั้งแต่ในครั้งแรก และการศึกษาของมันเลย์ (Munley, 1975) ที่มีต่อนักศึกษาชาย 123 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับอัตลักษณ์แห่งตน แบบสำรวจพัฒนาการทางสังคมและจิตใจ แบบสำรวจเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอาชีพ แบบสำรวจทัศนคติและความสนใจในเรื่องอาชีพ ก็แสดงผลสนับสนุน คือนักศึกษาที่ไม่สับสนการเลือกอาชีพคือบุคคลที่สามารถแก้ไขวิกฤติการณ์ทางสังคมและจิตใจได้ลุล่วงด้วยดี นอกจากมันเลย์แล้ว ซุปเปอร์ (1958) ฮาเร็น (1979) และฮอลแลนด์ (1985) (Super, Harren, Holland อ้างใน

Blustein, Devenis & Kidney, 1989) ต่างก็กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่าการที่บุคคลจะสามารถวางแผนเลือกอาชีพได้ในระดับใดนั้นเกี่ยวเนื่องกับระดับการรู้จักตนเองของบุคคลนั้นด้วย ส่วนงานศึกษาของบลูสไตน์ เดวินิส และคิตนีย์ (Blustein, Devenis & Kidney, 1989) ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์แห่งตนกับพัฒนาการทางด้านอาชีพ โดยศึกษากับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัย 99 คน เครื่องมือในการศึกษาคือแบบวัดสถานะอัตลักษณ์แห่งตน แบบวัดสภาพการณ์การค้นหาดตนเอง และแบบวัดการตัดสินใจเรื่องอาชีพผลที่ได้รับคือ ผู้ที่รู้จักตนเอง ผู้ที่พบอัตลักษณ์แห่งตนมีแนวทางแน่ชัดในเรื่องของอาชีพมากกว่าผู้ที่ยังสับสนในตนเอง

ออร์ลอฟสกี (Orlofsky, 1978) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 2 3 และ 4 ที่มีอัตลักษณ์แห่งตนในระดับสูงมีคะแนนของแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์สูงกว่าผู้ที่มีอัตลักษณ์แห่งตนในระดับต่ำ และบอร์น (Bourne, 1978 (b)) ได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่มีอัตลักษณ์แห่งตนแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ ความเฉลียวฉลาดและความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์ จากงานของออร์ลอฟสกีและบอร์น ทำให้กล่าวได้ว่าอัตลักษณ์แห่งตนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีความตั้งใจจริงทำหน้าที่ในความรับผิดชอบให้เกิดผลดีที่สุดเต็มความสามารถของตน

พัฒนาการขั้นตอนต่อการค้นหอัตลักษณ์แห่งตน คือการสร้างสัมพันธ์สนิทซึ่งแสงหามิตรสนิทที่นับถือและ เชื่อใจกันได้ ผู้ที่ไม่สามารถรู้สึกสนิทกับใครจะเกิดความรู้สึกเดียวดาย การที่บุคคลจะสามารถสร้างมิตรสนิทซึ่งกับใครคนหนึ่งได้นั้นขึ้นอยู่กับอัตลักษณ์แห่งตนของบุคคลนั้นด้วย หมายความว่าผู้ที่รู้จักตน เข้าใจและยอมรับตนเองได้ สามารถสร้างมิตรสนิทซึ่งได้ดีกว่าผู้ที่ยังสับสนในตนเอง ดังเช่นจากการศึกษาของกาเคอร์กิสและอดัมส์ (Kacurguis & Adams, 1980) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์แห่งตนและความรู้สึกสนิทซึ่ง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 อายุระหว่าง 19-25 ปี จำนวน 88 คน เป็นชาย หญิงอย่างละเท่าๆ กัน การศึกษาหาสถานะอัตลักษณ์แห่งตนใช้วิธีสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลและตอบแบบเต็มประโยคให้สมบูรณ์ ส่วนความรู้สึกสนิทซึ่งก็ใช้วิธีสัมภาษณ์เช่นกัน นอกเหนือจากการสัมภาษณ์คือแบบสอบถาม 2 ฉบับเกี่ยวกับความสนิทแน่นแฟ้น-การแยกตัวและความรู้สึกรัก-ชอบ พบว่ายังมีพัฒนาการด้านอัตลักษณ์แห่งตนดีเท่าไรยิ่งสัมพันธ์กับมิตรสนิทซึ่งมากเท่านั้น นอกจากนี้คาน ซิมเมอร์แมน ลีสเซนมิฮาลย์ และเกทเซลส์ (Kahn, Zimmerman, Csikszentmihalyi & Getzels, 1985) หลังจากทำการศึกษาระยะยาว นั่นคือในปี ค.ศ.1963 กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 จำนวน 208 คน ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนต่อมา ในปี ค.ศ.1981 กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมแต่มี

เพียง 166 คน ตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกสนิทลึกซึ้งซึ่งพบว่าอัตลักษณ์แห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้ไมตรีสนิทลึกซึ้งนี้มีความมั่นคงยืนยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชีวิตสมรส และในเพศชายยังสามารถบ่งบอกถึงความสุขความพึงพอใจในชีวิตสมรสได้อีกด้วย

