

อัตมโนทัศน์ทางสังคม : มิติการรับรู้ตนเองที่สำคัญต่อวัยรุ่น
SOCIAL SELF-CONCEPT: ESSENTIAL PERSPECTIVE OF SELF-CONCEPT FOR ADOLESCENCE

ภวิกา ภักษา

Phawika Paksa

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

Faculty of Education, Suratthani Rajabhat University

E-mail: phawika.pak@sru.ac.th

Received 18 March 2022; Revised 27 June 2022; Accepted 29 June 2022.



บทคัดย่อ

วัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยแห่งความท้าทายในการเปลี่ยนผ่านจากเด็กเพื่ก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงวัยนี้จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ มิติ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังเป็นวัยที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อหล่อหลอมการรับรู้ตนเองและนำไปสู่การค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน การรับรู้ตนเองทางสังคม (Social Self-concept) ซึ่งเป็นการรับรู้ถึงทักษะทางสังคมของตนเอง และการรับรู้ถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นการรับรู้ตนเองในมิติหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมากต่อการปรับตัวเข้าหาสภาพแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีอัตมโนทัศน์ทางสังคมที่ถูกต้องและชัดเจนจะช่วยให้พวกเขาสามารถแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการปรับตัวเข้าหาบริบทแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และดำเนินชีวิตบนพื้นฐานแห่งการเข้าใจในความเป็นตนเองได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: อัตมโนทัศน์ทางสังคม, วัยรุ่น, การรับรู้ตนเอง

Abstract

The transition from childhood to adulthood is a critical stage in human development, marked by numerous challenges and life changes in various domains, including physical, emotional, social, and intellectual. During adolescence, individuals are undergoing significant shifts in self-perception and identity formation, which are essential for their future success and wellbeing. Social self-concept, which refers to an individual's perception of their social skills and acceptance by others, is a particularly important aspect of self-concept for adolescents. Having a clear and accurate social self-concept can help them better adapt to their environment, foster positive relationships, and live a fulfilling life based on a strong understanding of themselves. Therefore, it is essential to provide support and guidance to adolescents to help them develop a positive social self-concept.

Keywords: Social self-concept; Adolescence; Self-concept

บทนำ

ความท้าทายหนึ่งของตัวตน (Self) ในช่วงวัยรุ่นคือการระบุเส้นทางแห่งการค้นพบอัตลักษณ์ของตนเองและการทำให้ตนเองกลมกลืนไปกับผู้อื่นหรือทำให้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เพราะความแตกต่างจะนำพวกเขาไปสู่ความโดดเดี่ยวและความแปลกแยก แต่ในขณะเดียวกัน ความเหมือนก็เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการสร้างความเป็นตัวเอง สิ่งสำคัญในช่วงวัยนี้คือการที่พวกเขาจะต้องทำความเข้าใจกับโลกภายในของตนเอง (Tirza , Noorden, & Bukowski, 2017: 604) ซึ่งตัวแปรดังกล่าวทางจิตวิทยาคือการรับรู้ตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self-concept) ที่จะทำให้พวกเขามองเห็นถึงระดับของศักยภาพ คุณลักษณะ และคุณค่าของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับรู้ตนเองทางสังคม (Social self-concept) ที่เป็นการรับรู้ถึงทักษะทางสังคมและการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งสำหรับวัยรุ่นแล้วปัจจัยดังกล่าวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ตัวตนภายในและแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายนอก ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงข้อมูลพื้นฐานของอัตมโนทัศน์ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของตัวแปรดังกล่าวแล้ว จะเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาให้วัยรุ่นสามารถมีอัตมโนทัศน์ทางสังคมที่สูงขึ้น ส่งผลต่อการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิต เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือแม้แต่บุคคลอื่นๆในสังคมทั้งในรูปแบบของโลกจริงและโลกเสมือนซึ่งเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตของวัยรุ่นในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก

ความหมายของอัตมโนทัศน์ (Self-concept)

อัตมโนทัศน์ (Self-concept) เป็นการรับรู้ความเป็นตัวตนของตนเอง ซึ่งนักวิชาการได้นำมาใช้ในชื่อที่หลากหลาย เช่น ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง อัตมโนมิติ อัตมโนภาพ เป็นต้น โดยมีนักจิตวิทยาและนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้อย่างน่าสนใจ เช่น Raimy (1948) ซึ่งเป็นบุคคลแรก ๆ ที่จำกัดความคำว่า Self-concept ได้กล่าวไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับตัวเอง เป็นผลจากการสังเกตตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน รวมถึงมีบางส่วนเกิดจากการที่เราทราบว่าบุคคลอื่นมองเราเป็นอย่างไร อัตมโนทัศน์จึงเป็นสิ่งที่แต่ละคนจะใช้พิจารณาเพื่อเข้าใจตนเอง รวมทั้งยังเป็นการกำหนดการแสดงออกทางพฤติกรรม สอดคล้องกับนักจิตวิทยาหลายท่านที่ให้นิยามคำดังกล่าวไปในทิศทางเดียวกัน โดยเน้นไปที่การรับรู้ตนเองทั้งในด้านของความสามารถ คุณลักษณะ คุณค่าของตน โดยเป็นผลมาจากการประสบการณ์จากการสังเกตตนเอง รวมไปถึงการรับรู้ถึงการถูกประเมินจากบุคคลอื่น (Roger, 1951, Shavelson et al, 1976; Slavin, 2003) ในขณะที่ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2021: 458) นักวิชาการทางด้านจิตวิทยาของประเทศไทยมีการนิยามความหมายของคำว่า อัตมโนทัศน์ไว้ว่าเป็นการรับรู้ตนเอง ซึ่งหมายถึงการรับรู้ทัศนคติ ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านสติปัญญา ความสามารถ ความคิด ทักษะต่างๆ

จากการศึกษาความหมายข้างต้น จึงสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเนื่องมาจากการสังเกตตนเองจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม รวมถึงการรับได้การประเมินจากบุคคลอื่นทั้งในอดีตและปัจจุบัน นำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของ Carl Rogers

Rogers (1951) ได้ให้ความสำคัญกับอัตมโนทัศน์เป็นอย่างมาก เนื่องจากถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการอธิบายพฤติกรรมของบุคคล และเน้นว่าการแสดงพฤติกรรมเป็นผลมาจากการรับรู้ตนเอง

ตลอดจนมีประสบการณ์และตีความสิ่งต่างๆรอบตัว ซึ่งนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม จะมีแนวความคิดที่ว่า คนเราเกิดมาพร้อมกับความดี มีความสามารถและมีแนวโน้มที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาไปข้างหน้า ซึ่งคนเราจะให้การยอมรับตนเองได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับท่าทีการยอมรับจากผู้อื่น และบุคคลจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ที่อบอุ่น ท่าทีให้เกียรติ ให้การยอมรับนับถือ ตลอดจนความเห็นอกเห็นใจ ซึ่ง Rogers เชื่อว่าอัตมโนทัศน์เป็นภาพรวมประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน ซึ่งมีผลต่อการเกิดบุคลิกภาพ คือ

