

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3 หัวข้อ คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่นมีช่วงอายุตั้งแต่ 12-25 ปี เป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ทำให้พัฒนาการในระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสนใจมากช่วงหนึ่ง อนึ่งคำว่าวัยรุ่นในภาษาอังกฤษคือ adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาละตินว่า adolescere แปลว่า “พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก” (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) วัยรุ่นจึงมักมีลักษณะดังนี้

1. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ในวัยนี้ความเจริญเติบโตทางร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในตอนต้น และจะค่อยช้าลงในตอนปลาย
2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ในวัยนี้เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของวัยรุ่นมากมาย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด
3. เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ โดยเริ่มคิดพึ่งพาตนเองอยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตัวเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากคำสั่งสอน ชอบโต้เถียงถ้าได้รับการขัดขวางอย่างรุนแรง มักมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและหาทางออกในทางผิดๆ เช่น หนีออกจากบ้าน
4. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา โดยวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งเรียกว่า วัยวิกฤต ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวมักเกิดขึ้นเสมอ มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ววู่วาม แสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างรุนแรง โดยเรียกอีกอย่างว่า เป็นวัยพายุรุนแรง และความเครียด

ปัญหาประจำวัยรุ่นมีมากมายหลายประการ เช่น การมีตนอันสับสน การมีอารมณ์ไม่มั่นคง ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการแสวงหาอุดมการณ์วัยรุ่น ปัญหาการ

เลือกอาชีพ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ซึ่งในแต่ละวัยย่อมประสบกับปัญหาและจำเป็นต้องมีการปรับตัว แต่ระยะวัยรุ่นมีลักษณะพิเศษเพราะเกิดผลต่อเนื่องลูกตามได้ง่าย เนื่องจากวัยรุ่นส่วนหนึ่งมักมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใครเข้าทิว แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงขาดความเชี่ยวชาญในปัญหาชีวิต จึงพลั้งพลาดได้ง่าย ในวัยนี้เมื่อพลาดไปแล้วอาจทำให้เสียจังหวะชีวิต เหตุการณ์บางเรื่องอาจเป็นการสูญเสียที่แก้ไขให้เหมือนเดิมไม่ได้ หากวัยรุ่นไม่ทราบถึงปัญหาประจำวัยของตนย่อมปรับตัวและแก้ไขปัญหาชีวิตได้ยาก แต่ถ้าวัยรุ่นเข้าใจปัญหาประจำวัยของตนและสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในอนาคต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

ในการศึกษาครั้งนี้ มุ่งศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ซึ่งอยู่ในระบบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ นับว่าสำคัญมากระดับหนึ่ง เพราะผู้เรียนอยู่ในระดับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มุ่งแสวงหาวิถีทางเพื่อการดำรงชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต เป็นช่วงอายุที่ต้องการโอกาสในการสำรวจความสามารถ ความถนัด ความสนใจของตนเองเพื่อที่จะได้เลือกศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นและตัดสินใจเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีลักษณะอ่อนไหวทางด้านจิตใจ มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงเจตคติและค่านิยมได้มาก อีกทั้งกำลังจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (พิบูล พงษ์กลาง, 2544) การศึกษาในระดับนี้จึงมีส่วนในการสร้างคุณลักษณะที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างดี เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความรู้ความสามารถที่จะประกอบอาชีพ เลี้ยงตนได้ เป็นผู้มีความรับผิดชอบสามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักรักษาสุขภาพของตน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นการศึกษาลักษณะมัธยมศึกษาตอนปลายและหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ อีกทั้งการศึกษาในระดับนี้ยังมีความสำคัญในการถ่ายทอดขนบธรรมเนียม ประเพณี พิธีการ ความเชื่อและแนวทางการประพฤติ ปฏิบัติให้แก่เยาวชนของชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพสังคมในปัจจุบันมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นเพียงใด บทบาทในการจัดเตรียมเยาวชนให้แก่สังคมก็เป็นภาระหน้าที่ของสถานศึกษามากขึ้นเพียงนั้น (อมรา เล็กเรณูสินธุ์, 2540)

ลักษณะการเรียนรู้ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายและหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพกล่าวโดยสรุปดังนี้

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาในระดับกลางสำหรับผู้ที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่น คือ ระหว่างอายุ 15-19 ปี มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ทั้งวิชาการและวิชาชีพที่เหมาะสมกับวัย ความต้องการ ความสนใจ และความถนัด และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (อมรา เล็กเริงสินธุ์, 2540)

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. เพื่อให้รู้จักดำรงชีวิตบนพื้นฐานแห่งคุณธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความซื่อสัตย์สุจริต และยุติธรรม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ท้องถิ่น และประเทศชาติ
2. เพื่อให้รู้จักวิธีการเรียนรู้ คิดเป็น ทำเป็น รู้จักแก้ปัญหา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีนิสัยใฝ่หาความรู้และทักษะอยู่เสมอ รักการทำงาน สามารถทำงานเป็นหมู่คณะ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนและรู้จักประหยัด
3. เพื่อให้มีความรู้ ทักษะวิชาชีพเพียงพอแก่การดำเนินชีวิต มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ รู้ช่องทางในการประกอบสัมมาชีพ เพื่อสร้างสรรค์ความเจริญต่อท้องถิ่นและประเทศชาติ
4. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในวิทยาการศิลปวัฒนธรรมของชาติ รู้จักและอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
5. เพื่อให้รู้จักเคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น รู้จักหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิเสรีภาพของตนในทางสร้างสรรค์ บนรากฐานของกฎหมาย จริยธรรม และศาสนา
6. เพื่อให้มีความสำนึกในการเป็นคนไทยร่วมกัน เสียสละเพื่อส่วนรวม มีความรักชาติ รักประชาธิปไตย รู้จักใช้สติปัญญาในการในการดำรงรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงของชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
7. เพื่อให้เข้าใจพื้นฐานและปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ และของโลกปัจจุบัน มีความสำนึกในการเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติ และรู้จักแก้ปัญหาและข้อขัดแย้งด้วยวิธีการแห่งปัญญาและสันติวิธี

ประเภทแผนการเรียนของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. แผนการเรียนวิชาสามัญ ได้แก่ แผนการเรียนที่เน้นทางศิลปศาสตร์ แผนการเรียนที่เน้นทางวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ และแผนการเรียนทั่วไป
2. แผนการเรียนวิชาชีพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เป็นหลักสูตรวิชาชีพ 3 ปี ซึ่งจบในตัวเอง มีวิชาชีพให้เลือกเรียนได้อย่างกว้างขวาง เพื่อให้ประกอบอาชีพโดยตรง มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ มีฝีมือ มีความชำนาญและประสบการณ์ สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพด้วยความมั่นใจ (ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2542)

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนตามความต้องการของประเทศ
2. เพื่อฝึกอบรมให้บุคคลมีงานทำและมีรายได้
3. เพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีพ
4. เพื่อพัฒนาความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของบุคคลให้มีความพึงพอใจในงานนั้นๆ
5. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเจริญก้าวหน้าแห่งตน
6. เพื่อให้ประเทศมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อความมั่นคงแห่งชาติ

ประเภทแผนการเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

1. แผนการเรียนประเภทช่างวิชาอุตสาหกรรม
2. แผนการเรียนประเภทวิชาศิลปหัตถกรรมและศิลปกรรม
3. แผนการเรียนประเภทวิชาเกษตรกรรม
4. แผนการเรียนประเภทวิชาพาณิชยกรรม
5. แผนการเรียนประเภทวิชาเกษตรกรรม

จะเห็นได้ว่าการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นการศึกษาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษาตามความถนัด และความสนใจ เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือเพื่อให้เพียงพอแก่การประกอบการทำงานและอาชีพที่ตนถนัด รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และทักษะทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการประกอบการทำงานและอาชีพ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสันติสุข แม้ว่าการศึกษาทั้งสองหลักสูตรนี้มีความสำคัญและให้ประโยชน์ต่อผู้ที่เลือกเรียน แต่นักเรียนทั้งสองหลักสูตรนี้ ต่างก็อยู่ในสิ่งแวดล้อมและได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมแล้ว ยังต้องเผชิญกับลักษณะการเรียนการสอน ความคาดหวังต่อสังคมในการที่จะสำเร็จการศึกษา

พร้อมที่จะก้าวไปสู่การเลือกอาชีพหรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน (สุชา จันทร์เอม, 2536) วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยม จะมีการแข่งขันกันสูง จึงต้องพยายามทำตัวให้ประสบความสำเร็จทั้งในโรงเรียนและในการแข่งขันกันเข้ามหาวิทยาลัย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) หากวัยรุ่นได้รับความสำเร็จตามความคาดหวังเด็กวัยรุ่นจะเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองและครอบครัว หากวัยรุ่นมีความปรารถนาส่วนตัวที่ไม่สอดคล้องกับครอบครัวหรือความเป็นจริง เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่พร้อมด้านอารมณ์ จะรู้สึกเกิดความล้มเหลว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ (กรมสุขภาพจิต, 2544) เป็นผลให้วัยรุ่นเกิดความกดดันได้ ส่วนนักเรียนอาชีวศึกษา นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมแล้วยังอยู่ในช่วงวัยที่อยากรู้ อยากลอง ชอบทำตามเพื่อน และมีการปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมสิ่งแวดล้อม (รัชณี ศรีสว่าง, 2545) เนื่องจากการที่สถานศึกษาระดับอาชีวศึกษามีนักศึกษาจำนวนมาก มีการเรียนแบ่งเป็นภาคเช้า ภาคบ่าย ทำให้การควบคุมนักเรียนนักศึกษาเป็นไปได้ยาก นักเรียนนักศึกษามีเวลาว่างมากขึ้น ทำให้นักเรียนนักศึกษาอาชีวศึกษามีความเสี่ยงที่จะเข้าสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนีเรียน การใช้สารเสพติด เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ฯลฯ (วราภรณ์ จิโนรส, 2538) กรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (ม.ม.ป. อ่างใน ภาวิณี เวชวิฐานและคณะ, 2540) ได้กล่าวถึงปัญหาของนักเรียนนักศึกษาที่เรียนทางด้านอาชีวศึกษาไว้ส่วนหนึ่งว่า เป็นผลจากการที่นักเรียน นักศึกษาส่วนหนึ่งไม่ได้มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตที่สถานศึกษาดังอยู่ ทำให้ต้องอาศัยพักบ้านเช่า หรือบ้านญาติ ทำให้ขาดการดูแลใกล้ชิดจากบิดา มารดา