อัตลักษณ์แห่งตนมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์คือ เป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล กระตุ้นให้มนุษย์มีความรับผิดชอบปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดและส่งเสริมให้เกิดการสร้างไมตรีสัมพันธ์ลึกซึ้งและขณะเดียวกันช่วยบำรุงรักษาไมตรีสัมพันธ์นั้นให้คงอยู่ยาวนานต่อไป

ความเกี่ยวข้องกันระหว่างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับอัตลักษณ์แห่งตน

ลักษณะพัฒนาการสำคัญประจำวัยของวัยรุ่นตามแนวคิดของฮาวิกเกอร์สต์ (Havighurst, 1956 อ้างใน Hurlock, 1973) และแองเจลิโน (Angelino, 1955 อ้างใน Horlocks, 1976) คือการเรียนรู้และพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนอายุรุ่นราวคราวเดียวกันทั้ง 2 เพศ ตัววัยรุ่นเองก็ยอมรับถึงความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังพบจากงานสำรวจของสตรอง (Strang, 1957) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 1,500 คน เขียนเรียงความแสดงถึงความคิดและความรู้สึกต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ของตน สิ่งที่น่าสนใจพบว่าถึง 4 ใน 5 อันดับแรกจากจำนวน 20 รายการ คือกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีกับเพื่อน พ่อแม่พี่น้อง ครู และคู่รักทั้งคู่รักในปัจจุบันและอนาคต สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือเรื่องสำคัญแต่กลุ่มบุคคลที่มีความหมาย เป็นศูนย์กลางความผูกพันของวัยรุ่นตามแนวคิดของอิริคสัน คือเพื่อน และจากงานศึกษาของทั้งพูลากอส (Pulakos, 1990) และนายแพทย์อาคม สรสุชาติ (อ้างใน เทพนม เมืองแมน, 2526) ก็ให้ผลสนับสนุนแนวคิดของอิริคสัน และสอดคล้องกันคือ วัยรุ่นจะสนิทกับเพื่อน ไว้เนื้อเชื่อใจ มีเรื่องคุย เรื่องเล่าและประกอบกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมากกว่าที่กระทำกับพี่น้องหรือพ่อแม่

จากการมีสัมพันธภาพกับบุคคล ทำให้มนุษย์ต้องพยายามปรับตนให้เข้ากับความคิดหวังของกลุ่มสังคมที่ตนติดต่อด้านนั้น แต่มนุษย์ก็ต้องการดำรงความเป็นตัวเองไว้ด้วยจึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น บุคคลจึงทำการแก้ไขความขัดแย้งนั้นซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ ถ้าวัยรุ่นสามารถแก้ไขความขัดแย้งดังกล่าวให้ลุล่วงด้วยดี จะเกิดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์หมายถึงสามารถเข้าใจและยอมรับตนเอง นั่นคือการพบอัตลักษณ์แห่งตน ในการแสวงหาคำตอบเรื่องของ

ตัวเองนี้ โคลแมน (1980) และอีริกสัน (1968) (Coleman, Erikson อ้างใน Brown & Lohr, 1987) มีความเห็นว่ากลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นในการรักษาไว้ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน เนื่องจากการมีสัมพันธภาพจะช่วยให้วัยรุ่นทราบว่าผู้อื่นมองเห็นตนเป็นคนอย่างไร แล้วจึงนำคนที่ตนรู้จักมาเปรียบเทียบกับตนในทัศนะของผู้อื่น สัมพันธภาพจึงนำไปสู่การเทียบเคียงเพื่อสรุปหาอัตลักษณ์แห่งตน (Bourne, 1978(a)) ฉะนั้น การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลช่วยให้สามารถพบอัตลักษณ์แห่งตนได้ง่ายกว่า เช่น จากการศึกษาของโจเซลสัน กรีนเบอร์เกอร์ และแมคโคโนชี (Josselson, Greenberger & McConochie, 1977 อ้างใน Grotevant, Thorbecke & Meyer, 1982) พบว่าผู้หญิงใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นประโยชน์ในการค้นหาและทำให้อัตลักษณ์แห่งตนชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งคล้ายคลึงกับ โดโนแวน (Donovan, 1975 อ้างใน Slugoski, Marcia & Koopman, 1984) ที่บอกว่าผู้ที่ชอบแยกตัว ระวังระวังตัวเมื่ออยู่กับคนอื่น มีความฉุนเฉียวและโกรธง่ายมักเป็นผู้ที่ยังสับสนในตน และวอเตอร์แมน (Waterman, 1982) ได้สรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลช่วยให้รู้ถึงความคาดหวังที่กลุ่มมีต่อตนอันเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านอัตลักษณ์แห่งตน

ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตนคือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลนำไปสู่การค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก่อให้เกิดการเปรียบเทียบทำให้รู้ว่าตนเองมีลักษณะแท้จริงอย่างไร