1. อัตมโนทัศน์อย่างที่คุณคิดว่าตนเป็นหรืออัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการรับรู้ (Actual-self/ Perceived Self-concept) คือ การรับรู้ต่อตนเองโดยใช้ตนเองตัดสิน ซึ่งการรับรู้ต่อตนเองนั้นอาจตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงก็ได้ แต่ที่สำคัญ คือ ตรงกับการรับรู้ความเข้าใจของอินทรีย์

2. อัตมโนทัศน์อย่างที่คุณอยากเป็น (Ideal-Self) คือการรับรู้ต่อตนเองในแง่ของความปรารถนาของอินทรีย์ อัตมโนทัศน์ส่วนนี้มีความสำคัญต่อการสร้างความฝันให้เป็นจริงของอินทรีย์

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของ William James

James (1890) ได้กล่าวถึงอัตมโนทัศน์ ว่าเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองหรือการยอมรับตนเอง ซึ่งเขาได้อธิบายเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมว่าเป็นไปเพื่อให้ได้การยอมรับนับถือ หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) โดยที่เขาได้อธิบายคำว่า ตน (Self) ประกอบด้วย ฉัน (I) และตัวฉัน (Me) ซึ่งฉัน (I) หมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้แสดง (Self-as-subject) หรือผู้รู้ (Know) ในขณะที่ ตัวฉัน (Me) คือผู้ที่ถูกกระทำ (Self-as-object) เป็นส่วนที่บุคคลนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหรือที่เรียกว่าอัตมโนทัศน์ นอกจากนี้ ในปี ค.ศ. 1890 James ได้ตั้งกฎที่ชื่อว่า James' Law ซึ่งอธิบายว่าการแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนเองว่าเป็นเช่นไร ตนจะเป็นผู้ประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเองจากการที่ได้รับหรือไม่ได้รับความเห็นชอบจากผู้อื่น หรืออีกนัยหนึ่งคนเราจะรู้สึกว่าคุณค่าหรือมีความสามารถหรือไม่ จากท่าทีที่ผู้อื่นให้การยอมรับหรือไม่ให้การยอมรับ

ทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson

Erik H. Erikson (1963) ให้ความสำคัญในการค้นหาและเข้าใจเอกลักษณ์ของตน สามารถรู้ว่าคุณเองเป็นใคร มีความต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร และให้ความสนใจในความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม Erikson เชื่อว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ผู้ที่สามารถหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ โดยเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ และการยอมรับของสังคม ซึ่ง Erikson ได้แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น เริ่มตั้งแต่แรกเกิดและครอบคลุมไปจนถึงวัยชรา ที่เขามีความเชื่อว่า พัฒนาการของคนเราจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงภายในตน ในแต่ละขั้นของการพัฒนา คนเราจะต้องพบกับปัญหาเฉพาะ ถ้าสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกที่ดี ก่อนจะก้าวขึ้นสู่พัฒนาการขั้นต่อไป แต่ถ้าแก้ไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี โดยขั้นพัฒนาการที่มีความเกี่ยวข้องกับการค้นหาความเป็นตัวตนของตนเองมากที่สุดจะอยู่ในช่วงของขั้นที่ 5 การรับรู้เอกลักษณ์ของตนเองกับการไม่รู้จักรักตนเอง (Ego Identity VS Role Confusion) เด็กในวัยนี้มีอายุระหว่าง 12 – 18 ปี จะรู้สึกว่าคุณค่ามีความเจริญเติบโต เริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ จะตั้งคำถามกับตนเองว่า “ฉันคือใคร” (Who am I?) ส่วนมากจะยังมีความสับสน และไม่แน่ใจ บางครั้งก็

อยากเป็นผู้ใหญ่หรือบางครั้งก็อยากเป็นเด็ก มักเป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับตนเอง มีความวิตกกังวลในใจกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ข้อสำคัญที่สุด เด็กวัยนี้จะมีอัตภาพในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ (Ego Identity) เพื่อที่จะได้มีความมั่นใจในตนเอง และรู้ว่าตนเองพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ ถ้าเด็กขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้ว่าตนจะทำอะไรหรือมีบทบาทอย่างไร จะเรียกว่า “Role Confusion” คือเป็นคนไม่มีหลักการของตัวเอง ไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไรก็มักจะเลียนแบบผู้อื่น หรือใช้เวลานานกว่าจะค้นพบว่าตนต้องการอะไร (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2564: 42)

ทฤษฎีพัฒนาการทางอัตลักษณ์ของ Marcia

James E. Marcia ได้ศึกษากระบวนการในการรับรู้อัตลักษณ์ของตนเองต่อยอดมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพเชิงสังคมของ Erikson โดย Marcia (1980: 159 - 160) ได้นิยามความหมายของคำว่าอัตลักษณ์ (Identity) ว่าเป็นเป็นโครงสร้างแห่งตัวตน (Self-structure) ที่เกิดจากโครงสร้างภายใน เป็นกระบวนการต่อเนื่องของแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อ และภูมิหลังของแต่ละคน บุคคลที่สามารถพัฒนาโครงสร้างดังกล่าวได้ดั้นนั้น มักจะเป็นผู้ที่แสดงถึงลักษณะเฉพาะตนและความคล้ายคลึงกับผู้อื่น รวมทั้งยังแสดงถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ในทางตรงกันข้ามโครงสร้างแห่งตัวตนจะได้รับการพัฒนาน้อยในกลุ่มคนที่สับสน รู้สึกแตกต่างจากผู้อื่น รวมทั้งยังมีภาวะของการตัดสินใจตนเองโดยใช้สิ่งภายนอกมาเป็นบรรทัดฐาน อย่างไรก็ตามโครงสร้างดังกล่าวนี้อาจมีภาวะของการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (Dynamic) ซึ่งเมื่อห้วงเวลาได้ผ่านไปโครงสร้างก็อาจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ช่วงวัยที่มีความสำคัญในการเกิดกระบวนการพัฒนาโครงสร้างแห่งตัวตนคือในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่บุคคลปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดไปสู่ความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