ดังนั้นวัยรุ่นที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางพัฒนาการด้านต่างๆ ตามวัย และความเปลี่ยนแปลงทางสังคม หากไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง ความเครียด ความคับข้องใจ จนทำให้เกิดกลายเป็นปัญหาทางพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความบกพร่องในการปรับตัว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมพร้อมหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้แก่ การฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถ ทั้งในด้านความรู้และทักษะต่างๆ รวมไปถึงการมีบุคลิกภาพ ความคิด ความเชื่อ ที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีอยู่นั้น และสามารถปรับตัวได้เมื่อมีสภาพแวดล้อมเปลี่ยนไปด้วย (เพ็ญแข ประจณปัจจนิก, 2535)

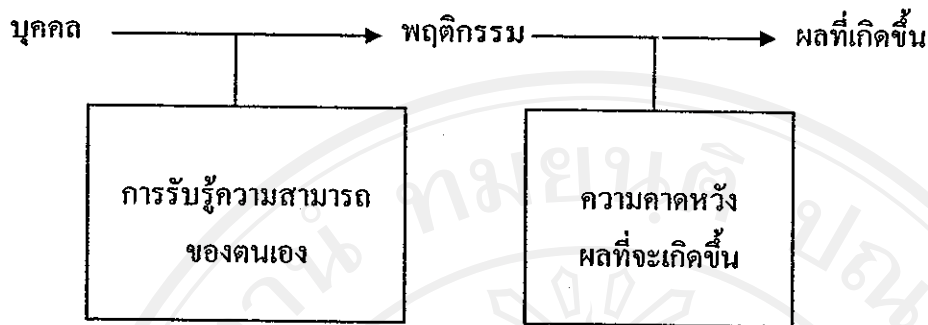
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีทางปัญญาสังคม ซึ่งเกิดจากการผสมผสานการเรียนรู้ทางสังคมเข้ากับพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้ความเข้าใจ ถือว่า เป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรม ทฤษฎีนี้พัฒนาโดย Bandura (1986) ที่ระบุว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการ และดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด และมีความสำคัญคือเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ (Lawrance & McLeroy, 1986) และจะนำไปสู่การประเมินความสามารถของตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์เฉพาะ โดยเฉพาะในภาวะเครียดหรือในสถานการณ์วิกฤติ รวมทั้งการปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการ

Bandura (1986) กล่าวว่า การลงมือกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บังเกิดผลบางประการนั้น ไม่มีกลไกใดสำคัญไปกว่าความเชื่อในความสามารถของตน ถึงแม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุผลแต่ก็ยังไม่เพียงพอเพราะบุคคลมักไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุด และแม้ว่าบุคคลจะรู้ว่าตนต้องทำอะไรบ้างเพื่อที่จะทำให้งานสำเร็จลุล่วง แต่หากบุคคลไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติงานให้ลุล่วงไปได้

นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลสองคนที่มีความสามารถไม่ต่างกัน แต่ถ้ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ในบุคคลคนเดียวก็อาจเกิดผลดังกล่าวได้เช่นกัน กล่าวคือ ถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาวะการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้นๆ นั่นเอง นั่นคือถ้าบุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเกี่ยวข้อง และมีความแตกต่างกับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการตัดสินใจถึงระดับความสามารถของตนเอง ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นเป็นการตัดสินใจว่าผลลัพธ์ใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977)

ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถเป็นแรงเสริมให้บุคคลมีความพยายามและกระตือรือร้นที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จมากขึ้น และถ้าได้รับผลลัพธ์ตามที่ตนต้องการหรือคาดหวังไว้จะเป็นแรงเสริมให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเกิดความกลัวน้อยลงเมื่อพบกับเหตุการณ์เช่นเดิมอีก ในทางกลับกันถ้าบุคคลเคยล้มเลิกพฤติกรรมด้วยสาเหตุใดก็ตามจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ในความสามารถของตนเองต่ำลงและเกิดความกลัวต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ (Bandura, 1977) การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล ดังแสดงในภาพที่ 2

ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	สูง	ต่ำ	สูง ต่ำ
	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	
	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน	

ภาพที่ 2 แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539)

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังที่เกิดขึ้นสูง มีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างแน่นอน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539)

การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมมีแบบแผนในการคิดและมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์อย่างไรเมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามสูง การรับรู้ความสามารถของตนจึงเป็นตัวกำหนดในเรื่องต่อไปนี้ (วิลาสลักษ์ ชั่ววัลลี, 2542)

1. กระบวนการรู้การคิด

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลกระทบต่อแบบแผนการคิดที่สามารถส่งเสริม หรือ บั่นทอนผลการปฏิบัติงานได้ บุคคลจะตีความสถานการณ์และคาดการณ์ในอนาคตอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างไร คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะมองสถานการณ์ที่เขาพบว่าเป็น โอกาส เขาจะมองภาพความสำเร็จและให้เป็นสิ่งที่น่าทางการกระทำของเขา ส่วนคนที่ตัดสินใจว่าตนเองด้อยความสามารถจะตีความสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้มจะมองเห็นภาพความล้มเหลวอยู่ในอนาคต การคิดในทางลบของผู้ที่รู้สึกว่าคุณด้อยความสามารถจะทำลายแรงงใจในตนเองและทำลายผลการปฏิบัติงานด้วย เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะประสบความสำเร็จถ้ายังมีความสงสัยในความสามารถของตนเองอยู่

