



บทที่ 1  
บทนำ

## ปัญหา

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาว่านักเรียนที่มีรูปแบบของการอธิบายแตกต่างกัน ตามแนวทฤษฎีการช่วยตนเอง ไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ จะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยทุกวันนี้มีสภาพสับสนวุ่นวาย ขาดความคงตัวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เต็มไปด้วยข้อเรียกร้องและความขัดแย้ง ซึ่งแตกต่างจากสภาพสังคมสมัยก่อนอย่างมาก ปัญหาในเรื่องการปรับตัวอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนี้ย่อมเกิดขึ้นกับมนุษย์ในทุกเพศทุกวัย แต่เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มนุษย์มีปัญหาในด้านอื่น ๆ เป็นพื้นฐานอยู่แล้วจึงดูเหมือนว่าเราควรจะให้ความสนใจแก่ปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่นเป็นพิเศษ เพราะโดยปกติวัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดความเครียดทางอารมณ์ได้ง่ายอยู่แล้ว (Hurlock, 1947) นอกจากนี้มนุษย์ในวัยรุ่นนี้กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อทางด้านร่างกาย ที่จะมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในด้านการศึกษาที่จะออกจากโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อไปสู่การประกอบอาชีพในตลาดแรงงาน หรือการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาต่อไป ความเปลี่ยนแปลงบีบคั้นในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวล เคร่งเครียด ผิดหวัง ท้อแท้หรือว่าวุ่นวาย เกี่ยวกับฐานะหรือบทบาทของตนในชีวิตว่าเขาควรจะทำอะไรหรือเลือกอาชีพอะไร เลือกเรียนอะไร (นิภา นิธายายน, 2520) ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นปัญหาหนักที่วัยรุ่นจะต้องปรับตัวของเขาเอง เพื่อให้ความต้องการของเขา และความต้องการของสังคมเกิดความสมดุลย์พอดีกัน จะทำให้เขาอยู่รอดในสังคมได้อย่างมีความสุข หากการปรับตัวไม่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดปัญหาได้ทั้งที่ไม่ควรจะเกิด เช่น นักเรียนบางคนอาจจะมึนสติปัญญาบานกลางแต่อาจสอบตก เพราะไม่สามารถปรับตัวได้ (ล้วน สายยศ, 2525)

ได้มีการสำรวจพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย ประสบปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้นว่า อาคม จันทสุนทร (พ.ศ. 2519) ได้ศึกษาสภาพความประพฤตินักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนในเขตการศึกษา 6 ทั้งโรงเรียนราษฎร์ และโรงเรียนรัฐบาล ซึ่งพบว่า นักเรียนมีความประพฤติที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและสังคมโดยทั่วไป เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท และทำร้ายร่างกาย งานวิจัยของ มาลินี จุฑาปะมา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนถึงร้อยละ 32 (วัชร ทรัพย์มี และนางลักขณ์ ประเสริฐ, 2530) พฤติกรรมปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ของนักเรียนมัธยมศึกษาซึ่งพบว่านักเรียนที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ จำนวนมากที่สุดคือร้อยละ 75 มีพฤติกรรมชอบแสดงเด่นเพื่อเรียกร้องความสนใจ ประมาณร้อยละ 40 ถึง 50 ของนักเรียนที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้เป็นคนเอาแต่ใจตัวเองบางคนแยกตัวจากกลุ่มเพื่อน แกล้งหรือรังแกเพื่อน ทะเลาะวิวาทกับเพื่อน ซึมเหม่อลอย ไอ้อวดพุดหยาบ ล้อเลียนเพื่อน เอาเปรียบเพื่อน

สาเหตุการปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ของนักเรียนมัธยมศึกษา จากการวิจัยพบว่าสาเหตุส่วนหนึ่งนั้นเนื่องมาจากการมีประสบการณ์ที่ไม่ดีในการสังคมกับเพื่อน เช่น ถูกเพื่อนแกล้ง ถูกเพื่อนทำร้าย เพื่อนแสดงท่าทีรังเกียจ (วัชร ทรัพย์มี และนางลักขณ์ ประเสริฐ, 2530) ในภาวะการนี้ที่เกิดขึ้นเช่นนี้อาจจัดว่าอยู่ในภาวะเลวร้ายที่ควบคุมไม่ได้ ดังเช่น ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ของ Martin E.P. Seligman ที่พัฒนาแนวคิดมาจากการทดลองกับสัตว์ชนิดต่าง ๆ ในห้องทดลองได้พบว่า เมื่อสัตว์เหล่านี้ตกอยู่ในภาวะที่ควบคุมไม่ได้ และถูกไฟฟ้าช็อตอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงจะทำให้การเรียนรู้ในการหลบหลีกภัยอันตรายบกพร่องเกิดการเรียนรู้ใหม่ในลักษณะที่ว่า พฤติกรรมการตอบสนองของมันกับแรงเสริม หรือข้อมูลที่ได้รับจะไม่สอดคล้องกัน สัตว์เหล่านี้จะเกิดอาการสิ้นหวัง เจอชะยา ยอมรับอันตรายต่าง ๆ โดยไม่ต่อสู้ดิ้นรน ภาวะเช่นนี้เรียกว่า การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (learned helplessness) การทดลองเพื่อพิสูจน์ทฤษฎีนี้ทำโดยการให้อินทรีย์ (ร่างกาย) ของสัตว์และคนเผชิญสิ่งเร้าที่เจ็บปวด และควบคุมไม่ได้ แล้วสังเกตพฤติกรรมการตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยมากมักจะพบว่าหลังจากที่เผชิญกับภาวะเลวร้ายที่ควบคุมไม่ได้ เช่น การถูกไฟฟ้าช็อตแล้วปฏิบัติรายการแก้ปัญหาก็ระดับระ เฉว่องไว ซึ่งสัตว์เหล่านี้มีอยู่แต่เดิมจะถูกทำลายไป อินทรีย์ที่เผชิญกับภาวะที่เลวร้ายหรือเจ็บปวดจะมีอาการเจอชะยา ตกเป็นฝ่ายรับการกระทำ ทฤษฎีนี้จึงให้ข้อทำนายในลักษณะที่ว่า เผชิญกับสิ่งเร้าที่เจ็บปวด ควบคุมไม่ได้ บุคคลจะเรียนรู้ว่าตนไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับคนได้ เกิดการยอมรับสภาวะนั้นโดยสิ้นหวังกลายเป็นคน

เจื้อยชา ลินท์วังก์ (Seligman and Maier, 1967) ต่อมาได้มีการนำเอารูปแบบการช่วยตนเองไม่ได้นี้มาอธิบายความซึมเศร้าของคน และในปี ค.ศ 1978 ได้มีการปรับปรุงทฤษฎีขึ้นมาใหม่โดยยาคี "รูปแบบของการอธิบาย" (explanatory style) รูปแบบของการอธิบายนี้เป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพด้านจิตวิทยา ซึ่งมีผลมาจากนิสัยของบุคคลที่จะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับพวกเขาว่า "ทำไม" (Abramson, Seligman and Teasdale, 1978) รูปแบบของการอธิบายแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ และมิติแห่งความทั่วไป (Peterson and Seligman, 1984) เพื่อเป็นการทดสอบทฤษฎี Seligman และคณะ ได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดรูปแบบของการอธิบายขึ้น ชื่อว่า "แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ" (The Attributional Style Questionnaire: ASQ) (Peterson, Semmel, von Baeyer, Abramson, Metalsky and Seligman, 1982)