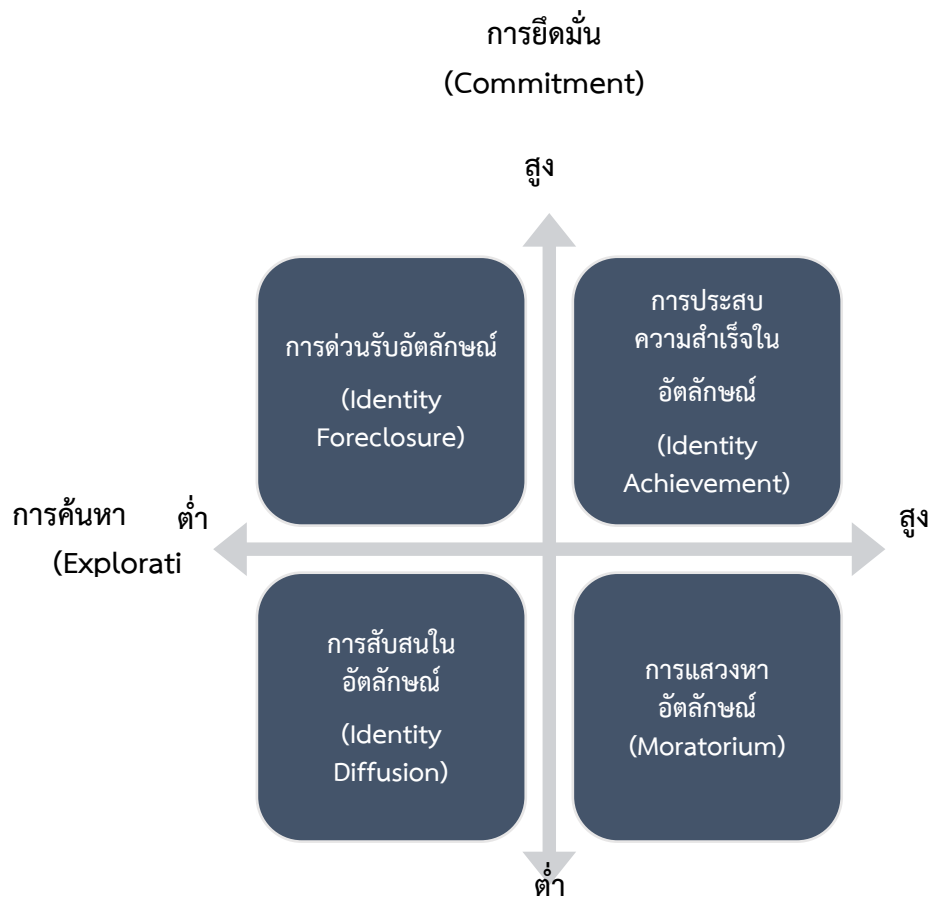
Marcia (1980, 161 – 162) ได้ระบุถึงกระบวนการในการพัฒนาสถานะทางอัตลักษณ์ (Identity Status) ไว้ว่าประกอบด้วย 2 กระบวนการได้แก่ 1) การค้นหา (Exploration) หรือช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจ (crisis) เป็นกระบวนการในการตั้งคำถามถึงทางเลือกของอัตลักษณ์และการมีประสบการณ์ที่หลากหลายในการแสดงบทบาทต่างๆในสังคม 2) การยึดมั่น (Commitment) เป็นกระบวนการในการยึดมั่นต่อจุดมุ่งหมาย ความเชื่อมั่น ค่านิยมและความเชื่อ รวมทั้งยังเป็นการตกลงใจยึดมั่นในรูปแบบที่เห็นว่าเป็นลักษณะที่บ่งบอกความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งกระบวนการทั้งสองนำไปสู่การเกิดสถานะทางอัตลักษณ์ 4 ประเภท ดังนี้ (Sittipong Wattananonsakul et al., 2019: 70 – 72; Crocetti & Meeus, 2014: 3 – 5; Prioste et al, 2020: 1,526)

1) การประสบความสำเร็จในอัตลักษณ์ (Identity Achievement) เป็นผลมาจากการเกิดกระบวนการทั้งสองอยู่ในระดับสูง บุคคลผ่านประสบการณ์ของช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจ และมีโอกาสที่จะเลือกอาชีพ และเป้าหมายต่างๆตามอุดมคติของตนเอง นำไปสู่การบรรลุภาวะภายหลังจากผ่านวิกฤตต่างๆ

2) การด่วนรับอัตลักษณ์ (Identity Foreclosure) เป็นสถานะที่เกิดจากการมีระดับของกระบวนการค้นหาต่ำ แต่เกิดกระบวนการยึดมั่นสูง จึงทำให้เกิดการยอมรับในสิ่งนั้นอย่างชัดเจนและเข้มข้นบนพื้นฐานของการขาดซึ่งการค้นหามาก่อน วัยรุ่นที่อยู่ในสถานะกลุ่มนี้กำหนดเอกลักษณ์ของตนเองตามความคิดของผู้อื่น ยอมรับคำสั่งของผู้ใหญ่ ไม่มีความสนใจค่านิยมหรือเป้าหมายอื่นใดนอกจากเรื่องที่ถูกสั่งให้ทำ ไม่มีความยืดหยุ่น

3) การแสวงหาอัตลักษณ์ (Moratorium) เป็นสถานะที่เกิดกระบวนการค้นหาสูง แต่มีการยึดมั่นหรือยอมรับต่ำ เป็นการค้นหาเป้าหมาย ค่านิยม ความเชื่ออย่างเข้มข้น แต่ยากที่จะตัดสินใจเลือกถือเป็นช่วงวิกฤตในการค้นหาอัตลักษณ์ (Identity Crisis)

4) การสับสนในอัตลักษณ์ (Identity Diffusion) เป็นสถานะที่เกิดกระบวนการค้นหาและการยึดมั่นอยู่ในระดับต่ำทั้ง 2 กระบวนการ นำไปสู่ความสับสน หรือไม่ใส่ใจกับอัตลักษณ์