2. กระบวนการแรงงใจ

ความสามารถที่จะแรงงใจตนเอง และกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายจะมีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิด ขณะที่คิดคาดการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงงใจและการกระทำของตนเองได้ กล่าวคือสิ่งที่คิดเอาไว้ล่วงหน้าจะถูกเปลี่ยนให้เป็นสิ่งแรงงใจและการกระทำ ซึ่งจะถูกรับควบคุมด้วยกระบวนการกำกับตนเอง แรงงใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการคิดและความเชื่อในความสามารถของตน จะมีบทบาทสำคัญในการคิดที่เป็นพื้นฐานของแรงงใจ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายไว้สูงจะมีแรงงใจในการกระทำและจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง

3. กระบวนการด้านความรู้สึก

การรับรู้ความสามารถของตนสามารถมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยผ่านการควบคุมตนเองทางด้านความคิด การกระทำและความรู้สึก ในด้านการคิด ความเชื่อในความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความสนใจและการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ด้วย ในด้านการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนเองจะจัดการกับสภาวะ

ทางอารมณ์โดยการส่งเสริมการกระทำที่มีประสิทธิผลเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึก็จะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ของคุณที่ไม่ดีขึ้นได้หรือไม่

4. กระบวนการเลือก

มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรมและสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของเขา และบุคคลจะกระทำกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่เขาแน่ใจว่ามีความสามารถที่จะจัดการได้ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะเลือกกิจกรรมที่ยังมีความท้าทาย

Bandura (1977; 1986) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถจะผันผวนไปใน 3 มิติ คือ

1. ขนาดหรือระดับของการรับรู้ความสามารถตามความยากหรือง่ายของพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองตามความคาดหวังของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันตามระดับความยากง่ายของพฤติกรรมที่บุคคลจะเลือกกระทำในสถานการณ์นั้นๆ

2. ระดับความเข้มแข็งหรือความมั่นใจในความสามารถที่จะทำพฤติกรรมในแต่ละสถานการณ์ อาจมีกิจกรรมที่บุคคลจะต้องปฏิบัติตามระดับความยากง่ายแตกต่างกัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งหรือมีความมั่นใจก็จะมีกำลังใจพยายามที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือเผชิญกับสถานการณ์นั้น

3. ระดับความสามารถที่จะถ่ายโยงประสบการณ์อื่นๆ มาใช้ในสถานการณ์ใหม่ บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน อาจมีความคาดหวังหรือรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นในสถานการณ์อื่นก็ได้

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura เสนอว่าได้จาก 4 แหล่ง ดังนี้ (Evans, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539)

1. ประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จ (mastery experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จมาก่อนเป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อน และมีความคาดหวังในความสามารถของคุณ หรือรับรู้ความสามารถของคุณในระดับที่สูง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลเคยประสบความล้มเหลวในการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ มาก่อน จะแสดงออกถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำ ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ถ้าได้รับการส่งเสริมให้มีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ดี พร้อมกับ การทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำได้ จะทำให้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (modeling) หรือ การสังเกตผู้อื่นประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกัน จะทำให้ผู้สังเกตมีการรับรู้ว่าคุณเองก็มีความสามารถที่จะทำได้ ซึ่งลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่ามีความสามารถที่จะกระทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆ โดยให้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตน ก็จะทำให้ผู้สังเกตเกิดประสบการณ์ทางอ้อมที่ทำให้คิดคล้อยตามว่าผู้อื่นทำได้ตนก็น่าจะทำได้ถ้าตั้งใจและพยายาม

3. การได้รับการชักจูงหรือชี้แนะด้วยวาจา (verbal persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนั้นค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป Bandura ได้กล่าวว่าการใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยได้ผลนัก ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยวิธีนี้อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ความชำนาญของผู้ชักจูง ความรู้สึกไว้วางใจต่อผู้ชักจูง แรงจูงใจให้กระทำพฤติกรรม รวมทั้งสถานการณ์นั้นๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยวิธีนี้อาจได้ผลไม่เท่ากับการที่บุคคลเคยมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสถานการณ์แบบเดียวกันมาก่อน หรือจากการได้เห็นแบบพฤติกรรมในประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้วิธีการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกันก็ย่อมจะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความกลัวหรือความวิตกกังวลที่เป็นผลจากการที่บุคคลเผชิญกับภาวะเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามนั้น ถ้ามีในระดับสูงอาจมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ กล่าวคือ หากบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความวิตกกังวลสูงจะขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมักจะตัดสินใจหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้น หรือหลีกเลี่ยงการเผชิญกับสถานการณ์นั้น ซึ่งบุคคลจะคาดหวังความสำเร็จเมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พอใจ ความกลัวจะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น อันจะเป็นผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง

การรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่น

ในแต่ละช่วงของพัฒนาการของบุคคลจะนำไปสู่ความสามารถในการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบในตนเองเกือบ ทุกๆ ด้านของชีวิต เป็นวัยที่ต้องการฝึกทักษะใหม่ๆ มากมาย เพื่อเข้าสู่สังคมในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องมีการตัดสินใจเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่มีความสามารถต่างๆ