จากการวัดรูปแบบของการอธิบายพบว่า บุคคลผู้ซึ่งอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป จะมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า (Abramson et al., 1978 ; Peterson and Seligman, 1984) การนำ ASQ มาศึกษาพบว่า นอกจากรูปแบบของการอธิบายจะสัมพันธ์กับความซึมเศร้าแล้ว ยังสามารถชี้ทำนายสุขภาพ การเกิดการเจ็บป่วย (Trotter, 1987) ผลสัมฤทธิ์ทางการทำงาน วิถีทางในการประกอบอาชีพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ด้วย (Seligman and Schulman, 1986; Peterson and Barrett, 1987) จึงทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษารูปแบบของการอธิบาย กับความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยมีความเห็นว่าการศึกษารูปแบบของการอธิบายที่แตกต่างกัน เป็นแนวทางเปรียบเทียบกับความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน อาจช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวกับเพื่อน และนำไปสู่การปรับตัวที่ดีในสังคม และเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป

**แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

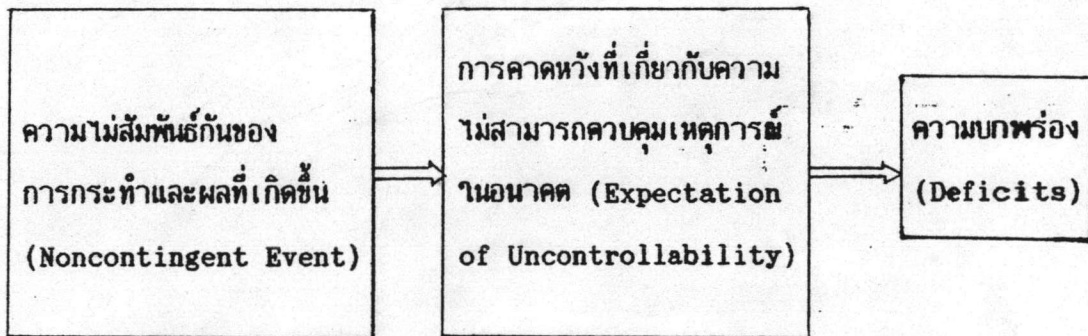
ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของการวิจัยโดยสังเขป

1. ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดยนักจิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาการทดลอง ชื่อ Martin E.P. Seligman จากการทดลองกับสุนัข เขา

สังเกตเห็นว่าเมื่อสุนัขถูกช็อกด้วยไฟฟ้าโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มันจะแสดงอาการฝึกบึกคิดต่าง ๆ โดยเขาได้จัดทำเครื่องมือคล้ายเครื่องเทียมม้า (harness) ทำด้วยผ้า เจาะช่องให้ขาทั้งสองของสุนัขห้อยลงมาแต่ลำตัวจะติดอยู่กับอาน ส่วนตัวจะถูกขนาบไว้ทั้งสองด้านด้วยแผ่นไม้ สุนัขที่ใช้ทดลองจะมีสามกลุ่ม กลุ่มแรกจะถูกไฟฟ้าช็อกที่อุ้งเท้า แต่มันสามารถจะใช้หัวดันแผ่นไม้เพื่อไม่ให้ไฟฟ้าช็อกเท้าได้ กลุ่มที่สองจะถูกไฟฟ้าช็อกเหมือนกัน โดยไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ส่วนกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการจัดกระทำ หลังจากทดลองเป็นเวลา 24 ชั่วโมง นำสุนัขทั้งสามพวกไปเข้ากล่องสองทาง (two-way shuttle box) ซึ่งใช้ทดสอบปฏิบัติการหลบหลีกอันตราย กล่องนี้แบ่งเนื้อที่ออกเป็นสองห้องโดยมีผนังกั้นตรงกลาง เมื่อปล่อยไฟฟ้าเข้าไป สุนัขสามารถจะกระโดดข้ามผนังกั้นเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ไฟฟ้าช็อกได้ ผลปรากฏว่า สุนัขกลุ่มที่สามารถใช้หัวดันแผ่นไม้เพื่อหลีกเลี่ยงไฟฟ้าช็อกได้ จะไม่มีข้อบกพร่องในเรื่องการหนีภัย คือ จะทำได้ดีพอ ๆ กับกลุ่มควบคุม แต่กลุ่มที่หลีกเลี่ยงไฟฟ้าช็อกไม่ได้จะทนให้ไฟฟ้าช็อกอยู่นานกว่าที่จะคิดค้นหลบหลีก โดยมันจะแสดงอาการบกพร่อง 3 ด้าน คือ 1. ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ 2. ความบกพร่องด้านการเรียนรู้ 3. ความบกพร่องด้านอารมณ์ (Overmier and Seligman, 1967; Seligman and Maier, 1967) ผลการวิจัยแสดงว่า การที่สุนัขแสดงอาการบกพร่องต่าง ๆ นั้น เป็นเพราะสุนัขเกิดการเรียนรู้จากอดีตว่า การพยายามหลีกเลี่ยงไม่เป็นผลสำเร็จ ไร้ความสามารถในการควบคุมไฟฟ้าช็อก จะทำให้เกิดความสิ้นหวัง ท้อแท้ช่วยตนเองไม่ได้ การเรียนรู้นี้ได้รับการรายงานว่าเป็นการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถควบคุมเหตุการณ์ในอนาคต และจะแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นด้วย (Peterson and Seligman, 1985) ซึ่งสรุปได้ว่า "ไม่ใช้การถูกไฟฟ้าช็อกเพียงอย่างเดียวเท่านั้นที่จะมีผลต่อการตอบสนองของสัตว์ แต่ความคาดหวังของสัตว์เองก็จะมีผลต่อการตอบสนองของมันด้วย" (Seligman, quoted in Trotter, 1987) ดังนั้น ความคาดหวัง จึงเป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการ อธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวซึ่งต่อมาเรียกว่า "การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้"

ต่อมา Hiroto ได้นำเอาเทคนิคการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มาทดลองกับมนุษย์เป็นครั้งแรก ซึ่งผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยแบ่งนักศึกษออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรก ได้รับเสียงรบกวน ซึ่งนักศึกษาสามารถปิดเสียงรบกวนนั้นได้ โดยกดปุ่ม 4 ครั้ง กลุ่มที่สอง ได้รับเสียงรบกวนโดยนักศึกษาไม่สามารถบังคับหรือควบคุม

เสียงนั้นได้เลย และกลุ่มสุดท้าย คือกลุ่มควบคุมไม่ได้รับเสียงรบกวนเลย ต่อจากนั้นผู้วิจัยก็ทดสอบการปิดเสียง โดยให้ผู้ร่วมการทดลองในแต่ละกลุ่มปิดกล่อง เสียงที่สามารถบังคับกล่องเสียงได้ พบว่า กลุ่มที่เคยปิดเสียงได้มาก่อน และกลุ่มควบคุมสามารถเรียนรู้วิธีปิดเสียงรบกวนได้ แต่กลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมเสียงรบกวนได้มาก่อน ไม่สามารถเรียนรู้วิธีการปิดเสียงในสภาพการณ์นี้ได้ และนั่งฟังเสียงรบกวนนั้นโดยไม่แสดงปฏิกิริยาใดตอบ ซึ่งผลการทดลองนี้คล้ายคลึงกับผลการทดลองที่ได้จากสัตว์ (Hiroto, 1974) และได้มีการทำการทดลองทำนองเดียวกันนี้อีกในมนุษย์ แต่ก็ให้ผลเช่นเดิม คือให้ผู้ร่วมการทดลองบางคนแก้ปัญหาบางอย่างที่แก้ได้ แต่ให้ผู้ร่วมการทดลองบางคนแก้ปัญหาที่แก้ไม่ได้ จากนั้นก็ให้แต่ละคนสร้างคำจากอักษรที่กำหนดให้ (Anagram) ผลปรากฏว่า ผู้ร่วมการทดลองในกลุ่มที่เคยทำงานแก้ปัญหาไม่ได้มาก่อน สร้างคำจากตัวอักษรได้น้อยกว่าผู้ร่วมการทดลองในกลุ่มที่เคยทำงานแก้ปัญหาได้มาก่อน (Hiroto and Seligman, 1975) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยในสัตว์ทดลองคือ ในตอนแรก สัตว์เรียนรู้ว่าตนไม่สามารถหนีการถูกไฟฟ้าช็อกได้ และมนุษย์ก็เรียนรู้ว่าตนไม่อาจแก้ปัญหาได้ ดังนั้นจึงสรุปกระบวนการเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ได้ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในระยะแรกของแนวความคิดเรื่องนี้ (Peterson and Seligman, 1985)

การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ยังมีลักษณะที่แตกต่างกันอีกขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลว่าผลกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้นั้น เกิดขึ้นกับทุกคน หรือ เกิดขึ้นกับเฉพาะบุคคล

การช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล และการช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคล (Universal helplessness and Personal helplessness) (Abramson et al., 1978; Seligman, 1980)

การช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล เป็นลักษณะของ เอกัตตบุคคลผู้ที่เชื่อว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นอิสระจากการตอบสนองของตนและผู้อื่น ตัวอย่างเช่น เด็กที่เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว (leukemia) พ่อแม่พยายามที่จะหาวิธีช่วยชีวิตลูกแต่ก็ไม่มีทางที่จะทำได้ เขาจึงเชื่อว่า เขาและคนอื่น ๆ ก็ไม่สามารถที่จะช่วยชีวิตเด็กได้ ในที่สุดเขาจะละความพยายามและแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ช่วยตนเองไม่ได้

การช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคล เป็นลักษณะของ เอกัตตบุคคลผู้เชื่อว่ามี การตอบสนองที่แท้จริงอยู่ ซึ่งจะนำไปสู่ผลกระทบที่พึงปรารถนา แม้เขาจะไม่สามารถควบคุมมันได้ก็ตาม ตัวอย่างเช่น เด็กนักเรียนที่ต้องการจะได้ระดับคะแนนดี ๆ ในการเรียน เขาพยายามทุกวิถีทางแต่ก็ไม่เป็นผลสำเร็จ เขาจึงเชื่อว่า ตัวเขาเองและไร้ความสามารถ ต่อมาเขาจะละความพยายามลง

จากตัวอย่างทั้ง 2 กรณีนี้ จะนำไปสู่ความคาดหวังที่ไม่สัมพันธ์กันระหว่างการกระทำ และผลภรณ์ในอนาคต เช่น พ่อแม่เชื่อว่า การเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวไม่สามารถรักษาได้ และเด็กนักเรียนเชื่อว่า ตัวเขาเองและไร้ความสามารถ

ในระยะแรก ๆ ของการศึกษาเกี่ยวกับการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในมนุษย์ ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการทดลอง ต่อมาจึงเริ่มใช้ทฤษฎีนี้อธิบายความลำบาก ของมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน และพบว่า การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มีความเกี่ยวข้องกับ ความซึมเศร้า กล่าวคือ อาการซึมเศร้านั้นมีความสัมพันธ์กับรูปแบบของการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยผู้ที่มีความซึมเศร้าและไม่มีความซึมเศร้าจะมีความแตกต่างกันในการระบุถึงสาเหตุ (Peterson and Seligman, 1985)

อาการและอาการแสดงของผู้ที่มีอาการซึมเศร้า (depressive symptoms)  
(สมภพ เรืองตระกูล, 2524)

ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า ประกอบด้วยอาการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด และท้องผูก

2. นอนไม่หลับจะเป็นชนิด initial insomnia คือ เมื่อเข้านอนจะหลับยาก แต่เมื่อหลับแล้วจะหลับได้ตามปกติจนถึงเช้า
3. มีความรู้สึกไม่แจ่มใส ไม่เบิกบาน ใจคอหดหู่ และเศร้าหมอง
4. มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายกว่าธรรมดา
5. ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลงหรือหมดไป
6. ความนึกคิด และการเคลื่อนไหวเชื่องช้า
7. สมาธิเสีย นึกอะไรออกยาก และลืมง่าย
8. มีอาการของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอกและวิงเวียนศีรษะ
9. มีอาการอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย
10. มีความรู้สึกท้อแท้ใจ และ เบื่อชีวิต

ความคล้ายคลึงกันระหว่างการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้และความซึมเศร้าทางจิตต่าง ๆ (Peterson and Seligman, 1985)

- อาการ :
1. ไม่ต่อสู้
  2. การเรียนรู้ในการตอบสนองช้าลง
  3. ความก้าวร้าวดำ
  4. เบื่ออาหาร
  5. รู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ สิ้นหวัง และหมดกำลังใจ
  6. เกิดความคาดหวังทางลบ
  7. ความบกพร่องเกี่ยวกับสารสื่อประสาท (Catecholamine และ Indoleamine)

สาเหตุ :

8. ไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์เลวร้าย

- การรักษา :
9. หนีประสบการณ์กับสาเหตุ-ผลกรรมจริง ๆ (Exposure to contingencies)
  10. ช็อกด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive shock)
  11. ใช้อยาคต่อต้านความซึมเศร้า (Antidepressant drugs)

การป้องกัน : 12. ฝึกหัดเด็กประสบความสำเร็จ (Early mastery training)

ความคล้ายคลึงกันนี้ จึงได้มีการนำมโนทัศน์การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ และความซึมเศร้ามาประยุกต์ใช้กับมนุษย์ร่วมกัน ปรากฏว่า ไม่สามารถอธิบายเกี่ยวกับการสูญเสีย การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งสังเกตได้ในคนซึมเศร้า ความยาวนานและการแผ่ขยายของการช่วยตนเองไม่ได้และความซึมเศร้า

ดังนั้น Abramson et al. (1978) จึงได้ทบทวนทฤษฎี เพื่อจะรวบรวมการอธิบายสาเหตุของเอกัตตบุคคลที่กระทำขึ้น เพื่ออธิบายเหตุการณ์เลวร้ายตามการทบทวนนั้น กล่าวว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายที่ไม่สามารถควบคุมได้ เขาจะถามตัวเองว่า "ทำไม" คำตอบของพวกเขาจะทำให้ทราบว่าเขามีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ด้วยเหตุนี้จึงมีการปรับปรุงทฤษฎีขึ้นมาใหม่ เรียกว่า "รูปแบบของการอธิบาย"

### รูปแบบของการอธิบาย

รูปแบบของการอธิบายเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพด้านปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากนิสัยของบุคคลที่จะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับพวกเขา (Peterson and Seligman, 1984) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติ

1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ (Internality dimension) แบ่งออกเป็น
  - 1.1 การอนุมานสาเหตุภายนอก (external) หมายถึง สาเหตุที่อาจจะ เป็นอะไรบางอย่างเกี่ยวกับสถานการณ์ สภาพแวดล้อม หรือบุคคลอื่น
  - 1.2 การอนุมานสาเหตุภายใน (internal) หมายถึง สาเหตุที่อาจจะ เป็นอะไรบางอย่างที่เกี่ยวกับตนเอง
2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ (Stability dimension) แบ่งออกเป็น
  - 2.1 ความไม่สม่ำเสมอ (unstable) หมายถึง สาเหตุที่นั้นจะเกิดขึ้นในระยะ เวลาสั้น
  - 2.2 ความสม่ำเสมอ (stable) หมายถึง สาเหตุที่นั้นจะคงอยู่ข้ามเวลา



3. มิติแห่งความทั่วไป (Globality dimension) แบ่งออกเป็น
  - 3.1 ความจำเพาะ (specific) หมายถึง สาเหตุที่จำกัดเพียงบางสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง
  - 3.2 ความทั่วไป (global) หมายถึง สาเหตุที่มีผลกระทบต่อข้ามสถานการณ์

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างของการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในเรื่อง "ความล้มเหลวในการสอบกลางภาค" ซึ่งพิจารณา 3 มิติประกอบกัน

มิติ	การอนุมานสาเหตุภายนอก		การอนุมานสาเหตุภายใน	
	ความไม่สม่ำเสมอ	ความสม่ำเสมอ	ความไม่สม่ำเสมอ	ความสม่ำเสมอ
ความจำเพาะ	ข้อสอบหายไป บางหน้า	ครูออกข้อสอบ ไม่ดี	ฉันไม่มีสมาธิใน การดูหนังสือ เกี่ยวกับเรื่องนี้	ฉันโง่งในวิชานี้
ความทั่วไป	มันเป็นวันศุกร์ ที่ 13	การประ เหมินผล ไม่ยุติธรรม	ฉันไม่สบาย ในวันสอบ	ฉันโง่ง

ดัดแปลงจาก Peterson และ Seligman (1985)

#### บทบาทเฉพาะของแต่ละมิติ

1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ
  - 1.1 ถ้าบุคคลอนุมานสาเหตุภายนอก จะทำให้เกิดการสูญเสียการนับถือตนเอง  
น้อย
  - 1.2 ถ้าบุคคลอนุมานสาเหตุภายใน จะทำให้เกิดการสูญเสียการนับถือตนเอง  
มาก

## 2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ

2.1 ถ้าบุคคลนอนสมานสาเหตุว่าเป็นความไม่สม่ำเสมอ ความซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้น มีแนวโน้มจะอยู่ในช่วงเวลานั้น

2.2 ถ้าบุคคลนอนสมานสาเหตุว่าเป็นความสม่ำเสมอ ความซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้น มีแนวโน้มว่าจะคงอยู่ระยะยาว

## 3. มิติแห่งความทั่วไป

3.1 ถ้าบุคคลนอนสมานสาเหตุว่าเป็นความจำเพาะ อาการช่วยตนเองไม่ได้มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในวงแคบ

3.2 ถ้าบุคคลนอนสมานสาเหตุว่าเป็นความทั่วไป อาการช่วยตนเองไม่ได้มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นหลายสถานการณ์

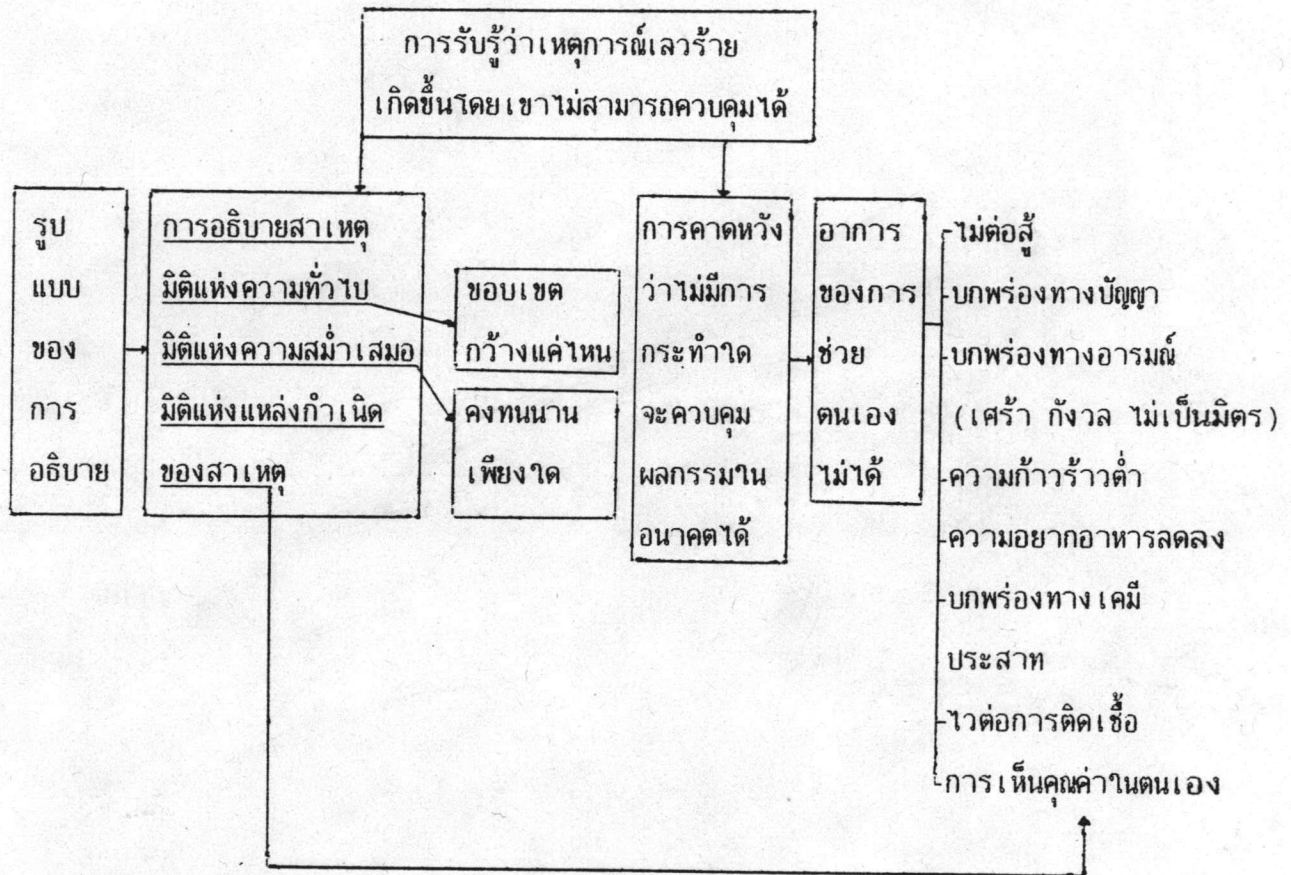
ดังนั้น เมื่อพิจารณาตามแนวทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ปรับปรุงขึ้นใหม่ เมื่อเอ็กซัตบุคคลประสบกับเหตุการณ์เลวร้าย ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย มีโอกาสที่จะแสดงอาการช่วยตนเองไม่ได้มากกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี และเอ็กซัตบุคคลซึ่งมีความเคยชินในการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการนอนสมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป (มันเป็นความผิดของฉัน, มันจะคงอยู่และมันจะเป็นตัวทำลายทุก ๆ สิ่งที่ผมทำ) เมื่อเขาเหล่านั้นประสบกับเหตุการณ์เลวร้าย จะคงอยู่ในภาวะการช่วยตนเองไม่ได้มากกว่าผู้ซึ่งมีรูปแบบการอธิบายสาเหตุทางตรงกันข้าม (Peterson and Seligman, 1984)

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้

(Peterson and Seligman, 1984 ; Peterson and Seligman, 1985, อ้างถึงใน ประสูต ทรุ่รวงศ์มาศ; 2534)

การเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ จะแสดงอาการต่าง ๆ ออกมาเช่น ไม่ต่อสู้ (passivity) บกพร่องทางปัญญา (cognitive deficits) บกพร่องทางอารมณ์ (emotional deficits) ความก้าวร้าวต่ำ เบื่ออาหาร บกพร่องทางเคมีประสาท และไวต่อการติดเชื้อ แต่อาการการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นเป็นบางครั้งกับอาการการ

ช่วยตนเองไม่ได้และความซึมเศร้า ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในทฤษฎีช่วยตนเอง  
ไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ แสดงดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงกระบวนการเกิดอาการการช่วยตนเองไม่ได้

(Peterson and Seligman, 1984)

จากภาพที่ 2 การที่บุคคลคาดหวังว่าไม่มีการกระทำใดที่จะควบคุมผลกรรมในอนาคตได้ เป็นเงื่อนไขที่เพียงพอต่อการเกิดอาการทั้งหมดของการช่วยตนเองไม่ได้ ยกเว้นการเห็นคุณค่าในตนเอง การคาดหวังนี้จะอยู่ตรงกลางของภาพที่ 2 เมื่อใดหรือที่ใดก็ตามที่การคาดหวังนี้เกิดขึ้น อาการต่าง ๆ ก็ก็จะเกิดขึ้นตาม การคาดหวังนี้จะถูกจุดชนวนขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าการุณภัยเลวร้ายเกิดขึ้นโดยเขาไม่สามารถควบคุมได้ สภาพความเป็นจริงของเหตุการณ์เลวร้ายที่ไม่สามารถควบคุมได้นี้มีอิทธิพลต่อเนื้อหา (content) ของความคาดหวัง แต่สิ่งที่มีอิทธิพล

ต่อการคาดหวังก็คือการอธิบาย (explanations) และรูปแบบของการอธิบาย รูปแบบของการอธิบายจะนำมาซึ่งการอธิบายที่แน่นอน การอธิบายสาเหตุในลักษณะความทั่วไปมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดการคาดหวังนี้ว่าการกระทำจะไม่สามารถควบคุมหลาย ๆ ผลกรรม และทำให้เกิดอาการช่วยตนเองไม่ได้แผ่ขยายสู่สถานการณ์อื่น ในทำนองเดียวกัน ถ้าอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะความสม่ำเสมอ การคาดหวังนี้มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเป็นเวลานานสู่ออนาคต และอาการของการช่วยตนเองไม่ได้จะคงทนถาวร และถ้าการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายเป็นไปในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน จะทำให้การสูญเสียการนับถือตนเองมีแนวโน้มจะเกิดขึ้น ดังนั้นการอธิบายเฉพาะที่เอื้อต่บุคคลกระทำขึ้นสำหรับเหตุการณ์เลวร้ายมีอิทธิพลต่อการแผ่ขยาย ระยะเวลาและการสูญเสียการนับถือตนเอง

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งคาดหวังว่าไม่มีการกระทำใดจะควบคุมผลกรรมในอนาคตได้ จะเกิดอาการของการช่วยตนเองไม่ได้ ในลักษณะต่าง ๆ จัดว่าเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต โดยจะแสดงออกในรูปของการไม่เข้าใจตนเอง เห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตนเอง รู้สึกตึงเครียด สับสน และขาดความมั่นคงทางใจ มีความวิตกกังวล แยกตัวหนีไปอยู่ตามลำพัง เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี จะไม่เกิดอาการของการช่วยตนเองไม่ได้ จัดว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี โดยจะสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นและสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้ดี มีความร่าเริงแจ่มใส อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข มีความรู้สึกว่าจะทำงานได้สำเร็จ แม้ว่าจะ เป็นงานยาก เต็มใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (บุปผา มาลีวงศ์, 2521) และเนื่องจากปัญหาการปรับตัวซึ่งพบมากกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจัดเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การปฏิสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลต่าง ๆ ในโรงเรียนโดยเฉพาะกับเพื่อน

จากที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบาย ในลักษณะมองโลกในแง่ดี จะไม่เกิดอาการของการช่วยตนเองไม่ได้ จัดว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ส่งผลให้มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนอื่น และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้ดี ส่วนนักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย จะเกิดอาการของการช่วยตนเองไม่ได้จึงจัดว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลให้เกิดความตึงเครียด สับสน ไม่มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและ

สิ่งแวดล้อม ดังนั้น รูปแบบของการอธิบายที่แตกต่างกันนี้จึงมีความสำคัญที่จะต้องมีการวัดในการวิจัยครั้งนี้

### การวัดรูปแบบของการอธิบาย

การวัดรูปแบบของการอธิบาย (Peterson et al., 1982)

โดยใช้แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ) เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดรูปแบบของการอธิบายในสถานการณ์ที่หลากหลาย มากกว่าที่จะใช้วัดรูปแบบของการอธิบายในสถานการณ์เฉพาะ ASQ ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 เหตุการณ์ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ฟ้าผ่าสัมพันธ์และฟ้าผ่าสัมฤทธิ์ แต่ละด้านแบ่งเป็นเหตุการณ์เลวร้าย และ เหตุการณ์ดีอย่างละ 6 เหตุการณ์ ASQ ประกอบด้วย 3 มาตรการย่อย ซึ่งใช้วัด 3 มิติ (มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ และมิติแห่งความทั่วไป) ในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อ ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ ซึ่งไม่ได้ใช้ในการคิดคะแนน คำถามอีก 3 ข้อ ถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้น ใน 3 มิติ

ตัวอย่าง สถานการณ์ที่ 0 : คุณกลายเป็นคนที่ร่ำรวยมาก

1. สาเหตุหลักที่ทำให้คุณกลายเป็นคนที่ร่ำรวย คือ.....
2. สาเหตุที่ทำให้คุณกลายเป็นคนที่ร่ำรวยนี้ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น  
เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1\_2\_3\_4\_5\_6\_7 เกิดจากตัวฉันเอง
3. ในอนาคตถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1\_2\_3\_4\_5\_6\_7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
4. สาเหตุดังกล่าวมีผลต่อสถานการณ์ที่เท่านี้ หรือมีอิทธิพลต่อทุกสถานการณ์ในชีวิตคุณ  
มีอิทธิพลต่อสถานการณ์นี้ 1\_2\_3\_4\_5\_6\_7 มีอิทธิพลต่อทุกสถานการณ์ที่เท่านี้  
ในชีวิตของฉัน

การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ดี โดยแบ่งออกเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติ คะแนนรวมทางบวก (Composite Positive : CP) คะแนนรวมทางลบ (Composite Negative : CN) และคะแนนรวม (CPCN) (Peterson et al., 1982; Seligman et al., 1979)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การศึกษารูปแบบของการอธิบายมีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

Seligman และ Schulman (1986) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการทำงาน และการใช้รูปแบบของการอธิบายทำนายการคงอยู่ในการประกอบอาชีพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนขายประกันชีวิต เพราะตัวแทนเหล่านี้มักจะประสบกับความล้มเหลวและการปฏิเสธซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 กรณี ดังนี้ การศึกษาแรก ศึกษาเกี่ยวกับตัวแทนขายประกันผู้มีประสบการณ์ จำนวน 94 คน โดยให้ตอบ ASQ ปรากฏว่า ผู้ที่มีคะแนนรวม (CPCN) อยู่ในครึ่งบนขายประกัน 2 ปีแรก ได้มากกว่าผู้ที่มีคะแนน CPCN อยู่ในครึ่งล่างถึง 37% และในการศึกษาที่สอง ศึกษาเกี่ยวกับตัวแทนขายประกัน ที่เข้ามาทำงานใหม่จำนวน 101 คน โดยให้เขาตอบ ASQ ให้ทันทีที่มีการว่าจ้าง แล้วแบ่งกลุ่มตัวแทนขายประกันนี้ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้ค่ามัธยฐานของคะแนน CPCN หลังจากนั้น 1 ปี มีตัวแทนขายประกันยังคงทำงานอยู่ 42 คน ลาออก 59 คน ในจำนวนผู้ที่เหลืออยู่นี้ 67% (28 คน) เป็นผู้ที่มีคะแนน CPCN อยู่ในครึ่งบน (มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี) และ 33% (14 คน) มีคะแนน CPCN อยู่ในครึ่งล่าง (มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย) และผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี ได้ค่านายหน้ามากกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายในครั้งปีหลัง ผลการศึกษานี้ สรุปได้ว่ารูปแบบของการอธิบายสามารถทำนายการคงอยู่ในอาชีพของตัวแทนขายประกันในช่วงปีแรก และค่านายหน้าที่ตัวแทนได้รับในครั้งปีหลัง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Seligman และคณะ (1979) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบของการอธิบายกับความเข้มเศร้า โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่มีความเข้มเศร้ากับนักศึกษาที่ไม่มี ความเข้มเศร้า กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาจำนวน 145 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1. มาตรฐานรูปแบบ

ของการอธิบาย (The attributional scale scale) ประกอบด้วยสถานการณ์สมมติ 12 สถานการณ์ เป็นสถานการณ์ดีและสถานการณ์เลวร้ายอย่างละครึ่ง และเป็นสถานการณ์ด้านไม่สัมฤทธิ์และไม่สัมพัทธ์อย่างละครึ่ง 2. มาตรการวัดความซึมเศร้า (BDI) ของเบค จากนั้นนำมาตรทั้งสองฉบับไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างข้างต้น ผลจากการทดสอบพบว่า นักศึกษาที่มีความซึมเศร้าได้รายงานว่าเป็นสาเหตุภายใน (internal) เป็นความสม่ำเสมอ (stable) และเป็นความทั่วไป (global) ในสถานการณ์เลวร้าย และรายงานว่าเป็นสาเหตุภายนอก (external) เป็นความไม่สม่ำเสมอ (unstable) ในสถานการณ์ที่ดี

Nolen - Hoeksema, Gergus และ Seligman (1986) ได้ทดสอบความสามารถในการทำนายของทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ กับผลสัมฤทธิ์โดยให้นักเรียนระดับ 3-5 ตอบแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุของเด็ก (Children's Attributional Style Questionnaire : CASQ) โดยใช้เหตุการณ์สมมติ ซึ่งมีข้อกระทง 48 ข้อ สมมติว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับพวกเขา แล้วให้เขาเลือกสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นขึ้น ในการเปรียบเทียบจะใช้รูปแบบของการอธิบายของเด็กเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานการทดสอบผลสัมฤทธิ์, California Achievement Test (CAT) และคะแนนการประเมินพฤติกรรมช่วยตนเองไม่ได้ของนักเรียนชั้นเรียน ซึ่งทำการประเมินโดยครู พบว่า เด็กผู้ซึ่งอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป และอธิบายเหตุการณ์ดีในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายนอก ความไม่สม่ำเสมอ และความจำเพาะ (รูปแบบของการอธิบายที่ไม่เหมาะสม : maladaptive explanatory style) มีแนวโน้มที่จะมีคะแนนทดสอบผลสัมฤทธิ์ต่ำ และแสดงพฤติกรรมช่วยตนเองไม่ได้ มากกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายที่เหมาะสม (adaptive explanatory style) คะแนน CPCN ซึ่งวัดก่อนการทำ CAT 1 เดือน จะมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับคะแนน CAT [ $r(166) = .26, P < .05$ ] มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบ กับการประเมินการช่วยตนเองไม่ได้ของเด็กโดยครู [ $r(166) = -.51, P < .001$ ] และมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับพฤติกรรมเกี่ยวกับความรอบรู้ (mastery oriented behavior) [ $r(166) = .56, P < .001$ ] การค้นพบนี้แสดงว่า รูปแบบของการอธิบายมีความสัมพันธ์โดยแท้จริงกับผลสัมฤทธิ์และพฤติกรรมช่วยตนเองไม่ได้ในเด็ก

Barbara (1989) ในศึกษาการปรับตัวของเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยใช้รูปแบบการอธิบายในทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เพื่อศึกษาอาการซึมเศร้า และการปรับตัวภายหลังที่มีการหย่าร้าง เป็นการเปรียบเทียบระหว่างเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติว่ารูปแบบของการอธิบาย ระดับความซึมเศร้า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุของเด็ก (CASQ) และแบบวัดความซึมเศร้าสำหรับเด็ก (CDI) แล้วมีการติดตามผลหลังจากนั้น 18 เดือน พบว่า เด็กนักเรียนเพศหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีความซึมเศร้ามากกว่าเด็กนักเรียนเพศหญิงที่มาจากครอบครัวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่านักเรียนส่วนมากที่มีอาการซึมเศร้านั้น จะใช้รูปแบบการอนุมานสาเหตุในสถานการณ์ที่ ว่าเกิดจากภายนอก ไม่สม่าเสมอ และเป็นความจำเพาะ ใช้รูปแบบการอนุมานสาเหตุในสถานการณ์เลวร้ายว่าเป็นความสม่าเสมอ และเป็นความทั่วไปในการตอบมาตร CASQ สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นพบว่า เด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีคะแนนด้านภาษา และวิชาคณิตศาสตร์ต่ำกว่าเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติ และมีความซึมเศร้ามากกว่าด้วย

### แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

Lazarus (1969) ได้อธิบายความเป็นมาของการปรับตัวว่า มีกำเนิดเริ่มแรกมาจากวิชาชีววิทยา กล่าวคือ Darwin เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า "การปรับตัว" ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการของเขานใน ค.ศ.1859 โดยได้สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วย ภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า "การปรับตัว" ทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยา ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์นี้ จำเป็นที่จะต้องศึกษาเรื่องการปรับตัว ทั้งในแง่ชีววิทยา และจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่จิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ ตัวอย่างของการปรับตัว เช่น การที่มนุษย์รู้จักแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ เพื่อให้ร่างกายมีความอบอุ่นพอดี ลักษณะของบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของมนุษย์ ก็มีแบบต่าง ๆ กันไป ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะ ดินฟ้าอากาศ และภาวะแวดล้อมเช่นกัน นอกจากนี้มนุษย์ยังแสดงให้เห็นความ



สามารถในการปรับตัวตามสภาวะที่เป็นอยู่ เช่น ชาวเอสกีโมในแถบอาร์คติก สร้างบ้านด้วยน้ำแข็งและหิมะ เป็นต้น (Lazarus, 1969)

สำหรับนักจิตวิทยา สนใจเรื่องการปรับตัวในแง่จิตวิทยามากกว่าในแง่ชีววิทยา ในด้านจิตวิทยา เราศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวให้เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง ตามที่นักจิตวิทยาได้วิเคราะห์ไว้ ดังนี้

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม
2. แรงผลักดันภายใน หรือ แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต

**แรงผลักดันข้อแรก** เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน และต้องผูกพันกับผู้อื่น ฉะนั้นคนเราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม เราจะเห็นว่าเมื่อเด็กเริ่มรู้ความ บิดามารดาเรียกร้องให้เด็กประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสม ตลอดจนให้สร้างค่านิยมที่ตนเห็นว่าดีงามตั้งแต่เยาว์วัย และเมื่อเด็กเจริญวัยขึ้น สู่ความเป็นผู้ใหญ่ บุคคลอื่น ๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับเขาก็จะเรียกร้องให้เขาต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ ในด้านต่าง ๆ เช่น การแต่งงาน การประกอบอาชีพ ตลอดจนกระทั่ง การดำเนินชีวิตทุกอย่าง ดังจะเห็นได้ว่า ภรรยาเมื่อเรียกร้องจากสามี ส่วนสามีก็เรียกร้องจากภรรยา นายจ้างกับลูกจ้าง บิดามารดากับบุตร ก็มีข้อเรียกร้องจากกันและกันในการทำงานเดียวกัน ความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสังคมดังกล่าวนี้ เป็นแรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อตัวบุคคล และต่อวิธีการในการปรับตัวของเขา เพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวก็ได้

**แรงผลักดันข้อที่สอง** เป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคลเอง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล อันได้แก่ความต้องการ อาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการ ความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการสำเร็จ เป็นต้น

เกี่ยวกับความหมายของการปรับตัวนี้ Lazarus ได้สรุปว่า การปรับตัวประกอบขึ้นด้วยกระบวนการ หรือวิธีการทั้งหลายของจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอก และภายในดังกล่าว (นิภา นิธยาน, 2520)

ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้ เพราะมนุษย์มีความต้องการเกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งความต้องการที่จำเป็นของร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ฯลฯ ตลอดจนความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันของสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคม ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคลพยายามค้นหาให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ และให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตนวางไว้ แต่ในขณะที่เดียวกันบุคคลก็จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่กดดันบังคับให้ปฏิบัติตามแนวทางใดแนวทางหนึ่ง แล้วแต่สถานการณ์ ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างได้ จึงเกิดความเครียดและความคับข้องใจขึ้น บุคคลใดที่สามารถปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนกลายเป็นสภาพการณ์ที่ตนมีชีวิตรอยู่ได้ในสังคมนั้น ๆ แล้ว บุคคลนั้นจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข การที่บุคคลพยายามที่จะสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการ (Needs) ที่มีต่อสิ่งเร้า (Stimuli) ต่าง ๆ ตามแต่โอกาสที่สิ่งแวดล้อมจะกำหนดให้เราเรียกว่า การปรับตัว (ฉันทิกา ทิมากร, 2534)

ระยะวัยรุ่นเป็นช่วงหนึ่งของชีวิตที่ต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทั้งที่เกิดจากแรงผลักดันภายในตัวของวัยรุ่นเอง และเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัวอันเนื่องมาจากในช่วงวัยรุ่นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมาก Hurlock ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมนี้ว่า เป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลต่าง ๆ ในสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมกับผู้อื่นได้ดี เช่น ความสามารถในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในกลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มคนแปลกหน้าที่ยังสามารถพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมอีกด้วย (Hurlock, 1978)

การปรับตัวทางสังคมที่สำคัญด้านหนึ่ง คือ การปรับตัวกับเพื่อน เพราะเด็กวัยรุ่นมักจะแยกตัวเองออกจากครอบครัว และออกจากบ้านไปรวมกับเพื่อน จากผลการสำรวจเด็กวัยรุ่นปกติทั่วไป เมื่อถามถึงเป้าหมายในการไปโรงเรียน ส่วนใหญ่จะตอบว่าไปโรงเรียนเพื่อจะได้ไปพบปะเพื่อนฝูง และตามความคิดเห็นของวัยรุ่นส่วนใหญ่ เขามักรู้สึกว่า ความสำเร็จในชีวิต

วัยรุ่นของเขานั้น คือ การมีเพื่อนฝูงมากหน้าหลายตา และมีเพื่อนต่างเพศที่เขาพึงพอใจ (Lefancois, 1973 อ้างถึงใน ปราณี รามสูต, 2528)

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อชีวิตในวัยรุ่นมาก หน้าที่ของกลุ่มเพื่อน คือ ช่วยป้องกันวัยรุ่นจากความรู้สึกไม่แน่นอนของตนเองให้มีความมั่นคงทางจิตใจ ในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับการยกย่องจากเพื่อนรุ่นเดียวกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาแบบแผนเฉพาะตัวในลักษณะของความนึกคิด ความรู้สึกและการแสดงออก (จันทมาศ ชื่นบุญ, 2520)

จึงเห็นได้ว่าธรรมชาติของวัยรุ่น จำเป็นต้องมีการเข้าสังคม แต่เนื่องจากความแตกต่างกันหลาย ๆ ด้าน ของเด็กวัยรุ่นแต่ละคน นับตั้งแต่อุปนิสัย บุคลิกภาพ ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูที่เคยได้รับ ทำให้เด็กวัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมากมายในการปรับตัวกับเพื่อน จากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นพบว่า เด็กวัยรุ่นมักจะประสบปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะการปรับตัวกับเพื่อน โดย Trower (Trower, 1974 อ้างถึงใน Schnieder et al., 1985) พบว่า จากการสำรวจปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่เรียนในระดับอุดมศึกษา 10% ของนักศึกษาทั้งหมดเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัวทางสังคม และ 35% ของนักศึกษานี้เป็นกลุ่มที่มีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น Argyle (Furnham and Argyle, 1987 อ้างถึงใน Schnieder et al., 1985) กล่าวว่า ในบรรดาผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจที่มาเข้ารับการรักษา เขามักจะมีปัญหาด้านการผูกมิตรทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้จะรู้สึกโดดเดี่ยวสงสัยในตนเอง มีความขัดแย้ง และมีความตึงเครียดทางอารมณ์ อาจนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งจะทำให้เกิดอาการของโรคจิตโรคประสาทได้มากที่สุด ซึ่งจะแสดงอาการโดย มีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการปรับตัวแบบผิด ๆ ซึ่งเบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานอันดีงามของสังคม เช่น ก้าวร้าว ติดสุรา ยาเสพติด หรือจับกลุ่มตั้งแก๊งค์แยกตัวออกจากสังคม เช่น การศึกษาของ Roff และ Wirt (Roff and Wirt, 1984 อ้างถึงใน Grusec, 1988) พบว่าเด็กที่เข้ากับกลุ่มเพื่อนฝูงไม่ได้จะมีแนวโน้มที่จะมีความก้าวร้าว ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นเยาวชนอาชญากร ตลอดจนนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตวิทยาในวัยผู้ใหญ่ได้

นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กที่มีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนและสภาพแวดล้อม จะมีผลทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเท่าที่ควร จากการศึกษาของ Ulman (Ulman, 1957 อ้างถึงใน สุนทร ธนาสนะ, 2516) พบว่า มีเด็กนักเรียนวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน เนื่องจากปัญหาการไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และจากประสบการณ์ในการให้บริการด้านสุขภาพจิต ในวิทยาลัยของ Nikelly (1966) พบว่า มีอาการใหญ่ๆ อยู่ 3 ประการ ที่ทำให้นักเรียนปรับตัวไม่ได้ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องมาจากจิตใจ ซึ่งความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่นักเรียนไม่สามารถแก้ไข จึงทำให้เกิดอาการทางจิตขึ้นได้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัว

Donivan (1754) ได้ทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวส่วนบุคคล กับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับนิสิตปีที่ 1 ในวิทยาลัยธุรกิจ มหาวิทยาลัยเคนเนดี ในปีการศึกษา 1958-1959 การทำนายพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบความกดดัน และคะแนนจากเทอมแรก และปีแรก ส่วนการปรับตัวนั้น พิจารณาจากผลสำเร็จที่ได้จาก Guildford - Zimmerman Temperament Survey จากการเปรียบเทียบชี้ให้เห็นว่า กลุ่มที่มีการปรับตัวดีได้คะแนนดีกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับที่ Desena (1964) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของเด็กที่เรียนดี, ปานกลาง และเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย Pennsylvania จำนวน 1061 คน ปรากฏว่า ในบรรดาที่ 13 กลุ่มดังกล่าวแล้วนั้น เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีและรวดเร็วกว่าเด็กที่เรียนได้ปานกลางหรือต่ำอย่างเห็นได้ชัด

Kaplan (1959) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนระดับไฮสกูล จำนวน 810 คน ในแมริแลนด์ โดยพบว่า พวกที่ปรับตัวได้ดีคือพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีเหตุผลดี เหมาะกับอายุมีประมาณ 69.6 เปอร์เซนต์ ส่วนพวกที่ปรับตัวไม่ได้ปานกลาง คือพวกที่ไม่มีความสุขเท่าที่ควร มีความยุ่งยากในการที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นและการต่อสู้บางอย่าง มีประมาณ

24.2 เบอร์เซนต์ และพวกที่ปรับตัวไม่ได้อย่างรุนแรงคือพวกที่มีปัญหาการปรับตัวอย่างรุนแรง และต้องการช่วยเหลือมีประมาณ 18 เบอร์เซนต์

ไพจิตร ผักเจริญผล (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความสอดคล้องของอัตมโนทัศน์กับการปรับตัว และสติปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัดใกล้เคียง จำนวน 233 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีแบบวัดบุคลิกภาพและแบบทดสอบ 3 ชุด คือ แบบวัดอัตมโนทัศน์ แบบวัดการปรับตัว และแบบทดสอบแมทริชสีก้าวหน้า ฉบับมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์และการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .31$ ) และอัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีการปรับตัวแตกต่างกันมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีการปรับตัวดี มีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่มีการปรับตัวไม่ดี

#### แนวการวิจัยครั้งนี้

ในปัจจุบัน ผู้วิจัยยังไม่พบว่าผู้ใดทำการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่มีรูปแบบของการอธิบายแตกต่างกัน จึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ โดยการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีรูปแบบของการอธิบายแตกต่างกัน ซึ่งจะใช้แบบสอบถามจำนวน 2 ฉบับ คือ

1. ใช้แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ ที่ผู้วิจัยศึกษาและแปลจากแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ) ของ Seligman (1989) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดรูปแบบของการอธิบายในสถานการณ์ที่หลากหลาย ASQ ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 เหตุการณ์ เป็นเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ดีอย่างละ 6 เหตุการณ์ ประกอบด้วย 3 มาตรการย่อย ซึ่งใช้วัด 3 มิติ (มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ, มิติแห่งความสม่ำเสมอ และมิติแห่งความทั่วไป) ในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำตอบให้ตอบ 4 ข้อ ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ ซึ่งไม่ได้ใช้ในการคิดคะแนน คำถามอีก 3 ข้อ ถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 มิติ

2. แบบวัดความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดของ ฉันทิกา ทิมากร (ฉันทิกา ทิมากร, 2534) โดยแก้ไขข้อกระทงบางข้อให้เหมาะสม แบบวัดนี้มี

ลักษณะ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่ามีลักษณะ เหล่านี้มากน้อยเพียงใด

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน ที่มีรูปแบบการอธิบายแตกต่างกัน
2. เพื่อศึกษาว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายแบบใด จะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากัน

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนมัธยมชายล้วนและมัธยมหญิงล้วน ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
  - 2.1 รูปแบบของการอธิบายของนักเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ
    - 2.1.1 รูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี
    - 2.1.2 รูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย
  - 2.2 คะแนนความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนมัธยมชายและมัธยมหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน

### คำจำกัดความในการวิจัย

1. รูปแบบของการอธิบาย หมายถึง นิสัยในการอธิบายที่เอื้อต่อบุคคลกระทำขึ้นเพื่ออธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ

1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ
2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ
3. มิติแห่งความทั่วไป

ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ โดยที่รูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี หรือรูปแบบของการอธิบายที่เหมาะสม หมายถึง รูปแบบของการอธิบายของนักเรียน ที่อธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายนอกความไม่สม่ำเสมอ และความจำเพาะ และอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป

รูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย หรือรูปแบบของการอธิบายที่ไม่เหมาะสม หมายถึง รูปแบบของการอธิบายของนักเรียนที่อธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป และอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายนอก ความไม่สม่ำเสมอ และความจำเพาะ

2. ความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน หมายถึง การรายงานความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนานวัยใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและตรงข้ามที่เข้ามาปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ และสามารถดำรงความสัมพันธ์ที่ดีนั้นได้ ในที่นี้เป็นคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 จากโรงเรียนมัธยมชายและมัธยมหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

### สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี หรือรูปแบบของการอธิบายที่เหมาะสม จะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย หรือ รูปแบบของการอธิบายที่ไม่เหมาะสม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อจะได้ทราบว่ารูปแบบของการอธิบายแบบต่าง ๆ นั้น มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
2. เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการปลูกฝัง ลักษณะรูปแบบของการอธิบายที่เหมาะสม เพื่อให้มีการปรับตัวกับเพื่อนที่ดีที่สุด
3. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามรูปแบบของการอธิบาย ที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจจะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของการอธิบายกับตัวแปรอื่น ๆ ต่อไป