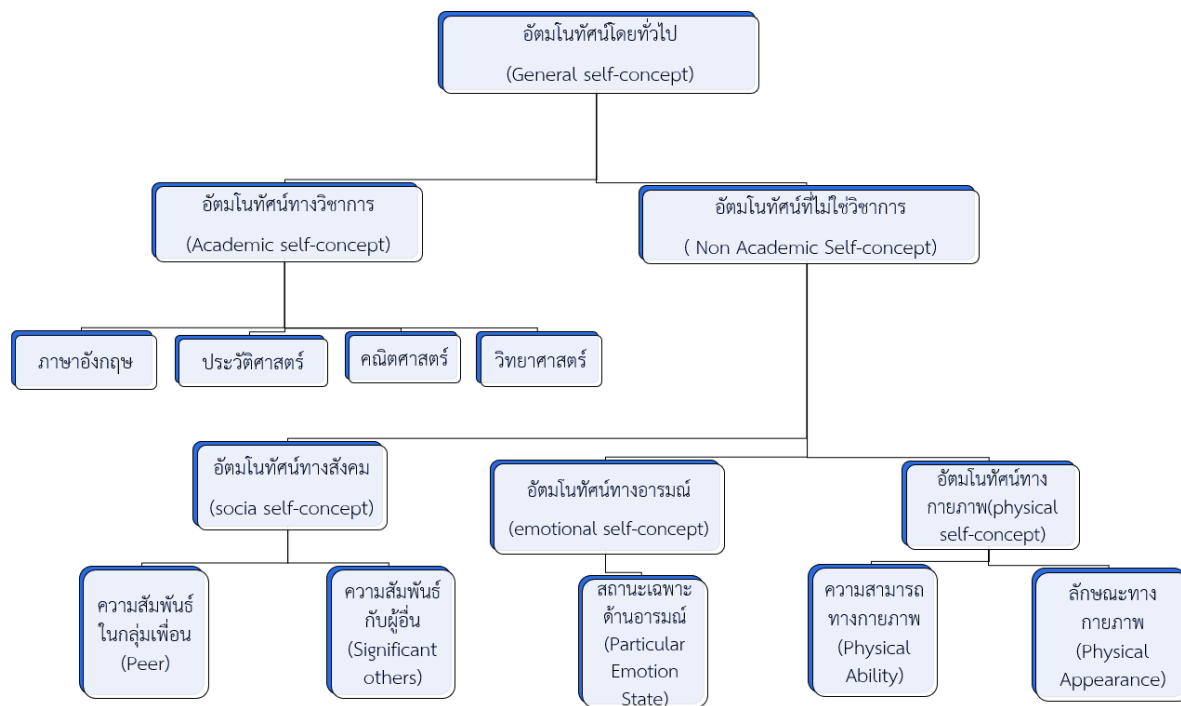
ภาพที่ 1 สถานะทางเอกลักษณ์ตามทฤษฎีอัตลักษณ์ของ Marcia (1980)

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทำให้สามารถสรุปความเชื่อมโยงได้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนกลับของสิ่งแวดล้อมและการแสดงการยอมรับบุคคลนั้น ๆ ซึ่งในช่วงวัยรุ่นนั้น เพื่อนและคนรอบข้างจะมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมอัตมโนทัศน์เป็นอย่างมาก รวมทั้ง การเปิดโอกาสให้พวกเขาได้สัมผัสและค้นหาตนเองอย่างเต็มความสามารถภายใต้ความเข้าใจอย่างอม่งผลให้พวกเขาเกิดการค้นพบอัตลักษณ์ (Ego Identity) ของตนเองได้อย่างชัดเจน

โครงสร้างของอัตมโนทัศน์ด้านสังคม

การศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์นั้นได้แสดงให้เห็นว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางจิตสังคม (Psychosocial Behavior) อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามนักวิจัยจำนวนหนึ่งประสบปัญหาในการยืนยันถึงความสัมพันธ์และไม่มั่นใจถึงความชัดเจนและธรรมชาติของความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และพฤติกรรม ทั้งนี้เนื่องจากพวกเขาพยายามที่จะใช้อัตมโนทัศน์รวม (global self-concept) มากกว่าการวัดอัตมโนทัศน์ที่เฉพาะเจาะจง (Comer et al., 2001)

Shavelson และคณะ (1976) ได้นำเสนอโครงสร้างของอัตมโนทัศน์ที่เป็นลำดับชั้น โดยมีอัตมโนทัศน์ทั่วไปอยู่ด้านบนสุดและมีอัตมโนทัศน์เฉพาะไล่ระดับลงมาถึงชั้นล่าง โดยพวกเขาเชื่อว่าโครงสร้างดังกล่าวนี้จะเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับตัวแปรทางจิตวิทยาสังคมอื่นๆ ซึ่งโครงสร้างดังกล่าวมีลักษณะภาพที่ 2



ภาพที่ 2 โครงสร้างลำดับชั้นของอัตมโนทัศน์ (Hierarchical Model of Self-concept)
(Shavelson et al, 1976)

โครงสร้างลำดับชั้นอัตมโนทัศน์ของ Shevelson (Shavelson's hierarchical structure) ได้มีการระบุถึงอัตมโนทัศน์ทางสังคม ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบได้แก่เพื่อน และคนที่มีผลสำคัญในชีวิต โดยอัตมโนทัศน์ทางสังคมคือการรับรู้บทบาทและความสัมพันธ์ของตนเองในสังคม โดยครอบคลุมทั้งการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมไว้ (มิตรภาพ การให้ความช่วยเหลือ ความเมตตา การเข้าสังคม) และลักษณะสำคัญบางประการสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน (ความนิยม ความร่าเริง ความเคารพ) อัตมโนทัศน์ทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งในการเชื่อมโยงเชิงบวกเข้าสู่การปรับตัวทางจิตสังคม ความพึงพอใจ ประสิทธิภาพทางวิชาการ โดยขับเคลื่อนอย่างเข้มข้นโดยผู้สอน เพื่อนร่วมชั้นเรียน และพฤติกรรมทางสังคม แต่ในขณะเดียวกันก็เชื่อมโยงเชิงลบกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อาการก้าวร้าว และอาการของโรคซึมเศร้า (Kozin, 2019: 1436)

องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคม

เนื่องจากมีหลักฐานทางการศึกษาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ทางด้านสังคม (Flipp, 2006 cited in Lindner-Müller, John & Arnold, 2012) ทำให้การศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคมโดยเฉพาะนั้นยังไม่ได้รับการยืนยันอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามมีนักวิจัยจำนวนหนึ่งที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์เชิงสังคมและได้ศึกษาในมิติต่างๆดังสรุปในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การศึกษาอัตมโนทัศน์เชิงสังคมในมิติต่างๆ

Zorich และ Reymonds (1988)	Berndt & Burgy (1996)	Zhou และคณะ (2015)
1) การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 2) ทักษะทางสังคม 3) การประเมินจากผู้อื่น 4) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 5) ความคาดหวังในความสำเร็จทางสังคม 6) ความสามารถทางสังคม	1) การรับรู้ตนเองถึงการยอมรับจากสังคม 2) การรับรู้ตนเองถึงความสามารถทางสังคมหรือทักษะทางสังคมของตนเอง	1) ภาวะผู้นำ 2) ความสามารถในการพูดต่อที่สาธารณะ 3) ความมั่นใจในตนเองด้านสังคม 4) ความเข้าใจผู้อื่น

จากการพิจารณามิติต่าง ๆ ข้างต้นแล้วพบว่าโดยส่วนใหญ่การศึกษาศิลปะอัตมโนทัศน์ทางสังคมนั้นจะศึกษาในมิติของการรับรู้ทักษะทางสังคมหรือความสามารถทางสังคมของตนเอง (Social Skills and Competence) รวมถึงการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งจากงานวิจัยของ ภวิกา ภักษา (2562) ได้สรุปองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคมโดยใช้แนวคิดของ Berndt และ Burgy (1996) เป็นฐานคิดหลัก โดยมีการแยกรายละเอียดขององค์ประกอบด้านการรับรู้ตนเองถึงความสามารถทางสังคมหรือทักษะทางสังคมออกเป็นองค์ประกอบที่ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้ได้มีการสังเคราะห์ทักษะทางสังคมจากงานของ Riggio (1986), Lindner-Müller และคณะ (2012) และ Shujja และคณะ (2015) จนสรุปออกมาเป็นองค์ประกอบอัตมโนทัศน์ทางสังคมจำนวน 5 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การรับรู้ตนเองถึงการยอมรับจากบุคคลอื่น หมายถึง การรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนมีปฏิสัมพันธ์อยู่ด้วย คนส่วนใหญ่ในกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการยอมรับ ให้เกียรติ มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน

2) การรับรู้ตนเองถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การรู้สึกว่าคุณสามารถรับรู้ ตีความการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลอื่นผ่านการวิเคราะห์จากภาษา สีหน้าและท่าทาง

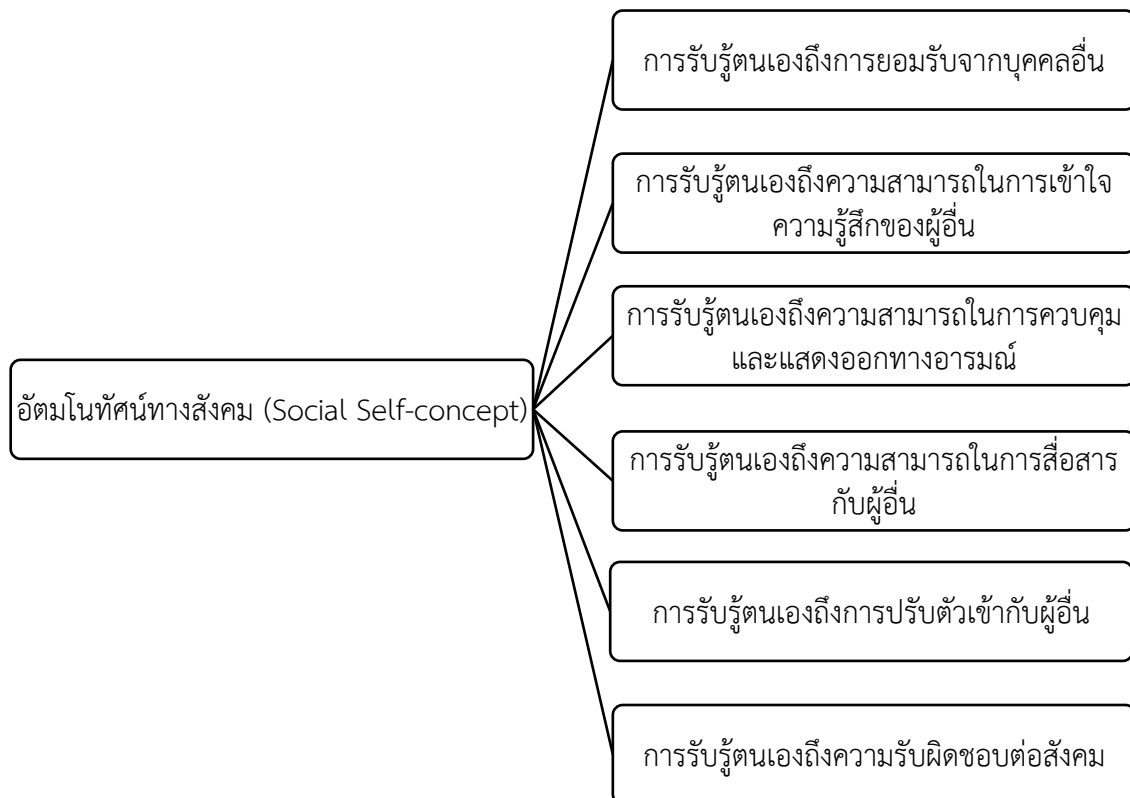
3) การรับรู้ตนเองถึงความสามารถในควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง การรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถในการกำกับและปรับอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น รวมถึงแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ถูกต้องและเหมาะสมผ่านทางสีหน้าและท่าทาง

4) การรับรู้ตนเองถึงความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น หมายถึง การรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถในการส่งและรับข้อมูลกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และมีความเหมาะสมกับบุคคลสถานที่และเวลา

5) การรับรู้ตนเองถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น หมายถึง การรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับบริบทรอบข้างที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

อย่างไรก็ตาม เมื่อได้ศึกษาจากงานวิจัยของ Mustadi และคณะ (2019: 124) พบว่า มีการสรุปและกล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคมเอาไว้ในงานวิจัย ได้แก่ 1) การได้รับ

การยอมรับจากสังคม (Social Acceptance) เป็นการรับรู้ของบุคคลถึงการได้รับการยอมรับจากกลุ่มและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับสังคม 2) ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการมีมุมมองที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคมหรือเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมและประยุกต์ใช้กับบริบทใหม่ที่ไม่เคยพบเจอมาก่อน และ 3) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) เป็นการรับรู้ของบุคคลถึงการเป็นที่ต้องการหรือมีบทบาทสำคัญต่อเพื่อน สังคม และครอบครัว ซึ่งในประเด็นสุดท้ายนี้เป็นองค์ประกอบที่ยังไม่ได้มีการกล่าวเอาไว้ในงานวิจัยของ ภาวิกา ภักษา (2562) ดังนั้น เพื่อให้องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคมมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงสามารถที่จะสรุปองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคมได้ดังภาพที่ 3 ดังนี้



ภาพที่ 3 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ทางสังคม
(สังเคราะห์โดย ภาวิกา ภักษา)

ความสำคัญของอัตมโนทัศน์ทางสังคมต่อวัยรุ่น

นอกจากนี้ จากการสำรวจวัยรุ่นในประเทศไทยในช่วงอายุ 13-24 ปี พบพฤติกรรมความเสี่ยงเกี่ยวกับการต่อสู้ทำร้ายทางร่างกาย 15.9% ถูกกลั่นแกล้งทางโลกไซเบอร์ 8.1% การสูบบุหรี่ 22.3% การดื่มแอลกอฮอล์ 27.9% และการใช้กัญชา 2.3% ทั้งนี้ยังพบว่า พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและความรุนแรงโดยไม่ได้มีเจตนา การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เป็นพฤติกรรมความเสี่ยงที่อยู่ในระดับสูง (Sirirassamee & Sirirassmee, 2015) โดยพฤติกรรมดังกล่าวล้วนเกิดจากการรับรู้ตนเอง (Self-concept) การพยายามค้นหาตัวตน (Ego Identity) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมเป็นอย่างมาก

การรับรู้ตนเองที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของคนในช่วงวัยรุ่น คือการรับรู้ตนเองทางด้านสังคม (Social Self-concept) เนื่องจากจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งผู้เรียนจะมีระดับอัตมโนทัศน์ทางสังคมที่ลดลงเมื่อเข้าสู่ช่วงของการเปลี่ยนระดับการศึกษาจากระดับชั้นประถมศึกษาสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งคือระดับอัตมโนทัศน์ทางสังคมจะค่อย ๆ ลดระดับลงเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้นเมื่อเทียบกับช่วงวัยเด็กตอนปลาย ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมนและความเครียดทางสังคมในหลากหลายแง่มุม ทำให้ช่วงวัยดังกล่าวมีความอ่อนไหวและแปรปรวนทางอารมณ์ (Onetti et al, 2019) และมีความอ่อนไหวต่อการกระตุ้นทางสังคมและต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างสูงมาก (Orben, Tomova, & Blakemore, 2020) มีงานวิจัยหนึ่งที่พบข้อมูลที่ตรงกันข้ามกัน คือ ในช่วงเริ่มต้นของการเป็นวัยรุ่นพบว่า จะมีระดับของอัตมโนทัศน์ทางสังคมสูงขึ้นเมื่อเทียบกับในช่วงวัยเด็กตอนปลายทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย (Kozina, 2019) ทั้งนี้ จากข้อค้นพบที่ขัดแย้งกันดังกล่าว จึงอาจจะสามารถสรุปได้ว่า ช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยสำคัญแห่งการกำหนดอัตมโนทัศน์ทางสังคม การที่พวกเขาจะสามารถเพิ่มหรือลดระดับการรับรู้ตนเองทางสังคมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่พวกเขาได้พบเจอและบรรยากาศของสภาพแวดล้อมที่เขาใช้ชีวิต

การที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดอัตมโนทัศน์ทางสังคมหรือการรับรู้ตนเองทางด้านสังคมในแง่บวกคือการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ เพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลกับบุคคลในช่วงวัยนี้เป็นอย่างมาก จากการสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 767 คน ในเขต Midwest ของสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนที่มีระดับการได้รับความนิยมในหมู่เพื่อนสูงและต่ำ มักจะมีระดับอัตมโนทัศน์ทางสังคมที่ต่ำกว่านักเรียนที่มีระดับความนิยมในสังคมระดับปานกลาง จากข้อค้นพบดังกล่าวมีความน่าสนใจที่ว่าการได้รับความนิยมในหมู่เพื่อนอาจจะเกิดผลที่ดีกว่าทางด้านจิตใจมากกว่าการที่ไม่ได้รับความนิยมเท่าที่ควร แต่การได้รับความนิยมมากเกินไปอาจส่งผลด้านลบสำหรับความเป็นอยู่ของวัยรุ่นมากกว่าการไม่เป็นที่นิยมเลย (Ferguson & Ryan, 2019) ซึ่งการเป็นที่ยอมรับและไม่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนนั้น ยังเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมประเภทหนึ่งที่เป็นสาเหตุสำคัญของการนำไปสู่ภาวะของการเป็นโรคซึมเศร้า หรือแม้แต่ความคิดที่อยากจะทำตัวตาย นั่นก็คือการกลั่นแกล้งหรือการรังแก (Bullying) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าว มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ ด้วยถ้อยคำที่หยาบคายและการล้อเลียนต่างๆ (Ruthaichonnee Sitthichai, 2019: 3)

การกลั่นแกล้งหรือรังแกกันในยุคปัจจุบัน สามารถพบเห็นได้ในหลากหลายรูปแบบและหลากหลายช่องทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการใช้สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการรังแกผู้อื่น หรือที่เรียกกันว่า Cyberbullying ในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 การรังแกบนโลกออนไลน์ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น หากวัยรุ่นไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนหรือถูกรังแกบ่อยครั้งก็อาจจะทำให้ลงมือกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมโดยไม่คิดไตร่ตรองให้ละเอียดรอบคอบ เช่น การตัดสินใจฆ่าตัวตาย (Ruthaichonnee Sittichai, 2019: 59)

จากการสรุปงานวิจัยของ ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2019: 54-56) ที่ได้ศึกษาการรังแกบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่นในสามจังหวัดชายแดนใต้ ในปี 2557 พบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 16% ตกเป็นเหยื่อของการรังแกในชีวิตประจำวัน และ 15% ของจำนวนดังกล่าวเป็นผู้ที่ถูกรังแกบนโลกออนไลน์ และต่อมาในปี 2558 ได้วิจัยเชิงคุณภาพ กับวัยรุ่น 27 คน พบว่า วัยรุ่นรู้จักและเข้าใจพฤติกรรมกรังแกบนโลกออนไลน์ดีมาก ทั้งที่พบเจอด้วยตนเองและเคยเห็นผู้อื่นรอบข้างทำกันเป็นเรื่องปกติ ไม่ว่าจะเป็นการด่าทอ นินทา หมิ่นประมาท แอบอ้างชื่อในด้านลบ การนำความลับหรือข้อมูลส่วนตัวไปเปิดเผย และการลบหรือบล็อกผู้อื่นบนโลกออนไลน์ โดยเครื่องมือที่นิยมใช้มากที่สุดคือ Facebook และ Line ซึ่งวัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมดังกล่าวทุก

วัน พฤติกรรมนี้ มีความเชื่อมโยงกับการรับรู้ตนเองทางสังคมเป็นอย่างมาก ดังเช่น ที่ปรากฏในงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 548 คนในประเทศสเปนพบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมของการเป็นผู้กลั่นแกล้งผู้อื่นทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ทางสังคมต่ำ โดยเฉพาะการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับพ่อแม่หรือเพื่อน รวมทั้งจากงานวิจัยยังระบุว่าอัตมโนทัศน์ทางสังคมกับเพื่อน ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดทั้งชายและหญิงเกิดพฤติกรรมของการกลั่นแกล้งผู้อื่นทางโลกออนไลน์อีกด้วย (Delgado et al, 2019)

นอกจากปัจจัยของความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนแล้ว ยังมีปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลต่อระดับอัตมโนทัศน์ทางสังคมเช่นเดียวกัน นั่นคือ บรรยากาศในชั้นเรียนและห้องเรียน ทั้งนี้ ผู้เรียนที่รับรู้ถึงบรรยากาศของห้องเรียนในแง่บวกตั้งแต่ในช่วงเริ่มต้นของการเข้าเรียน จะมีแนวโน้มของอัตมโนทัศน์ทางสังคมที่สูงขึ้นเมื่อได้เรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้นไป นอกจากนี้ จากการศึกษายังพบว่า ผู้เรียนที่มาจากห้องเรียนที่มีขนาดใหญ่ มีแนวโน้มที่จะมีอัตมโนทัศน์ทางสังคมได้สูงกว่าผู้เรียนที่มาจากห้องเรียนขนาดเล็กกว่า (Coelho, Bear & Brás, 2020) เช่นเดียวกับ การศึกษาถึงความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่นอายุระหว่าง 13 – 18 ปี จำนวน 2,373 คน ซึ่งผลการวิจัยประเด็นหนึ่งพบว่าบรรยากาศในชั้นเรียนและบรรยากาศในครอบครัวส่งผลต่ออัตมโนทัศน์ทางสังคมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เรียนทั้งในเพศชายและเพศหญิง (Povedano-Diaz, Muñiz-Rivas & Vera-Perea, 2019) นอกจากบรรยากาศที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนและครอบครัวแล้ว บรรยากาศของสังคมโดยรอบก็ล้วนส่งผลต่ออัตมโนทัศน์ทางสังคมของวัยรุ่นด้วยเช่นกัน โดยการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (Covid-19) ส่งผลเป็นอย่างมากต่อการลดโอกาสที่จะให้ผู้เรียนในช่วงวัยดังกล่าวได้สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบที่พบเจอกัน ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าการโดนกีดกันทางสังคม (social deprivation) และการถูกทิ้งทางสังคมจะส่งผลอย่างมากต่อพัฒนาการทางสมองและพฤติกรรมของเยาวชนเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่นๆ (Orben, Tomova, & Blakemore, 2020) และสถานการณ์ดังกล่าวยังทำให้วัยรุ่นในช่วง 13 – 17 ปี มีระดับของอัตมโนทัศน์ทางสังคมต่ำลงในช่วงของการ Lockdown (González-Valero et al, 2020).

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เกิดการรับรู้ตนเองหรือเกิดอัตมโนทัศน์ เพราะเป็นตัวกำหนดและเป็นเข็มทิศในการแสดงออกทางพฤติกรรม ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น ทักษะคิดและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมดังกล่าวของวัยรุ่นได้ถึงร้อยละ 44.80 (Uthaiwan Sakulwaleethorn, Siriyupa Sananruangsak and Naruemon Teerarangsikun, 2018) หรือแม้แต่เรื่องของอาหารบริโภคอาหารที่อัตมโนทัศน์ทางสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวนของการบริโภคอาหารเมตเตอเรเนียนของวัยรุ่นได้ถึง 13.8% (Onetti et al, 2019) ตัวอย่างดังกล่าว ล้วนสะท้อนได้อย่างชัดเจนว่า หากส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เกิดการรับรู้ตนเองในมิติต่างๆ ก็จะมีผลกระทบต่อกระบวนการคิดที่มีต่อตนเอง นำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

การส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ตนเองทางสังคม

การส่งเสริมให้ผู้คนเกิดการรับรู้ตนเองนั้นถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง โดย Coopersmith (1967) (Surang Khowtrakul, 2021: 458 -459) ได้สรุปตัวแปรที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ของแต่ละคนไว้ 4 ประการคือ 1) การยอมรับด้วยความจริงใจจากบุคคลที่มีความสำคัญ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์และเพื่อนๆ 2) การมีโอกาสได้ทำงานที่สำคัญ

และมีความสำเร็จ แสดงว่าตนมีความสามารถ 3) การมีมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งใจ ไม่ให้ประพฤติดิต การมีโอกาสที่จะทำความดีและถูกต้องก็จะมีอัตมโนทัศน์ที่ดี และ 4) การมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนอื่น เช่น มีโอกาสได้ช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นจากความยากลำบาก เป็นต้น

นักวิจัยจำนวนหนึ่งพยายามคิดค้นหาวิธีการในการที่จะช่วยพัฒนาอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นให้ดีขึ้น เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Usavadee Ruangnim and Kanchana Chaiyaphan, 2015) การใช้กระบวนการบำบัดด้วยละครทางจิตวิทยา (Orkibi, Azoulay, Snir, & Regev, 2017) การใช้ละครเวที (DeBettignies & Goldstein, 2020) โปรแกรมการค้นหาอาชีพ (Lau, Chung, & Wang, 2019) เป็นต้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้เกิดความคิดและใคร่ครวญตนเอง ทบทวนการยอมรับตนเองจากสังคม วิเคราะห์และมองหาจุดดีที่ตนเองมีต่อผู้อื่น พร้อมทั้งสะท้อนสิ่งเหล่านั้นออกมาในกิจกรรมถอดบทเรียน โดยเนื้อหาส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวันของพวกเขาเพื่อเชื่อมโยงกลับไปยังชีวิตจริงได้ง่ายขึ้น ด้วยเหตุนี้ การที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ตนเองทางด้านสังคมหรืออัตมโนทัศน์ทางสังคมนั้นจึงสามารถใช้หลักการเดียวกันนี้ โดยมีงานวิจัยในประเทศอินโดนีเซียที่พบว่า การใช้หนังสือนิทานภาพที่ใช้บทบาทตัวละครเป็นหลักมีผลต่ออัตมโนทัศน์ทางสังคมของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากนักเรียนจะเข้าถึงบทบาทของตัวละคร เรียนรู้การปรับตัวเข้ากับบริบทรอบตัว รวมทั้งยังเข้าใจกระบวนการในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านบทบาทของตัวละครและการสะท้อนเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของนักเรียน (Mustadi et al, 2019) นอกจากนี้ การฝึกเจริญสติ ก็ช่วยส่งผลให้วัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ทางสังคมที่สูงขึ้น โดยเฉพาะกับวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Gómez-Odrizola & Calvete, 2021)

บทสรุป

วัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและค้นหาความเป็นอัตลักษณ์แห่งตน เป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลอง มีความคิดที่ซับซ้อนมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตเพื่อเป็นผู้ใหญ่ต่อไป การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้พวกเขาสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมได้สอดคล้องกับบริบทที่ตนใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการเข้าใจในตนเอง โดยเฉพาะการเรียนรู้ตนเองทางด้านสังคมหรืออัตมโนทัศน์ทางสังคม (Social Self-concept) ซึ่งเป็นการรับรู้ทักษะความสามารถทางสังคมของตนเอง รวมไปถึงการเรียนรู้ถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ปัจจัยดังกล่าวมีความสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขาเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยในหลากหลายมิติและความท้าทายในการปรับตัวเข้ากับบริบทแวดล้อม วัยรุ่นมีความปรารถนาที่จะแสดงความเป็นตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมภายใต้การได้รับการยอมรับทั้งจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และสังคม จึงเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญทั้งในระดับครอบครัว สถานศึกษาและสังคมที่จะช่วยกันพัฒนาให้วัยรุ่นทุกคน ได้เกิดอัตมโนทัศน์ทางสังคมอย่างถูกต้องและรวดเร็ว เพื่อที่จะนำพาพวกเขาไปสู่การดำเนินชีวิตและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ชัดเจน บนความเข้าใจในตนเองและเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

References

- Berndt, T. J., Burgoyne, L., & Bracken, B. A. (1996). Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Coelho, V.A., Bear, G.G. & Brás, P. (2020). A Multilevel Analysis of the Importance of School Climate for the Trajectories of Students' Self-concept and Self-esteem Throughout the

- Middle School Transition. *J Youth Adolescence* 49, 1793–1804. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01245-7>
- Comer, J. P., Haynes, N. M., Hamilton-Lee, M., Boger, J., & Rollock, D. (2001). Dimensions of Children's Self-Concept as Predictors of Social Competence. *Journal of Social Psychology*, 127(3): 321 – 329.
- Crocetti, E. & Meeus, W. (2014). The Identity Statuses: Strengths of a Person-Centered Approach. *Oxford Handbooks Online*. <http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199936564.013.016>
- DeBettignies, B. H., & Goldstein, T. R. (2020). Improvisational Theater Classes Improve Self-Concept. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(4), 451–461. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/aca0000260>
- Delgado, B., Escortell, R., Martínez-Monteagudo, M. C., & Ferrández-Ferrer, A. (2019). Cyberbullying, Self-concept and Academic Goals in Childhood. *The Spanish Journal of Psychology*, 22(e46), 1-10. Retrieved from doi:10.1017/sjp.2019.46
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. 2th ed. New York: W. W. Norton & Company.
- Ferguson, S.M., Ryan, A.M. (2019). It's Lonely at the Top: Adolescent Students' Peer-perceived Popularity and Self-perceived Social Contentment. *J Youth Adolescence* 48, 341–358. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0970-y>
- Gómez-Odriozola, J., Calvete, E. (2021). Effects of a Mindfulness-based Intervention on Adolescents' Depression and Self-concept: The Moderating Role of Age. *J Child Fam Stud*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01953-z>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Lindell-Postigo, D., Conde-Pipó, J., Grosz, W. R., & Badicu, G. (2020). Analysis of Self-Concept in Adolescents before and during COVID-19 Lockdown: Differences by Gender and Sports Activity. *Sustainability*, 12(18), 7792. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/su12187792>
- Khowtrakul, S. (2021). *Educational Psychology*. 13th Edition. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Kozina, A. (2019). The Development of Multiple Domains of Self-Concept in Late Childhood and in Early Adolescence. *Curr Psychol*, 38, 1435–1442 Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9690-9>
- Lau, P. L., Chung, Y. B., & Wang, L. (2019). Effects of a Career Exploration Intervention on Students' Career Maturity and Self-Concept. *Journal of Career Development*, 089484531985338. Retrieved from doi:10.1177/0894845319853385
- Lindner-Muller, C., John, C., & Arnold, K. (2012). Longitudinal Assessment of Elementary School Students' Social Self-concept in Relation to Social Preference. *Journal for Educational Research Online*, 4(1): 47 – 72.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescent. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*. (pp. 159 – 187). New York: Wiley.

- Mustadi, A., Suhardi, S., Susilaningrum, E. S., Ummah, R., Wijayanti, P. E., & Purwatiningsyas. (2019). Character-based Refelctive Picture Storybook: Improving Students' Social Self-concept in Elementary School. In Retnowati, E., Ghufon, A., Marzuki, Kasiyan, Pierawan, A. C., & Ashadi.(Eds), In Proceeding of The 2nd International Conference On Teacher Education And Professional Development: Character Education for 21st Century Global Citizens (pp.123 - 130). London: Taylor & Francis Group.
- Onetti, W., Álvarez-Kurogi, L., Castillo-Rodríguez, A. (2019). Adherence to the Mediterranean diet pattern and self-concept in adolescents. *Nutricion Hospitalaria*, 36(3) Retrieved from DOI: 10.20960/nh.02214.
- Onetti, W., Fernández-García, JC., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Transition to Middle School: Self-concept Changes. *PLoS ONE*, 14(2): e0212640. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212640>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S-J. (2020). The Effects of Social Deprivation on Adolescent Development and Mental Health. *Viewpoint*, 4(8), 634 -640.
- Orkibi, H., Azoulay, B., Snir, S., & Regev, D. (2017). In-session Behaviours and Adolescents' Self-concept and Loneliness: A Psychodrama Process-outcome Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), O1455–O1463. Retrieved from doi:10.1002/cpp.2103
- Paksa, P. (2020). The Development of Social Self-concept with Contemplative Activities. *Journal of Education Studies Chulalongkorn University*, 47(2), 272 – 291. (in Thai)
- Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2019). Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Classroom, Family, Self-Concept and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 19. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17010019>
- Prioste, A., Tavares, P., Silva, C. S., & Magalhães, E. (2020). The Relationship between Family Climate and Identity Development Process: The Moderating Role of Development Stages and Outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1525-1536. <http://doi.org.10.1007/s10826-019-01600-8>
- Reuangnim, U., & Chaipaypan, G. (2015). The Effect of The Grou Counseling Based in Rogers's Theory for Developing Self-concept of Upper Secondary School Students in Rajaprajanugroh 5o School Khon Kaen Province. *Journal of Education Khon Kaen University*, 38(1), 98 – 106. (in Thai)
- Raimy, V. C. (1948). Self-reference in counseling interviews. *Journal of Consulting Psychology*, 12(3), 153–163. doi:10.1037/h0056600
- Riggio, R. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51: 649 – 660.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: HanghtonMifflin Company
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research* 46(3): 407-441.

- Sakulwaleethorn, U., Sananreangsak, S., & Teerarungsikul, N. (2019). Predictors of Preventing Sexual Risk Behaviors among Female Teenagers Studying in Lower Secondary School. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 12(2), 253 – 264. (in Thai)
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research* 46(3): 407-441.
- Shujja, S., Malik, F., & Khan, N. (2015). Social Competence Scale for Adolescents (SCSA): Development and Validation Within Cultural Perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 25(1): 59 – 77.
- Sirirassamee, Y. & Sirirassamee, B. (2015). Helath risk behavior among Thai youth: national survey 2013. *Asia Pac J Public Health*, 27(1), 76 – 84.
- Sittichai, R. (2020). *Cyberbullying Behavior of Adolescence*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Slavin, E. R. (2003). *Educational psychology theory and practice*. MA: Pearson Education, Inc.
- Tirza, H.J. Noorden, V., & Bukowski, W. M. (2017) : Part IV Adolecene: Social Development. In Slater, A, & Bremner, G (Eds) *An introduction to Developmental Psychology* (3rd edn). West Sussex: The British Psychological Society and John Wiley & Sons Ltd.
- Wattananonsakul, S., Sakulisariyaporn, C., & Tharvarayus, N. (2020). Validation of the Ego Identity Measurement Model to Develop Identity Promotion Program among Upper Seondary School Students and University Students. *Journal of Research and Curriculum Development*, 9(2), 68 – 85. (in Thai)
- Zhou, Y., Ou, C., Zhao, Z., Wan, C. Guo, C., Li, L. & Chen, P. (2015). The Impact of Self-Concept and College Involvement on the First-Year Success of Medical Students in China. *Health Sciences Education*, 20 (1): 163-179.
- Zorich, S. and Reynolds, M. W. (1988). Convergent and Discriminant Validation of a Measure of Social Self-Concept. *Journal of Personality Assessment* 52(3): 441-453.