เพิ่มขึ้นหลายด้าน ทั้งในด้านความสนใจต่อสิ่งต่างๆ อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างอิสระ การประเมินค่าตนเองเป็นไปอย่างตรงต่อข้อเท็จจริง ความสามารถที่วัยรุ่นมีเพิ่มขึ้นนี้ จะช่วยให้สามารถสะสมความรู้ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและเรียนรู้วิธีการดำเนินการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดีขึ้น ความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลนั้น จะสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับมาแต่ละระยะของชีวิต (จรรยา สุวรรณทัต, 2533; Bandura, 1986) โดยธรรมชาติของเด็กนั้นประสบการณ์ของความสามารถจะเปลี่ยนแปลงในทางที่เพิ่มขึ้นหากเด็กได้อยู่ในสังคมที่กว้างขึ้น เพื่อนถือว่าเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง กล่าวคือ ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนจะกว้างขวางขึ้นจากวัยเด็ก วัยรุ่น จะเห็นถึงความแตกต่างของบุคคลและการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังแสดงให้เห็นการทำงานหลายอย่างที่ต้องใช้ความสามารถ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์และแบบอย่างของกันและกัน นำไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเรียนรู้ทางสังคมจึงเกิดขึ้นอย่างมากในกลุ่มเพื่อน ในขณะเดียวกันเพื่อนในกลุ่มก็มีส่วนในการเปรียบเทียบและประเมินการรับรู้ความสามารถของกันและกัน อีกทั้งเด็กยังมีความรู้สึกที่อ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนอีกด้วย (Bandura, 1986) กลุ่มเพื่อนจึงเป็นแหล่งพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การไม่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความสามารถและทำให้เกิดการรับรู้ว่าคุณเองไม่มีความสามารถทางสังคมในการที่จะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ (Wheeler & Ladd, 1982 cited in Bandura, 1986)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พิสมัย นพรัตน์ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .202$, $p < .001$)

สิทธิ รัตนราช (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองการสนับสนุนทางสังคม กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีอำนาจร่วมกันในการทำนายวิถีดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 44.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001

สิริอนุพร สุวี (2548) ได้ศึกษาความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในการศึกษานี้พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ สิมะราช (2544) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายระดับอาชีวศึกษา พบว่า ภายหลังการศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองสูงกว่าก่อนการศึกษาและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$ และ $p < .001$ ตามลำดับ) และภายหลังการศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่าก่อนการศึกษาและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$ และ $p < .001$ ตามลำดับ)

จากการศึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง นับเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการตัดสินใจที่จะลงมือกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการปัญหา รวมถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสม

3. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ)

ได้มีผู้ให้ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคไว้หลากหลายแตกต่างกัน ดังนี้

Stoltz (1997) กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถที่บุคคลต้องใช้ในการอดทนต่อความยากลำบาก และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก รวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามความคาดหวังโดยไม่ยอมแพ้

วิทยา นาควัชระ (2545) กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ และเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตและการงาน

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544) กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค คือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ปัญหาต่างๆ อาจเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย ปานกลางหรืออาจเป็นปัญหาใหญ่ได้ รูปแบบการตอบสนองดังกล่าวเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทที่ถูกสร้างและฝึกฝนขึ้น รูปแบบดังกล่าวเป็นรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่เปรียบง่าย ๆ กับความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ ของคนนั่นเอง การตอบสนองนี้เป็นการตอบสนองที่บางครั้งเป็นอัตโนมัติที่มาจากส่วนลึกสุดของสมอง ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สามารถที่จะพัฒนาและปรับปรุงได้ไม่ว่าจะอายุเท่าใด และไม่ว่าจะเริ่มต้นที่จุดใดก็ตาม ถ้าหากบุคคลมีการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ดีจะช่วยให้ตนเองมีประสิทธิภาพ

Stoltz (1997) กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้และการนำมาประยุกต์ใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง โดยมีพื้นฐานมาจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ จิตวิทยาการรับรู้ จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา และ สรีรประสาทวิทยา นอกจากนี้ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค มีคุณสมบัติที่สำคัญ 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เข้าใจ และส่งเสริมเรื่องของความสำเร็จโดยพัฒนามาจากพื้นฐานงานวิจัยและการฝึกหัด เป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ทำให้ทราบว่าสิ่งใดทำให้คนประสบความสำเร็จ

ประการที่ 2 ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งที่วัดว่าคนจะตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไร

ประการที่ 3 ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมาจากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ เป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิผลอย่างแท้จริง

Stoltz (1997) เปรียบเทียบชีวิตคนเหมือนกับการปีนเขา หากต้องการประสบความสำเร็จต้องอาศัยจิตใจที่มีความมุ่งมั่นและมีความอดทน โดยแบ่งลักษณะบุคคลเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. The Quitter บุคคลเหล่านี้มักปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการปีนเขา เป็นบุคคลที่ขาดวิสัยทัศน์และความศรัทธาต่ออนาคต มักจะให้ความสำคัญเพียงเล็กน้อยในการลงทุน เวลาและแรงใจในการพัฒนาตนเอง ไม่กล้าที่จะเสี่ยง ขาดความคิดสร้างสรรค์ มักหลีกเลี่ยงสิ่งที่ท้าทาย

2. The Camper เป็นบุคคลที่เริ่มต้นที่จะปีนเขาแต่จำกัดระยะทางในการปีนเขา โดยแสวงหา ทางเรียบที่สบาย เมื่อปีนไปได้ระยะหนึ่งจะหยุดนั่งรอ บุคคลกลุ่มนี้มักคิดว่าตนประสบความสำเร็จ แต่จริงๆ แล้วเป็นความสำเร็จในระยะเริ่มต้นเท่านั้น เปรียบเหมือนจุดพัก

สำหรับนักปีนเขา เมื่อบุคคลกลุ่มนี้ไปถึงจุดนั้นก็จะเลือกที่จะอยู่ตรงนั้นไม่ยอมปีนขึ้นไปบนยอดเขา บุคคลประเภทนี้จะไม่พบกับความสำเร็จที่แท้จริงได้

3. The Climber เป็นบุคคลที่มีความเพียรพยายามที่จะปีนไปให้ถึงยอดเขา ไม่ว่าจะพบกับอุปสรรคใดๆ บุคคลประเภทนี้จะปฏิบัติงานต่อไปอย่างไม่ลืมหูลืมตา มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลทุกระดับ เมื่อพบอุปสรรคจะกล้าเผชิญและไม่ยอมแพ้ มีแรงบันดาลใจในตนเองและส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้นำที่ดี

Stoltz (1997) ได้นำลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่มมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของนักจิตวิทยา Abraham Maslow ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ Maslow แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น มนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดอย่างมีลำดับขั้นตามความสำคัญของความต้องการและตามความพึงพอใจในแต่ละเวลา ความต้องการทั้ง 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการด้านปัจจัย 4 รวมถึงความต้องการทางเพศ เป็นความต้องการที่คนเราทุกคนต้องหมกมุ่นอยู่กับการบำบัดให้ร่างกายอยู่รอดและสุขภาพ

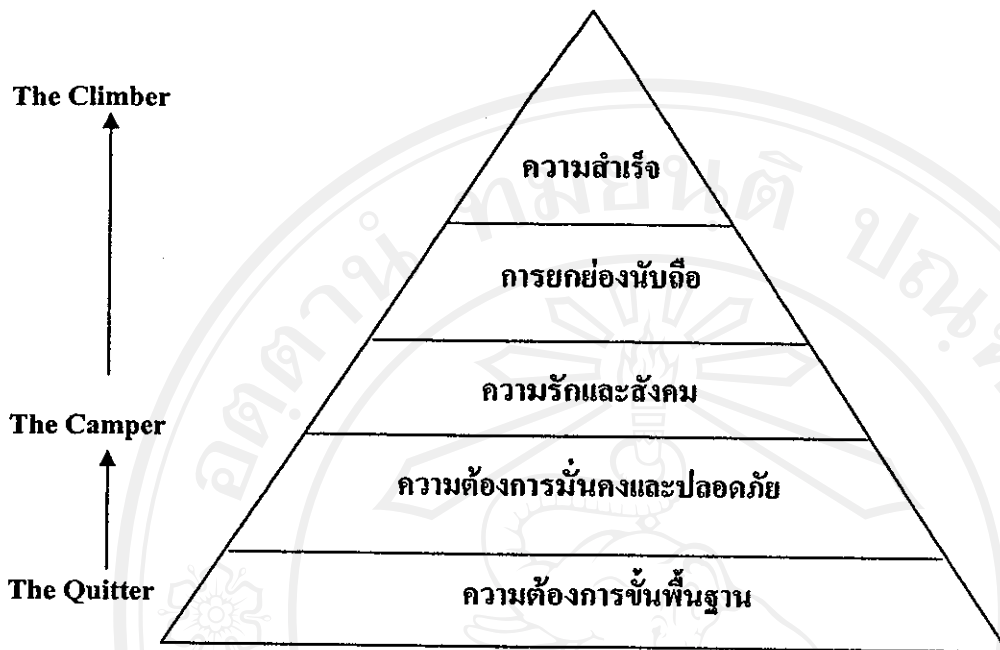
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สิ่ง que แสดงถึงความต้องการขั้นนี้เห็นได้จากแนวโน้มของมนุษย์ที่ชอบอยู่ในสังคมที่มีความสงบ เรียบร้อย มีระเบียบวินัย ชอบดำเนินชีวิตประจำวันอย่างราบรื่น ไม่มีอุปสรรค ความต้องการ ขั้นนี้จะรวมถึงความมั่นคงทางด้านจิตใจ ซึ่งจะผลักดันมนุษย์ให้ทำพฤติกรรมเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายนั้นคือมีความมั่นคงปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจ

3. ความต้องการการเป็นเจ้าของและความรัก เช่น ต้องการที่จะเข้าร่วมและได้รับการยอมรับในสังคม อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อน อยากมีคน que รัก ต้องการความรักจากคนรอบข้าง

4. ความต้องการได้รับการยอมรับและยกย่องจากสังคม เช่น ความต้องการที่จะทำอะไรที่ จะนำมาซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่ง เป็นที่ยอมรับและยกย่องสรรเสริญจากบุคคลอื่น

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต หมายถึง ความต้องการที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ อยากพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้น เป็นความต้องการที่จะใช้ความสามารถสูงสุดที่ตนมีเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จและสมหวังตามที่ตนเองต้องการ

เมื่อนำลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่มมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow ได้ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่มกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow

จากการเปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่มกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow สอดคล้องกับ ประทักษ์ ลิจิตเลอสรวง (มปป. อ้างใน อรรถพล ะวิโรจน์, 2547) ซึ่งได้แบ่งบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่างๆ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่างๆ

	The Quitter	The Camper	The Climber
1. วิถีชีวิต	ไม่ชวนขวาย ชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ชอบอยู่นิ่งๆ ในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2. การงาน	ไม่ทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น จืดจาง	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังใจ ผลงานอยู่ใน ระดับปานกลาง นานวันก็ฝ่อลง	เต็มด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์ เป็นผู้นำ เรียนรู้ พัฒนา ตนเองตลอดเวลา
3. มนุษยสัมพันธ์	โคดเคี้ยว เคี้ยวคาย	กลัวๆ กล้าๆ	คืบค้ำกับความสัมพันธ์
4. ปฏิกริยาต่อ การเปลี่ยนแปลง	ลังเล และรอคอย จดๆ จ้องๆ	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ	ท้าทายการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ ทุกสถานการณ์
5. ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธ ปิดกั้นตนเอง	ประนีประนอมไม่ชี้ชัด	มีความเป็นไปไม่ได้ อยู่เสมอ
6. การฟันฝ่า อุปสรรค	พ่ายแพ้ อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะ ประสบความสำเร็จ
7. ความมุ่งมั่น ในชีวิต	ปัจจัย 4 (Physiological need)	ความมั่นคงปลอดภัยและ การยอมรับ (Psychological need)	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และ ประชาคมโลก (Self-Actualization)

จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่างๆ (ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง, มปป. อ้างใน อรรถพล ระวีโรจน์, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow (ภาพที่ 3) กล่าวคือ บุคคลแต่ละกลุ่มมีความมุ่งมั่นในชีวิตแตกต่างกัน เมื่อเทียบกับความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow พบว่า กลุ่ม The Quitter มีความต้องการขั้นปัจจัย 4 กลุ่ม The Camper มีความต้องการขั้นความมั่นคงปลอดภัยและการยอมรับ และกลุ่ม The Climber มีความต้องการประสบความสำเร็จ สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก

ความสามารถในเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยที่สามารถแสดงให้เห็นเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคลว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ ซึ่ง Stoltz (1997) แบ่งองค์ประกอบเป็น 4 ด้าน คือ

1. การควบคุม (Control = C) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลเพื่อให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิตและสามารถควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นได้ ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมสูง จะเป็นผู้ที่มีระดับการรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบาก เป็นผู้ที่ไม่ย่อท้อ พยายามหาทางออกของปัญหา มีพลังอำนาจ มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหาและควบคุมปัญหาได้

2. การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin and Ownership = O₂) หมายถึง การที่บุคคลวิเคราะห์และค้นหาสาเหตุของปัญหา พิจารณาสถานการณ์ที่เกยพัวพันในความคิดนำมาปรับปรุงแก้ไข บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยวิเคราะห์ปัญหาจากตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาดตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นและวิเคราะห์ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

3. ผลกระทบที่จะมาถึงหรือการเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach = R) เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะเป็นคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ ผลกระทบและความเสียหายที่จะเกิดขึ้นในชีวิตเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาจะพร้อมรับกับความลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีสติ

4. ความอดทน (Endurance = E) เป็นการรับรู้ความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา พยายามขจัดปัญหาให้หมดไปอย่างถูกวิธี บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะรับรู้ว่ามีปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น และสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิตถูกขจัดออกไปโดยเร็ว และพยายามให้ความสำเร็จคงอยู่นานๆ

Stoltz (1997) เชื่อว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเริ่มพัฒนามาจากวัยประสาที่เริ่มเกิดในสมองเมื่อเด็กอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นจนอายุ 16 ปี แต่ไม่สิ้นสุดจนอายุ 23 ปี แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะอายุเท่าใด ไม่ว่าจะเริ่มต้นที่จุดใดก็ตาม ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคก็สามารถเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และพัฒนาได้

วิทยา นาควัชร (2545) แนะนำแนวคิดเพื่อให้พ่อแม่พัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคให้ลูก ดังนี้

1. พ่อแม่ต้องมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ได้แก่
 - ก) สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้ หากทุกครั้งที่มีการอุปสรรคเข้ามาในชีวิต ก็ทนได้มากขึ้นโดยไม่ยาก
 - ข) สร้าง “ความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง” ให้ได้ โดยการค้นหาความดีพื้นฐาน (Basic goodness) ของตนเอง แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น เคยช่วยเด็กหรือคนชรา เคยบริจาคเงินเพียงเล็กน้อยเพื่อการกุศล การเชื่อว่าเราเป็นคนดี จะทำให้เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตัวเอง และเกิดพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้
 - ค) รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่จะลดลง และเชื่อว่าตนเองจะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้ เมื่อเกิดความเชื่อนี้แล้วจะทำให้เรามีกำลังใจและความคิดสร้างสรรค์ที่ดีต่อไป
 - ง) รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่เราจะมีชีวิตที่ดีนั้นเราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้น ดีขึ้น โดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวออกไปเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ สามารถแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคให้ดีขึ้น
2. พ่อแม่ช่วยสร้างวินัยให้แก่อลูก เมื่อลูกมีวินัยในตัวเองแล้ว เขาจะรู้ว่าถ้าเขาอดทนอีกนิดหนึ่ง เมื่อมีอุปสรรค เขาจะได้รับผลดีตอบแทนมากขึ้นในอนาคต
3. อย่าเลี้ยงลูกด้วยวัตถุหรือเงิน เนื่องจากเด็กจะคิดความสะอวสสบาย เมื่อมีอุปสรรคเข้ามาในชีวิตจะทนไม่ได้ เพราะไม่เคยต่อสู้กับอุปสรรคมาก่อน บางคนอาจหันไปพึ่งสิ่งเสพติดหรือคิดเหวี่ยง
4. ฝึกให้ลูกเล่นกีฬาบางอย่างเพื่อเรียนรู้การต่อสู้อุปสรรค กีฬาที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ดีน่าจะเป็นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ที่ใช้สติปัญญาและไม่โหดร้ายเข้าหากัน สอนให้เขายอมรับกฎกติกา เมื่อเล่นกีฬาตามกฎเกณฑ์กติกาแล้ว ถึงจะแพ้หรือชนะ ก็ต้องสอนให้เขารู้จักการยกย่องตัวเองว่าเป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา พ่อแม่ต้องชื่นชมด้วยแม้ว่าผลจะแพ้ก็ตาม
5. ฝึกให้ลูกมี EQ ดี ได้แก่ แก้ไขและควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี ลูกจะมองโลกในแง่ดี รู้จักการอดทนรอคอย เข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนอื่นและตนเองได้ รู้จักการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พอใจของตนเองได้ มีความหวังที่ดีอยู่เสมอ

จากแนวคิดของ Stoltz (1997) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคใช้ได้ดี ทั้งในระดับบุคคล และสามารถพยากรณ์ความสำเร็จต่างๆ จึงมีผู้แสดงทัศนะว่า ควรมีการบรรจุการสอนเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนในทุกโรงเรียน

เพราะความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นหลักการพื้นฐานในการดำรงชีวิต เป็นการตัดสินใจตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (Welles, 2000 อ้างใน ชวนจิตร ชูระทอง, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา นาควัชร (2545) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนมีความอดทนเมื่อพบอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตะวัน วาทกิจ (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ระดับความหวัง และระดับความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวัง และมีระดับความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรรถพล ระวีโรจน์ (2547) ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิต นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย พบว่าค่าระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์สามารถทำนายความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา

เกสร ภูมิดี (2546) ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการสัมฤทธิ์ผลสูงนั้นจะมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการสัมฤทธิ์ผลปานกลางและต่ำ

วินัส ภักดีนรา (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดยโสธร พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียน มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่เป็นองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง ส่วนองค์ประกอบด้านความเครียดวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ในทางลบ

อนันต์ ดุลยพิริตติส (2547) ศึกษาความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมากและมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้

จากการศึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหวังและมีความเข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตและอดทนต่อกระแสความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ มุ่งศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางพัฒนาการด้านต่างๆ ตามวัย และความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่ง ประธานกรรมกรพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สิปปนนท์ เกตุทัต, 2540) กล่าวว่า โลกในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนที่จะเผชิญอยู่ในโลกได้จะต้องมีความรู้ความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งในเรื่องชีวิต การเรียน และการเข้าสังคม ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมในการจัดการปัญหา รวมถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสม การให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้วัยรุ่นได้แสดงความสามารถหรือใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านพ้นวัยนี้ไปได้อย่างมีความสุข และเป็นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

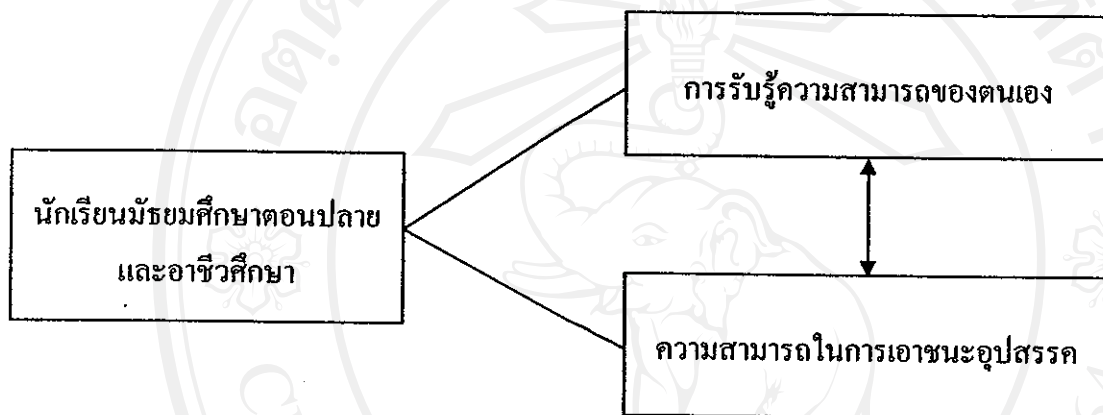
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นสมควรให้มีการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยกำหนดเป็นกรอบแนวคิดดังนี้



จากกรอบแนวคิดการวิจัย สรุปได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางพัฒนาการด้านต่างๆ ตามวัย และความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมในการจัดการปัญหารวมถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม