

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่องการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยได้จัดเนื้อหาสาระสำคัญ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การปรับตัวทางสังคม

- 1.1 ความหมายของการปรับตัว
- 1.2 สภาพปัญหาการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น
- 1.3 ทฤษฎีการปรับตัว
- 1.4 สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม
- 1.5 ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม
- 1.6 หลักที่พึงยึดถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี
- 1.7 ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี
- 1.8 ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหา
- 1.9 สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดีของวัยรุ่น

2. วัยรุ่น

- 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 2.2 การแบ่งระยะของวัยรุ่น
- 2.3 พัฒนาการของวัยรุ่น
- 2.4 ความสัมพันธ์ด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

3. ครอบครัว

- 3.1 ความหมายของครอบครัว
- 3.2 ลักษณะของครอบครัว
- 3.3 สถานภาพของครอบครัว

3.4 ลำดับการเกิดและบุคลิกลักษณะ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

4.1 งานวิจัยภายในประเทศ

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

การปรับตัวทางสังคม

ความหมายของการปรับตัว

ในเรื่องของการปรับตัวได้นักจิตวิทยาหลายท่านให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคม ไว้ดังนี้

ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (adaptation) ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการในตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยานำคำว่าปรับตัวมาใช้ในความหมายทางจิตวิทยา โดยเปลี่ยนมาใช้ คำว่า adjustment ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยาได้แก่ การปรับตัวให้ เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่ของจิตวิทยาได้แก่ การปรับตัวให้ เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ (นิภา นิษายน, 2530, หน้า 7-9)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในทางด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านการปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคล นั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้บุคคลนั้นก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

อีริกสัน (Erikson, 1963, p. 247) กล่าวว่า พัฒนาการของคนเราสามารถปรับขยายตนเองเพื่อสนองต่อสภาวะแวดล้อมเป็นเครื่องหมายของวุฒิภาวะ ซึ่งใช้ได้กับความหมายของการปรับตัวด้วย อย่างไรก็ตามการปรับตัวสื่อความหมายว่าเป็นการบรรลุความสัมพันธอันดีต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าความหมายของวุฒิภาวะที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องมีภาวะของความสงบนิ่งหรือพอใจ หรือมิได้หมายความว่าปราศจากความผิดหวัง ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความกลัว การปรับตัว คือ ความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ข้อเรียกร้องและเงื่อนไขของสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยที่ยังคงทัศนคติที่ดีต่อสภาพการณ์รอบตัวไว้ได้

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2545, หน้า 47) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวว่า คือ การที่บุคคลนั้นสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมของตนเอง ให้เข้ากับแบบแผนของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการทำให้ชีวิตอยู่อย่างสงบสุขทั้งกายและจิตใจไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น เป็นผลจากความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาในด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดีจึงสามารถปรับสภาพจิตใจและร่างกายให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

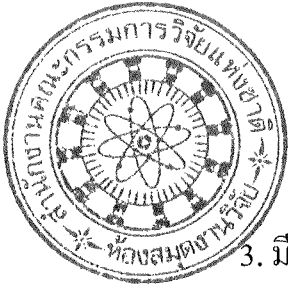
ลาซาลัส (Lazarus, 1969, p. 21) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่าเป็นกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลาย ทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

อรพินธ์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532, หน้า 7) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง

รุจิรา สิทธิปาน (2531, หน้า 8) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับพฤติกรรมตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นที่พึงพอใจตามสภาพทางสังคม

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1978, pp. 260-261) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ได้ คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้า และช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และได้ให้เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมของเด็กไว้ 4 ประการสรุปได้ดังนี้

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่มซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. สามารถปฏิบัติตัวเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเพื่อน ๆ



3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและต่อบทบาทของตนเอง

4. มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Term

การปรับตัวทางสังคมตามความหมายจาก ของ อิงลิชและอิงลิช (English and English, 1968, pp. 14-15) หมายถึง กระบวนการของการปรับปรุงความต้องการและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น เพื่อที่เขาจะได้รับความพอใจและสามารถดำรงความสัมพันธ์ที่พึงปรารถนานั้นไว้ ทอร์พ และคนอื่น ๆ (Thorpe and Others, 1958, p. 4) กล่าวถึง ลักษณะการปรับตัวทางสังคมว่าเป็นความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. มาตรฐานทางสังคม (social standard) หมายถึง ระเบียบข้อบังคับ หรือ กฎเกณฑ์ที่ใช้เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ว่าควรเป็นอย่างไร เป็นแนวทางให้บุคคลยอมรับและยึดถือเพื่อให้บุคคลปฏิบัติร่วมกัน

2. ทักษะทางสังคม (social skill) หมายถึง ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม เป็นความสามารถที่แต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือลูกน้อง (ชาติชาย หมั่นสมัคร, 2542, หน้า 21) ผู้ที่มีทักษะทางสังคมดีนั้น บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่นมีความสนใจปัญหาต่าง ๆ และสนใจกิจกรรมต่าง ๆ ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีดังนี้

2.1 สัมพันธภาพแบบเปิด คือ การเปิดเผยความรู้สึกเต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์เพื่อความเข้าใจอันดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

2.2 มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถเข้าใจบุคคลอื่นรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น รับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริง เมื่อรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น ควรแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลอื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ

2.3 เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมิณบุคคลอื่น เคารพบุคคลอื่น

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย
วันที่... 01.07.2555
เลขทะเบียน... 247309
เลขเรียกหนังสือ.....

2.4 การซื้อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง การเป็นตัวของตัวเองและซื้อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อของตนเองเป็นสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง

3. แนวโน้มพฤติกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม (anti social tendencies) หมายถึง การกระทำที่ตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่ เป็นการกระทำที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งจะมีบุคลิกภาพแบบคือคิง ไม่ให้ความร่วมมือ ชอบทะเลาะวิวาท ทำลายอยู่ติธรรม เป็นต้น

4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (family relation) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของสถาบันครอบครัวไว้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกทางสังคมที่ทุกคนต้องเกี่ยวข้อง ครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวและอบอุ่นมั่นคงย่อมเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่เติบโตมาพร้อมความทรงจำที่มีความสุขเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตครอบครัว คือ ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักใคร่สมมาเสมอจากบิดา มารดา บุคคลจะมีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจมีความไว้วางใจในผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดีด้วย และเผชิญปัญหาด้วยความมั่นใจ ซึ่งลักษณะที่แสดงถึงการมีประสบการณ์ที่ดี มีการปรับตัวเข้ากับครอบครัวได้ดีก็คือบุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัวรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มั่นใจในความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว

5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (school relation) หมายถึง เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนจะเริ่มมีอิทธิพลต่อการพัฒนาต่อบุคลิกภาพ นับตั้งแต่ความสัมพันธ์กับเพื่อน กับครู ความรู้สึกของเพื่อนและครูที่มีต่อตนรวมทั้งวิธีที่บุคคลเหล่านี้ปฏิบัติต่อตน ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ตอนวัยรุ่น บุคคลจะมีสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนมากกว่าสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ (นิภา นิษยาณ, 2530, หน้า 210) ดังนั้น บุคคลต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมในโรงเรียน อันได้แก่ การมีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน สามารถเข้ากับเพื่อนและครูได้ดี รู้สึกว่าโรงเรียนเหมาะสมกับตนเอง

6. ความสัมพันธ์ในชุมชน (community relation) นอกจากสังคมของครอบครัว และสังคมของโรงเรียน ที่บุคคลต้องมีสัมพันธ์ภาพด้วยแล้ว ยังมีสังคมของชุมชนซึ่งเป็น สังคมที่บุคคลต้องพบปะและติดต่อกันอยู่เสมอ ดังนั้นจะต้องปรับตัวให้เข้ากับชุมชนด้วย ซึ่งลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวเข้ากับชุมชนได้ดี คือ สามารถติดต่อสงสรรค์ กับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีความพอใจในกฎเกณฑ์ สวัสดิภาพของชุมชน มีส่วน ร่วมในงานของชุมชน

มอสโควิทซ์และออร์เกิล (Moskowitz and Orgel, 1969, p. 305) ให้ความหมาย ของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้า กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความต้องการ แรงจูงใจและนิสัยของแต่ละบุคคลไปใน ทางใดทางหนึ่ง นอกจากนี้ ความเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับ โอกาส ความต้องการและ ข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม วอร์เชลและเกอทาลส์ (Worchel and Goethals, 1985, p. 6) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวไว้ว่า คือ เป็นกระบวนการเผชิญกับตนเอง สภาพแวดล้อม และกับบุคคลที่เราปฏิบัติสัมพันธ์ในแต่ละวัน

วรารัตน์ ประสิทธิชัยกิจ (2537, หน้า 28) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง สภาพจิตใจของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง อันได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ พัฒนาการทางกาย ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือครอบครัว ปัญหาด้านการเงิน การงานและอนาคต ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคล ทั่วไป ตลอดจนความกังวลใจเกี่ยวกับตนเอง

ธวัชวรรณ พิมพ์งาม (2538, หน้า 58) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคล ปรับพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหา ในด้านใดก็ตามให้สอดคล้องกับสังคม และสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

สรุปความหมายข้างต้นได้ว่า พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่ บุคคลสามารถทำตนให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ อยู่ตลอดการดำเนินชีวิต ซึ่งศึกษา 3 ด้าน คือ

1. การปรับตัวในครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลมีความมั่นใจในความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่เอาใจใส่และคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. การปรับตัวในโรงเรียน หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีต่อโรงเรียน ครูและกลุ่มเพื่อนตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ในโรงเรียน ได้อย่างเหมาะสมโดยปราศจากความคับข้องใจ มีความสามัคคี และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

3. การปรับตัวในชุมชน หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพของชุมชน หมายถึง การที่บุคคลปรับกายและใจของบุคคลได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมที่บุคคลนั้นต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ตลอดการดำเนินชีวิต คือ ครอบครัวที่มีความมั่นใจในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ส่วนในโรงเรียนมีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนและครู รวมทั้งในชุมชนสามารถเข้าสมาคมกับคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี จากความหมายดังที่กล่าวมา สรุปว่าการปรับตัวทางสังคม (social adjustment) เป็นความพยายามของบุคคลในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อให้ดำรงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข และพึงพอใจในสภาพสังคมของตนเอง

สภาพปัญหาการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น

ในการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นในสังคมไทย สมร ทองดี (2532, หน้า 170) กล่าวว่า วัยรุ่นนั้นต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ นานาประการ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ขาดความเข้าใจตนเองไม่ทราบเอกลักษณ์ของตน จึงเป็นเหตุให้ปัญหาด้านการปรับตัวและพัฒนาตนเองเป็นไปในทางสะสมปัญหาให้ตนเองเพิ่มขึ้น

2. ขาดความเข้าใจ ความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้ปกครองและผู้ใหญ่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง จึงทำให้พฤติกรรมที่เป็นไปตามขั้นตอนการพัฒนาโดยปกติบางอย่างถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ผิด ซึ่งทำให้เกิดปัญหาและช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น

3. ระบบสังคมและการปฏิบัติตนของผู้ใหญ่ไม่เป็นตัวแบบที่ดี จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในการสร้างความเชื่อของตนเกี่ยวกับความดีงามและความถูกต้อง

4. วัยรุ่นต้องการที่จะไฝหาปรัชญาชีวิต ปรัชญาทางศาสนา และอุดมการณ์
ด้านต่าง ๆ แต่สถาบันทางสังคมและการศึกษายังไม่ได้ให้สิ่งเหล่านี้แก่วัยรุ่นอย่างถูกต้อง
เหมาะสมและเพียงพอ จึงมีส่วนผลักดันให้วัยรุ่นมีความสับสนมากยิ่งขึ้น

5. จากการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีแรงจูงใจและกำลังที่จะทำงานให้เป็นประโยชน์
ต่อส่วนรวม โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำแต่มีโอกาสน้อยที่จะได้
งานหรือมีกิจกรรมโครงการดังกล่าว

6. วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดการพัฒนาความสนใจด้านกีฬาและศิลปวัฒนธรรม
ต่าง ๆ ในรูปของงานอดิเรก

7. วัยรุ่นมีค่านิยมทางศาสนาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ สาเหตุที่สำคัญเป็นผลเนื่องมาจากการ
อบรมสั่งสอนในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่สนใจเรื่องศาสนา รวมทั้งสถาบันการศึกษา
และสังคมเมืองปัจจุบันไม่ได้ให้ความสนใจด้านนี้เพียงพอ

8. การเข้ากลุ่มเพื่อนร่วมวัย เป็นขั้นตอนการพัฒนาทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่น
และเป็นกระบวนการสำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่นในการเรียนและสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง
รวมทั้งความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฉะนั้น ความไม่เข้าใจของพ่อแม่หรือครูอาจารย์ที่
ต่อต้านลักษณะนี้ของวัยรุ่นจะเป็นเหตุผลผลักดันให้วัยรุ่นยิ่งเกาะกลุ่มแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นและ
อาจต่อต้านด้วยอารมณ์แทนที่จะนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเสริมสร้างความคิดที่มี
เหตุผลและลึกซึ้งทั้งด้านสังคมและการเมือง

9. การมีช่องว่างระหว่างวัยกับกลุ่มบุคคลอื่น วัยรุ่นจะให้คุณค่าสูงด้านความรัก
อิสรภาพ เสรีภาพ เสมอภาค ความเป็นตัวของตัวเอง ความสุขในครอบครัว การมีเพื่อน
การปรับตัวให้เข้ากับโอกาสและสิ่งแวดล้อม การมีคนรักและให้คุณค่าน้อยในเรื่อง
ความอ่อนน้อม เชื่อฟัง การมีหลักธรรมศาสนาเป็นที่พึ่งและการให้อภัย ค่านิยมของ
วัยรุ่นดังกล่าวอาจนำไปสู่ความขัดแย้งกับบุคคลอื่น เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์และผู้ใหญ่
คนอื่นได้ หากไม่มีการทำความเข้าใจซึ่งกันและกันอาจนำไปสู่การหักล้างทำลายกัน
อย่างรุนแรงได้

10. สภาพทางสังคมโดยเฉพาะกฎเกณฑ์ทางด้านสังคมจริยธรรมกระบวนการ
ความถูกต้อง ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ คุณธรรม จริยธรรมต่าง ๆ เหล่านี้อยู่ในภาวะ
ที่ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและเด่นชัด หรือการปฏิบัติและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ไม่เป็นไป

ตามกฎเกณฑ์ที่ควรจะเป็น ล้วนแต่ขึ้นอยู่กับอำนาจและสถานภาพของบุคคล สิ่งเหล่านี้วัยรุ่นได้รับรู้ เรียนรู้และทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น

กันยา สุวรรณแสง (2533, หน้า 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (drives and needs) เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (physical needs) ความต้องการทางจิต (psychological needs) ความต้องการทั้งสองนี้ ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า “การปรับตัว”

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดเนื่องจากว่ามีการเปลี่ยนแปลงในระบบทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตตัวเองเปลี่ยนแปลงไป วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมจากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าสาเหตุที่บุคคลต้องมีการปรับตัวเนื่องมาจากที่บุคคลประสบกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากการไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองหรือเกิดจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมภายนอก ดังนั้น บุคคลจึงต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อเป็นการช่วยให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไป และสามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากสภาพปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าว จึงทำให้วัยรุ่นจำเป็นต้องมีการปรับตัวทางสังคม เพื่อให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวทางสังคมนั้น ย่อมเกิดผลเกี่ยวเนื่องมาจากวัยรุ่นผู้นั้นมีการบรรลุนานตามขั้นพัฒนาการได้เหมาะสมตามวัยของตนเอง

ทฤษฎีการปรับตัว

เรื่องการปรับตัวเป็นประเด็นทางจิตวิทยาที่สำคัญมาก ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงให้ความสนใจศึกษาค้นคว้ามาเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดทฤษฎีต่าง ๆ มากมาย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่สำคัญ มีดังนี้

ทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน

อีริกสัน (Erikson, 1963, pp. 35-39) กล่าวว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไปนั้นบุคคลมีการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมและบุคลิกภาพไปตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไรในช่วงอายุใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุด คือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมตนในช่วงนั้น ๆ ฉะนั้นในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวหรือสุขภาพจิตของบุคคลอย่างใกล้ชิด อีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 80 ปี ความจำเป็นที่ต้องปรับตัวของบุคคล ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายทางความรู้ ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ส่วนการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตน โดยผู้แวดล้อมรอบตนจะสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างราบรื่น หรือทำการขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ นอกจากนี้ การที่บุคคลสามารถจะปรับตัวได้ดีเพียงไรนั้น ขึ้นก่อนยังมีอิทธิพลต่อความสามารถปรับตัวในขั้นต่อไปของบุคคลนั้นด้วย

ทฤษฎีของอีริกสัน ชี้ให้เห็นความสำคัญของครอบครัวในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ในขั้นก่อนวัยรุ่นนั้นครอบครัวอาจจะให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจและจงใจให้ทารก เด็กเล็ก และเด็กโตสามารถพัฒนาทางกล้ามเนื้อและทางสติปัญญา เสริมสร้างความสนใจในงานให้เด็กได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ ความชำนาญ และมีความขยันขันแข็งที่จะทำสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะงานที่ตนชอบและถนัด ส่วนครอบครัวบางประเภทก็อาจจะเรียกร้องผลักดันเด็กมากเกินไป หรือโอบอุ้มเด็กมากเกินไปจนเด็กไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง เด็กรู้สึกว่ามีใครเข้าใจตนและมีความเห็นขัดแย้ง

กับครอบครัวอยู่เสมอ ไม่กล้าลองสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกว่าตนเองไร้ฝีมือและความสามารถ และเมื่อเป็นเด็กโต ก่อนวัยรุ่นกลายเป็นคนที่มีปมด้อยเมื่อมาถึงขั้นวัยรุ่น (อายุ 13-19) เป็นการปรับตัวขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีของอีริกสันในช่วงอายุนี้อาจมีสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ คือ ความต้องการทางเพศและความต้องการอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นดิ้นรน และต่อสู้กับทฤษฎีข้อบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมกับความต้องการส่วนตัว มีอิสระเสรีพอสมควร แต่ก็ยังยอมรับคำแนะนำตักเตือนจากผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (ego identity) ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าตนเองเป็นใครกำลังจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดและจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่นหรือไม่มีความเชื่อและค่านิยมทางการเมือง ศาสนา และการเลือกอาชีพ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักจะมีปัญหาทางจิต หรือมีปัญหาทางสังคม ซึ่งอีริกสันเชื่อว่า ขั้นนี้เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤติยิ่งกว่าช่วงอื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540, หน้า 51)

ฉะนั้นทฤษฎีของอีริกสัน จึงมีประโยชน์ในการช่วยอธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างครอบครัว กับสุขภาพจิตของบุคคลในวัยเด็ก ทฤษฎีนี้ได้เน้นวิธีการเลี้ยงดูบุตรแบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงวัยรุ่น นอกจากนั้น ทฤษฎีของอีริกสันได้ชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างบิดามารดากับเด็ก ซึ่งอาจเกิดได้ทุกระดับอายุ และโดยเฉพาะในวัยรุ่น อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ขัดขวางความสามารถในการปรับตัวของเด็ก นอกจากนี้การปฏิบัติต่าง ๆ ของบิดามารดาต่อเด็กจะเป็นที่พอใจของเด็กเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความต้องการและความสามารถในด้านต่าง ๆ ตลอดจนพัฒนาการทางอารมณ์เชิงสังคมของเด็กด้วย (พรพรรณ จันทรง, 2541, หน้า 12)

ทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจต์

การศึกษาเรื่องพัฒนาการของมนุษย์จะสะท้อนให้เห็นเรื่องของพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละวัย ซึ่งในขณะเดียวกันก็สามารถศึกษาพฤติกรรมด้านการปรับตัวได้ด้วย เพียเจต์ (Piaget, 1969, p. 26) ทำการศึกษาเรื่องพัฒนาการมนุษย์ ได้แบ่งระดับพัฒนาการทางสังคมของชีวิตมนุษย์ ออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะแรก เด็กจะถือตนเองเป็นศูนย์กลาง (egocentrism) ซึ่งถือว่าเป็นระยะแรกของการพัฒนาการทางสังคม ระยะนี้อยู่ในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

2. ระยะที่สอง เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะเข้าสู่สัมพันธ์ในสังคมอย่างแท้จริงเด็กจะค่อยๆ คลายความถือตนเองเป็นศูนย์กลาง และเริ่มเข้าใจว่าในสังคมที่แท้จริงจะต้องมีการติดต่อซึ่งกันและกันจะต้องพึ่งพาอาศัยกัน ระยะนี้ตั้งแต่วัยเรียน ระหว่างอายุ 6 - 12 ปี

ความสัมพันธ์ใกล้ชิดของเด็กจะไม่จำกัดอยู่แต่บิดามารดา แต่จะขยายไปสู่เพื่อนฝูง ครูและบุคคลอื่นในสังคม ความเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระยะนี้เป็นช่วงสำคัญของชีวิตและจะเป็นเครื่องบอกอนาคตของชีวิตสังคมของเด็กในภายหน้า

3. ระยะที่สาม เป็นระยะที่เด็กมีการยอมรับนับถือระหว่างกัน ระยะนี้เป็นขั้นพัฒนาการขั้นสุดท้ายด้านสังคม ได้แก่ การที่เรายอมรับนับถือผู้อื่นว่ามีความสัมพันธ์เท่า ๆ กับมีภาวะเป็นสมาชิกของสังคมเหมือนกัน มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง และมีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย ความเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นอีกทฤษฎีที่อธิบายเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตลอดจนอิทธิพลของสังคมต่อพฤติกรรมมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษากการปรับตัวทางสังคมของมนุษย์

บุคลิกภาพของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อใดก็ได้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและอิทธิพลของสังคม เขาถือว่าอินทรีย์ของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้ ได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคมในระยะต่าง ๆ ของชีวิตที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพและการปรับตัว ดังนี้ (นวลละออสุภาพผล, 2537, หน้า 170-172)

1. วัยทารก เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี วัยนี้เป็นวัยแห่งความต้องการความสบายกาย (body satisfaction) ความพอใจของเด็กจะอยู่ที่การใช้ปากดูดและอม เป็นปฏิกิริยาแบบเดียวกับที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติกับตนเองโดยตรง

2. วัยเด็กตอนต้น ระยะตั้งแต่อายุประมาณ 2-4 ปี ระยะนี้เด็กจะเริ่มจะเรียนรู้ภาษา การเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนและเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ
3. วัยเด็ก อายุประมาณ 4-11 ปี เด็กวัยนี้เริ่มปลีกตัวออกจากบิดามารดา และสนใจที่จะไปร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยนี้จะเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขันร่วมมือและรู้จักควบคุมพฤติกรรม
4. วัยเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 11-13 ปี เด็กวัยนี้ต้องการมีเพื่อนเพศเดียวกัน ระยะนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างมาก
5. วัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 13-17 ปี วัยนี้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หากได้รับการเลี้ยงดูเป็นแบบเก็บกดทางด้านนี้มากเกินไป อาจทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ และมีบุคลิกภาพแบบรักร่วมเพศ
6. วัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 17-20 ปี วัยนี้เด็กสนใจทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในลักษณะผู้ใหญ่ แต่ยังไม่ได้ได้รับความสำเร็จทางสังคมอย่างสมบูรณ์เพราะเด็กยังไม่มีอาชีพเป็นหลักฐาน ต้องรู้จักเก็บกดความรู้สึกและความต้องการทางเพศ
7. วัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป เป็นระยะที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับผู้อื่นบุคคลจะพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลต่างเพศในลักษณะให้ความพึงพอใจในชีวิตและลึกซึ้ง

จากการศึกษาทฤษฎีดังกล่าว ทำให้ทราบว่าพัฒนาการเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคลและพัฒนาการด้านสังคมนั้น จะเริ่มมีการพัฒนาดังแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ สำหรับการพัฒนาดังกล่าวแล้ว จะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัยและอายุของบุคคล อีกทั้งในเรื่องของการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ยังได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์เรียนรู้ทางสังคม ตลอดจนการที่บุคคลได้มีโอกาสพบปะ มีปฏิสัมพันธ์สัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล แต่ถ้าพัฒนาการบุคคลไม่สมบูรณ์หรือเกิดการชะงักงัน ก็จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

รอย และแอนดรู (Roy and Andrew, 1991, pp. 33-35) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอย (Roy) เชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (man is a biopsychosocial being) เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (unified whole) องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกันเพื่อคงสภาพปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบไปยังจิตใจ และสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็น คือ มีสุขภาพดี ยอมรับความจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เสรีซึม

เมื่อบุคคลมีปัญหาในการปรับตัว ก็จะพยายามใช้กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม (regulator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สึ เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (cognator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งที่เร้าที่ผ่านเข้าทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

นอกจากนี้ Roy ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของ มาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องการการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้านคือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่ออวัยวะและระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางร่างกาย (physiologic integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (basic need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่าง ๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุม น้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและระบบไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือ สมดุล ซึ่งมนุษย์พยายามปรับรักษาสภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว (maladaptation behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (self - concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ (psychic integrity) สิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่าง ๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (role function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึกเป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (social integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ การที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (social integrity) ด้วยประการหนึ่งความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง (dependence) การพึ่งพาคนอื่น (independence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

อัญชลี ทองจันทร์ (2546, หน้า 14) กล่าวสรุปว่า จากการศึกษาแนวความคิดในทฤษฎีการปรับตัวของรอยนัย ทำให้ทราบว่า การปรับตัวของบุคคล นอกจากจะเกิดขึ้น เนื่องจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความมั่นคงทางด้านสังคมแล้ว ยังเกิดขึ้นเนื่องจาก ความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจ คือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้

ทฤษฎีตัวตน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540, หน้า 123-127) แสดงทัศนะเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกล่าวถึงตัวตนของมนุษย์ว่าทุกคนมีตัวตน 3 แบบ ได้แก่

1. ตนที่ตนมองเห็น (self-concept) คือ ภาพของคนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใครมีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนเก่ง คนใจร้าย โดยทั่วไปบุคคลรับรู้มองเห็นตนเองในหลายแง่มุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น

2. ตนตามความเป็นจริง (real self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง

3. ตนตามอุดมคติ (ideal self) คือ ตัวตนที่ปรารถนาจะเป็นหรือตัวตนตามที่คาดหวังซึ่งยังไม่ได้เป็นในสภาวะปัจจุบัน

นอกจากนี้แล้วบุคคลที่มองเห็นตนเองตรงกับตนตามความเป็นจริงมักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งหวังกระตือรือร้นและสมหวังใจอยู่เสมอเขาจึงมีความพอใจในตนเองอยู่มาก ซึ่งมักจะนำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นอีกด้วย ส่วนบุคคลซึ่งสร้างภาพของตนตามอุดมคติห่างไกลตนตามที่เป็นจริงมักประสบความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นอยู่เรื่อยไป ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ มีเพื่อนน้อย คบหาสมาคมกับใคร ๆ ยาก บุคคลประเภทนี้มักสับสนและขัดแย้งในตนเองและผู้อื่นเป็นนิจ

จากทฤษฎีการปรับตัว สรุปได้ว่า มนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม ที่ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะปกติ และกลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัว ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ กลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม 4 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ดังนั้นการศึกษากการปรับตัวทางสังคมและปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์เรียนรู้ทางสังคม ตลอดจนการที่บุคคลได้มีโอกาสพบปะ มีปฏิสัมพันธ์สัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ส่วนผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัว มักจะประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับครู เพื่อน และบุคคลทั่วไป มีความเครียดทางด้านอารมณ์ และไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต

สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม

กันยา สุวรรณแสง (2533, หน้า 51) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า เกิดจากแรงขับและแรงกระตุ้นทางสังคม เจตคติ ความสนใจและจุดมุ่งหมายในชีวิต

แรงขับและความต้องการ (drives and needs) ในชีวิตของบุคคลจะมีความต้องการเป็นพื้นฐาน ซึ่ง อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (the needs-hierarchy conception of human motivation) มาสโลว์ (Maslow) ได้เรียงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ จากขั้นต้นไปความต้องการขั้นต่อไปดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอำนาจมากที่สุด แลเห็นได้ชัดที่สุดจากความต้องการทั้งหมด เป็นความต้องการที่ช่วยในการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการด้านอาหาร น้ำ อากาศ การนอนหลับ เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) เป็นความต้องการความปลอดภัย ต้องการคนปกป้องคุ้มครองที่เข้มแข็งที่สามารถพึ่งพาได้

3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (belongingness and love needs) เป็นความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของโดยสร้างความผูกพันกับผู้อื่น การให้ความรักและรับรักกับผู้อื่น การได้รับความรักและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จะทำให้นุคคลรู้สึกว่าคุณค่า

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (self-esteem needs) ซึ่งเป็นความต้องการ ที่ได้รับความนับถือทั้งจากตนเอง (self-respect) และได้รับความนับถือจากผู้อื่น (esteem from other) ถ้าบุคคลได้รับการยกย่อง เขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความสามารถ และรู้สึกว่าชีวิตที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อสังคม

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization) เป็นความต้องการลำดับขั้นสุดท้ายของบุคคล ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลจะได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในขั้นนี้ จะใช้พลังงานอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขาและมีความพยายามที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะทำพฤติกรรมให้ตรงกับความสามารถที่มีอยู่ ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพของตนเอง สิ่งที่ดีควรระลึก

คือ การเรียงลำดับความต้องการดังนี้ ความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อน บุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นตามลำดับ

จากความต้องการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเป็นตัวทำให้เกิดแรงขับ (drives) เพื่อสนองความต้องการ (needs) ของตน ถ้าเกิดอุปสรรคไม่สามารถสนองต่อความต้องการนั้นได้ ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความต้องการ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้น คือ การปรับตัว

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1974, pp. 93-94) กล่าวว่า ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการ อาจเนื่องมาจากบุคคลนั่นเองหรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดจากตัวบุคคลเองหรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เขากำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้สภาวะความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ หรือความกังวลใจ ค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไป ในที่สุด อย่างไรก็ตาม บุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีต่อไป และอาจจะมีผลกระทบทำให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้สึกรู้สึกความคิดและพฤติกรรม

ลาซาลัส (Lazarus, 1969, p. 76) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่าง คือ ลักษณะการปรับตัวในแง่จิตวิทยาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวเป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่างคือ

1. แรงผลักดันภายนอก ซึ่งหมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม มนุษย์ที่อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น มนุษย์จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสังคม เป็นแรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อบุคคล และวิธีการในการปรับตัวของเขาเพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิต

ประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวก็ได้ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องปรับตัวตลอดชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันภายใน เป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคลเองซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล อันได้แก่ ความต้องการ อาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพได้ด้วยความสุขสบายและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต เป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการ ความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530, หน้า, 135-155) ได้กล่าวถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการหาทางตอบสนองแรงจูงใจ ผ่อนคลายความเครียดและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการกระทำหรือความคิดทุกอย่าง คือ การใช้กลวิธานป้องกันตัวหรือเรียกกันหลายอย่าง เช่น กลวิธีการปรับตัว (adjustment mechanism) กลไกป้องกันตัวเอง (defense mechanism) กลไกของจิตใจ (mental mechanism) กลไกป้องกันของจิตใจ (defense mechanism of the ego) ซึ่งล้วนมีความหมายถึงว่า เป็นกระบวนการทางจิตซึ่งเกิดขึ้นในตนเองโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่ใช้โดยไม่รู้ตัวมุ่งที่จะปรับตัวแก้ปัญหา จัดความไม่สบายใจ และรักษาสมดุล หรือความปกติของจิตใจไว้

จุดมุ่งหมายของการใช้กลวิธาน

บุคคลใช้กลวิธานในการปรับตัว ก็ด้วยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. ลดความวิตกกังวล มีกลไกหลายชนิดที่ใช้แล้วจะช่วยให้ความรู้สึกวิตกกังวลลดลงหรือหายไปได้ ทำให้ชีวิตประจำวันที่มีความวิตกกังวล มีความสุขขึ้นกว่าเดิม
2. เป็นวิธีแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า แม้ปัญหาที่แท้จริงยังคงอยู่ ยังแก้ไขให้หมดไม่ได้ก็ตาม การนำกลวิธานมาใช้เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ก็ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นหรือผ่อนคลายนความเครียดลงได้
3. ใช้เป็นเกราะกำบังป้องกัน ego จากภัยอันตราย หรือสิ่งที่จะมาคุกคาม
4. เพื่อคงไว้ หรือเพิ่มพูนความภูมิใจของตนเอง (self esteem) โดยกลวิธานของการป้องกันและการปรับตัว จะทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ไม่ผิด ไม่บาป ไม่ได้เป็นผู้สร้างปัญหาขึ้นชนิดต่าง ๆ ของกลวิธานป้องกันและปรับตัว

กลวิธานเป็นวิธีการปรับตัวของคน มีหลายวิธีให้เลือกใช้ตามสถานการณ์ บางชนิดให้ประโยชน์แก่ผู้ใช้ บางชนิดให้โทษ บางชนิดถ้าใช้เป็นครั้งคราว ไม่มากเกินไปนักก็จะดี มีประโยชน์ถ้าใช้บ่อย ๆ หรือมากเกินไปจะให้โทษได้ กลวิธีที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1. การเก็บกด (repression) เป็นกลไกของจิตใจ ที่เก็บกดสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ในใจ เช่น ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิด ความทรงจำ ประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ไม่ยอมรับ ทำให้ยุ่งยากใจ รู้สึกผิดหวัง สร้างจากความเจ็บปวดให้เก็บกดจนลืมสิ่งเหล่านั้นไปไว้ในระดับจิตไร้สำนึก (unconscious) ทั้งนี้เนื่องจาก สิ่งที่ไม่ดีในความรู้สึกของตนเองนั้น ถ้ายังอยู่ในความคิด ความทรงจำต่อไป จะเป็นหนามยอกใจ สร้างความปวดร้าวใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล
2. การระงับ (suppression) เป็นกลวิธาน ที่ตั้งใจ จงใจ พยายามข่มใจ ไม่นึกถึง ความคิด ความทรงจำ และประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ไม่ยอมรับ รู้สึกผิดหวัง สร้างความเจ็บปวด การระงับต่างกับการเก็บกด ตรงที่ว่าการระงับเป็นกระบวนการทางจิตเกิดได้โดยการตั้งใจ กระทำในระดับจิตสำนึก (conscious) รู้ตัวที่ทำไปตลอดเวลา แต่ถ้าทำไปบ่อย ๆ อาจนำไปสู่การเก็บกดได้ คือ ลืมไปจริง ๆ ตัวเองไม่ได้ตั้งใจ และไม่รู้ตัว
3. การปฏิเสธความจริง (denial) ว่าไม่จริง เป็นไปไม่ได้ ซึ่งเป็นกลไกที่ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นจริง ๆ เพราะถ้ายอมรับว่าเป็นจริง จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง รู้สึกปวดร้าวใจ ทนต่อความรู้สึกทรมานใจไม่ได้ จึงปฏิเสธเกี่ยวกับความผิด ความกลัวความเจ็บป่วย การสูญเสียของรัก
4. การถอยหนี (withdrawal) เป็นวิธีลดความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยการหลีกเลี่ยง หลีกหนีออกไปจากบุคคล สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด กลัว วิตกกังวล วิธีการนี้แม้จะมีประโยชน์อยู่บ้างที่ว่าหนีสถานการณ์อันตรายทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ แต่โดยสรุปถือว่าเป็นวิธีที่จะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

5. การโทษผู้อื่น (projection) คือ ใช้วิธีโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เป็นการขัดทอดความผิด ความบกพร่อง ความไม่ดีไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความต้องการ การกระทำ ที่ตนเองหรือสังคมไม่ได้ก็ตามไปให้ผู้อื่นเป็นการป้องกันตนเองด้วยวิธีปิดความผิดไปให้คนอื่น

6. การหาเหตุผลมาอ้าง (rationalization) เพื่อปล้ำล้างความรู้สึกผิดหวังหรือความไม่พอใจในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนทำไป โดยอธิบายเหตุผลที่ตนทำไป เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้นและเพื่อให้ผู้อื่นเห็นว่าการกระทำของตน มีเหตุผลและเหมาะสม

7. การทดแทน (substitution) สิ่งที่ผิดหวังหรือไม่สามารถจะได้สมปรารถนา หาสิ่งทีละม้ายคล้ายคลึง มีอะไรบางอย่างเหมือนกัน หรือมีคุณค่าใกล้เคียงกันมาทดแทน เช่น ขอแต่งงานกับออร์สตรีกูปฏิเสธ จึงไปแต่งงานกับออร์ซามีนีสัยและความรู้สึกดีเหมือนกัน

8. การเปลี่ยนให้เป็นที่ยอมรับ (sublimation) หาสิ่งอื่นหรือกิจกรรมอื่นมาเปลี่ยนความปรารถนาซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองและสังคมไม่ยอมรับ ให้เป็นสิ่งที่ตนเองและสังคมยอมรับได้ เช่น คนที่มีความต้องการก้าวร้าว รุกราน เปลี่ยนเป็นนักฟุตบอล นักกีฬาวิ่ง

9. การลงโทษตัวเอง (introjection) นำเอาความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อคนอื่น เข้ามาไว้ในตัว คนอื่นที่ว่านี่มักจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เช่น พ่อแม่ ภรรยา สามี เช่น เคยใจร้ายกับภรรยา ต่อมาความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง สบประมาทตนเอง มองตนในแง่ร้าย

10. การเลียนแบบ (identification) คือ การนำเอาบุคลิกลักษณะ อารมณ์ แนวความคิดของคนอื่น มาเป็นแบบอย่างของตนเอง นำไปปฏิบัติ เอามาเป็นลักษณะประจำตัวโดยตัวเองไม่รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจหรือจงใจ

11. การเปลี่ยนแปลงทิศทางหรือเป้าหมาย (displacement) เกิดขึ้นเนื่องจากมีบุคคลที่ตนเองไม่พอใจ ตนอยากด่าว่าทุบตี ด้วยความโกรธ เกลียด เคียดแค้นชิงชัง แต่ไม่อาจทำได้ เพราะจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง และสังคมไม่ยอมรับ จึงเปลี่ยนทิศหรือเป้าหมายที่จะกระทำเสียใหม่ ในทางสังคมยอมรับได้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดียิ่งขึ้น ลดความโกรธแค้น ความวิตกกังวลได้ตนเองสามารถจะระบายอารมณ์ออกมาโดยไม่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติ เช่น โกรธบิดา จึงตีหมาตัวโปรดของบิดา

12. การทำตรงข้าม (reaction formation) ด้วยท่าที พฤติกรรม แสดงออกตรงข้าม เพื่อกลบเกลื่อนความผิด ความรู้สึกเจตคติที่แท้จริงของตน ทำโดยไม่รู้ตัวเป็นอัตโนมัติ ความรู้สึกที่แท้จริงถูกเก็บกดอยู่ในจิตไร้สำนึก แสดงออกมาไม่ได้ เนื่องจากตนเอง ทนต่อความรู้สึกที่แท้จริง อีกทั้งสังคมก็ไม่ยอมรับ จึงแสดงออกมาในลักษณะตรงข้าม กับที่เป็นจริง ทำนองหน้าเนื่อใจเสือ

13. การแสดงว่าไม่เคยทำผิด (undoing) เพื่อให้ทุกคนเห็นว่าตนเองไม่เคยทำผิด ทำชั่ว โดยจิตไร้สำนึกผลักดันให้แสดงขึ้นมาเพื่อลบล้างความผิด อันเป็นบาปที่ตนทำไว้ในอดีต เช่น อดีตโจร ชอบทำบุญ

14. การชดเชย (compensation) ด้วยการสร้างความเด่น ความเก่งกล้าสามารถ ด้านอื่น ๆ มาชดเชยข้อบกพร่อง จุดอ่อนของตนเอง เพื่อให้ความเครียดความทุกข์ใจ หดหายไป

15. การแสดงพฤติกรรมถอยหลัง (regression) คือ แสดงพฤติกรรมถดถอยหรือ ย้อนหลังกลับไป มีลักษณะเหมือนกับพฤติกรรมในอดีต โดยเฉพาะในวัยเด็ก กลไกนี้ เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่รู้ตัว เกิดขึ้นเมื่อประสบความไม่มั่นคงทางจิตใจไม่สบายใจ คับข้องใจ

16. การฝันกลางวัน หรือเพ้อฝัน (day dream or fantasy) เป็นการสร้างวิมาน ในอากาศ หรือสร้างความคิดขึ้นมาผูกเป็นเรื่องเป็นราวตามความต้องการตามความพอใจ ของตัวเองเพื่อสนองความต้องการที่ตนไม่สามารถจะได้มาในชีวิตจริง จะช่วยลดความ คับข้องใจ ความเครียด ความวิตกกังวลลงได้ เป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พอใจ ได้ชั่วคราว กลวิธานนี้เด็กวัยรุ่นใช้บ่อยกว่าผู้ใหญ่

17. การมีบุคลิกภาพแตกแยก (dissociation) พบได้ในคนบางคนที่ไม่พอใจตัวเอง เช่น เป็นคนขี้โรค อ่อนแอ ขี้กลัว เมื่อมีความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนขึ้นมาใหม่ทันที มีลักษณะที่เรียกกันว่า ผีเข้าเจ้าถึง มีอาการลืมตัวทำอะไรไป โดยไม่รู้ตัวอยู่ชั่วขณะชั่วคราว หรือภาวะการฉะเมออาจพบคน ประเภนี้ได้ในชนกลุ่มน้อยที่ยังเชื่อเรื่องไสยศาสตร์และภูตผีปีศาจ

18. การแสดงความพิการทางร่างกาย (conversion) คนเราจะเกิดมีความผิดปกติทางร่างกายขึ้นมาได้ เพื่อลดความวิตกกังวล ความเศร้าเสียใจ ความพิการทางร่างกายที่พบบ่อย ได้แก่ เป็นลมหมดสติ แขนขาไม่มีแรง เป็นอัมพาต แขนขากระตุก ขาแขนขา หรือไม่รู้สึกลึกเมื่อสัมผัส ความพิการเหล่านี้แพทย์ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการ จะไม่พบพยาธิสภาพของร่างกายแต่อย่างใด อาการที่กล่าวนี้เป็นอาการผิดปกติที่มักจะเกิดเป็นขึ้นมาทันทีทันใดโดยไม่รู้ตัว

ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม

การปรับตัวในครอบครัว

ครอบครัวนับว่าเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรก อันเป็นสถาบันพื้นฐานของวัยรุ่น ชีวิตของวัยรุ่นเริ่มจากครอบครัว พื้นฐานของครอบครัวจึงมีความสำคัญกับชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก ซึ่งนิภา นิธยาน (2530, หน้า 126) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับครอบครัวไว้ว่า ชีวิตครอบครัวที่มีความรักใคร่กลมเกลียวและมีความอบอุ่นมั่นคงนั้นย่อมเป็นรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพที่ดีในภายหน้า

ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงว่าวัยรุ่นสามารถปรับตัวในครอบครัวได้ดี

ถ้าวัยรุ่นคนใดสามารถปรับตัวได้ดีในครอบครัวนั้น ทำให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างรักใคร่ สนิทสามัคคี ครอบครัวอบอุ่นไม่เกิดความขัดแย้งใจขึ้น ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่สถาบันครอบครัวมีความสงบสันติสุข ย่อมจะทำให้วัยรุ่นผู้นั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดี เมื่อมีสุขภาพจิตดีแล้วสุขภาพกายย่อมดีตามไปด้วยส่งผลให้วัยรุ่นสามารถใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่พัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าสืบต่อไปได้ ด้วยเหตุนี้ สมร ทองดี (2532, หน้า 168-169) และประดิษฐ์ อุปรมัย (2532, หน้า 168-258) ได้กล่าวไว้คล้ายคลึงกันเกี่ยวกับลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวในครอบครัวได้ดี สรุปได้ดังนี้ ได้แก่

1. ให้ความสนใจแก่พ่อแม่ ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นมากกว่าผู้อื่นนำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้หญิงและผู้ชายคนอื่นในสังคม วัยรุ่นที่สนใจพ่อแม่จะเป็นคนช่างซักถาม ช่างสังเกต

2. ขึ้นชมความสามารถของพ่อแม่ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะนำไปสู่การลอกเลียนแบบ และการปรับตัวทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่เมื่อโตขึ้น

3. สามารถทำตนให้เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ได้ การที่วัยรุ่นจะได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่ นั้น เป็นเรื่องที่ต้องได้รับการฝึกในการแสดงความสามารถ ความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ให้พ่อแม่เห็นก่อน นั่นคือ การแสดงพฤติกรรมให้เห็นชัดเจน เช่น ครูอาจารย์มอบหมายงานให้ทำ ก็สามารถทำได้ เป็นอย่างดี เรียบร้อย ถูกต้อง และตรงเวลา เช่นนี้ก็จะได้รับการยอมรับและผลที่ตามมาคือ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ ในงานที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ

4. เป็นคนที่มีความรู้สึกไว วัยรุ่นที่มีความรู้สึกไว คือ วัยรุ่นที่สามารถสังเกตวิเคราะห์การกระทำ คำพูด สีหน้า แววตาของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างรวดเร็ว และถูกต้อง วัยรุ่นที่มีความสามารถเช่นนี้จะช่วยให้เข้าใจสมาชิกในครอบครัวได้อย่างดี ขึ้น เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัว มีปัญหาทุกข์ใจก็สามารถสังเกตและให้ความช่วยเหลือได้ทันที

5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัวญาติพี่น้อง เช่น เมื่อพี่หรือน้องมาขอความช่วยเหลือก็สามารถให้คำปรึกษาได้ หรือเมื่อตนเองมีปัญหาที่ไม่สามารถตัดสินใจ โดยลำพังได้ก็กล้าที่จะถามหรือปรึกษากับสมาชิกในบ้านได้

6. ต้องเรียนรู้ว่าตนจะต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่หรือผู้ปกครอง อยู่ในโอวาทของท่าน วัยรุ่นที่อยู่ในโอวาทของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับพ่อแม่หรือผู้ปกครองได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ขัดขืนไม่ทำตามที่ได้การแนะนำ

7. เข้าใจลักษณะเฉพาะของสมาชิกอื่นในบ้าน เช่น น้องที่ยังเล็ก พ่อแม่ที่มีภารกิจและปู่ ย่า ตา ยาย ที่อยู่ในวัยชรา เพื่อจะได้ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

การปรับตัวในโรงเรียน

ชีวิตส่วนใหญ่ของเด็กนั้นจะอยู่ในโรงเรียน มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโรงเรียนมาก ทั้งทางในด้านการเรียน ความประพฤติ กิจกรรมตลอดจนการปรับตัวต่าง ๆ เด็กที่ใช้ชีวิตอยู่ภายในโรงเรียน ย่อมเป็นโอกาสที่เด็กจะเกิดปัญหาขึ้นมาได้

สมชาย รัตนกุล (2536, หน้า 94) กล่าวว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนนั้น แตกต่างจากภายในบ้าน เนื่องจาก การปะทะสังสรรค์ระหว่างเด็กกับโรงเรียนที่ตัวเด็กศึกษานั้นย่อมมีโอกาสก่อให้เกิดปัญหาทั้ง 2 ฝ่าย กล่าวคือ เด็กอาจสร้างปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับโรงเรียน แต่ในขณะเดียวกัน โรงเรียนก็มีโอกาสที่จะสร้างปัญหาให้กับเด็กได้มากเช่นเดียวกัน ดังที่เสถียร บุระชัย (2530, หน้า 56) กล่าวว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาความขัดแย้งกับกฎระเบียบของโรงเรียน ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อนนักเรียนและเพศตรงข้าม ปัญหาการเข้าร่วมกับกลุ่มหรือชุมนุมต่าง ๆ ปัญหาการไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อนและครู

ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงว่าวัยรุ่นสามารถปรับตัวในโรงเรียนได้ดี

สุชา จันทน์อม (2539, หน้า 104-112) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในโรงเรียนไว้ ดังนี้

1. ให้ความสนใจและเข้ากับเพื่อนวัยเดียวกันทั้งเพื่อนร่วมห้องและเพื่อนต่างห้อง
2. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับเพื่อนในโรงเรียน ทำให้ได้เรียนรู้ความแตกต่างของเพื่อนแต่ละคน
3. เมื่อเกิดปัญหาสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและโต้เถียงกันได้ รวมทั้งเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาจากเพื่อนจนประสบความสำเร็จซึ่งจะทำให้มีเพื่อนมาก อันนำไปสู่การเป็นผู้รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้ เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดี
4. สามารถทำงานให้เป็นที่ยอมรับของครูอาจารย์ การที่วัยรุ่นจะได้รับความไว้วางใจจากครูอาจารย์นั้น เป็นเรื่องที่ต้องได้รับการฝึกในการแสดงความสามารถ ความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ให้ครูอาจารย์เห็นก่อน นั่นคือ การแสดงพฤติกรรมให้เห็นชัดเจน เช่น ครูอาจารย์มอบหมายงานให้ทำก็สามารถทำได้เป็นอย่างดี เรียบร้อย ถูกต้องและตรงเวลา เช่นนี้ก็ย่อมได้รับการยอมรับและผลที่ตามมาก็คือ จะทำให้เกิด

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจในงานที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ ชีวิตก็จะประสบความสำเร็จสูงขึ้นตามลำดับ

5. ยอมรับสิ่งทดแทนเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการจริง ๆ วัยรุ่นรู้จักที่จะยอมรับความผิดหวังและพอใจในสิ่งที่ตนได้เป็นอยู่ เช่น ในการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่ต้องมีการแข่งขันกันมากและถ้าได้พยายามอย่างเต็มที่ แต่ปรากฏว่าไม่ได้ศึกษาในสถาบันที่เลือกไว้เป็นอันดับหนึ่ง แต่ต้องเรียนในสถาบันที่เลือกเป็นอันดับสาม ดังนี้ เป็นต้น

6. กล้าที่จะขอคำแนะนำ ปรีกษาจากครู เมื่อมีปัญหาทุกข้อใจทั้งในเรื่องเรียน การคบเพื่อน และการประกอบอาชีพในอนาคต

7. สามารถปฏิบัติตนกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง

8. ต้องมีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียนและในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เข้าร่วมชุมนุมต่าง ๆ ของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ

9. ควบคุมและแก้ไขความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยพิจารณาถึงข้อเท็จจริงหรือข้อมูลที่มีเหตุผลเป็นหลักตัดสินใจเพื่อการปฏิบัติตนต่อไป เช่น ถ้าเกิดความวิตกกังวลว่าเพื่อน ๆ ไม่ใคร่ชอบตนเอง ต้องลองค้นหาสาเหตุดูว่าตัวเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง และพยายามหาทางปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นจนตนเองเป็นที่ชอบพอรักใคร่ของเพื่อนฝูง

การที่วัยรุ่นจะมีคุณลักษณะของการปรับตัวในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมนั้น โรงเรียนมีส่วนช่วยเสริมสร้างการปรับตัวที่ดีแก่วัยรุ่นได้ ดังที่ เสถียร บุระชัย (2530, หน้า 56) ได้กล่าวถึง ต่อไปนี้

1. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาภายใน การแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน งานปีใหม่ หรือกิจกรรมอื่น ๆ

2. โรงเรียนควรปลูกฝังให้มีระเบียบวินัยแก่เด็ก ไม่เคร่งครัดจนเกินไป และไม่ควรปล่อยปละละเลยจนเกินไป

3. จำนวนนักเรียนในชั้นไม่ควรมีมากจนเกินไป เพราะจะควบคุมดูแลไม่ทั่วถึง ทำให้บรรยากาศในชั้นเรียนไม่ดี

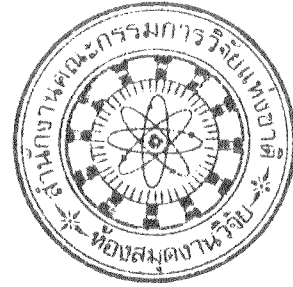
4. ควรมีสวัสดิการที่เหมาะสม เช่น น้ำดื่ม ห้องสมุด ห้องน้ำ ห้องพยาบาล และอื่น ๆ

5. ควรจัดอุปกรณ์การเรียนการสอนและอุปกรณ์ด้านต่าง ๆ ให้เพียงพอ เช่น เครื่องเล่นกีฬา สนามกีฬา เป็นต้น

การปรับตัวในชุมชน

สภาพแวดล้อมในชุมชนมีผลต่อการพัฒนาการของเด็กมาก โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างรวดเร็ว ดังนั้น เด็กจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักการปรับตัวในชุมชนกล่าวคือ มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนที่ตนอาศัยอยู่รวมทั้งพึงพอใจในกฎเกณฑ์ของชุมชนและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง

ชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ ที่อิทธิพลต่อเด็กโดยตรง ความขาดระเบียบวินัยของชุมชน หรือสังคม ทำให้เกิดการเอาเปรียบแข่งขันกัน การที่เด็กได้รับประสบการณ์จาก สังคมเสถียร ยุระชัย (2530, หน้า 22) กล่าวว่า ทำให้เด็กตัดสินใจนำเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตนเอง เพราะเด็กมักเลียนแบบการกระทำของคนในชุมชน เช่น การทำตัวเป็นผู้มีอิทธิพล เป็นนักเลงประจำถิ่นทำให้คนในชุมชนเกรงกลัว การแสวงหา ความร่ำรวยในทางที่ไม่ถูกกฎหมาย เด็กจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดี เนื่องจากมีคนยกย่อง ให้เกียรติ ร่ำรวย แม้จะไม่สุจริต การเอาเปรียบผู้อื่น การค้าของเถื่อน เด็กอยากจะ ร่ำรวย ก็จะประพฤติตามอย่างก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่อไปไม่สิ้นสุด ซึ่งอรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532, หน้า 32) ได้มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า เด็กที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่เป็นแหล่งที่มีสิ่งผิดกฎหมาย สิ่งไม่ดีต่าง ๆ อย่างเช่น การค้าขายยาเสพติด เป็นแหล่งมั่วสุมการพนัน มีอันธพาลประจำชุมชนขึ้นก็ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ เด็กที่อยู่ในชุมชนที่มีสภาพแวดล้อมที่เลวร้ายตั้งแต่เกิด จึงมักมีพฤติกรรมแปลก ๆ ไปจาก ปกติธรรมดา สิ่งแวดล้อมเหล่านี้นอกจากจะมีอิทธิพลต่อความประพฤติหรือพฤติกรรม ของเด็กดังกล่าวแล้ว จะมีผลกระทบกระเทือนไปถึงการเรียนรู้ด้วย เพราะเด็กมีแนวโน้ม ที่จะถูกชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสียได้ง่าย เด็กจะมองเห็นคุณค่าของการเรียนด้อยลงไป โอกาสที่จะเป็นเด็กเกรหรืออันธพาลจึงมีความเป็นไปได้สูง



ด้วยเหตุนี้ สิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมใด ก็จะมีลักษณะเหมือนสภาพแวดล้อมนั้น ฉะนั้นสังคมหรือชุมชนนับว่ามีความสำคัญต่อเด็กมาก แนวทางที่เด็กควรปฏิบัติในชุมชนของตนเพื่อนำไปสู่การเป็นคนดีในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น ชัยนาถ บุปผา (2535, หน้า 73-74) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. ต้องเรียนรู้ที่จะหลบเลี่ยงการกระทบกระทั่งกับผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเคียดแค้นแค้น ต้องเรียนรู้ในสิทธิของผู้อื่น ไม่รังแกหรือทำให้ผู้อื่นเจ็บตัวหรือเสียใจ ละเว้นจากการเข้าขวางหรือสอแตรกในกิจการของผู้อื่น
2. มีส่วนร่วมกับคนในชุมชนวางหลักเกณฑ์อันดีงามและระเบียบแบบแผนของประชาธิปไตย เพื่อจะได้ให้คนในชุมชนนำไปปฏิบัติและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

3. ร่วมมือกับคนในชุมชนช่วยแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนของตน อันเป็นอุปสรรคต่อความอยู่รอดของชุมชนให้หมดไป

4. ช่วยกันพัฒนาชุมชนของตนให้เป็นชุมชนตัวอย่างที่ดีแก่ชุมชนอื่น ๆ

นอกจากนี้ วัฒนา พัทธราวิช (2534, หน้า 294) ก็ได้กล่าวถึง สิ่งที่ชุมชนควรส่งเสริม ให้มีให้เกิดขึ้นแก่เด็ก เพื่อช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีในชุมชนของตน คือ

1. ชุมชนควรปลูกฝังคุณลักษณะให้แก่เด็กตามที่สังคมต้องการ การปลูกฝังลักษณะของพลเมืองดีให้แก่เด็ก มุ่งพัฒนาประเทศ มีความรับผิดชอบ เป็นหน้าที่โดยตรงของสังคมที่ต้องกระทำ

2. การถ่ายทอดวัฒนธรรมที่ดีของสังคมให้แก่เด็กจะทำให้เด็กเกิดความซาบซึ้งและภูมิใจในวัฒนธรรมของชาติ การที่ผู้ใหญ่ในสังคมทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้เด็กเกิดศรัทธาเลื่อมใสมากขึ้น

3. ในชุมชนควรจัดกิจกรรมที่แสดงออกถึงตัวอย่างอันดีงาม ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชนของตน รณรงค์ช่วยกันรักษาความสะอาดของชุมชน ซึ่งจะเป็นเครื่องกระตุ้นที่ดีให้แก่เด็ก การพัฒนาตัวเด็กนั้นต้องมุ่งที่จะพัฒนาความคิดที่ดีงามของเด็กก่อนการพัฒนาความประพฤติ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบถึงความหมายของการปรับตัวทั้ง 3 ด้าน คือ

1. การปรับตัวในครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลมีความมั่นใจในความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่เอาใจใส่และคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. การปรับตัวในโรงเรียน หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีต่อโรงเรียน ครูและกลุ่มเพื่อน ตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมโดยปราศจากความคับข้องใจ มีความสามัคคี และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน
3. การปรับตัวในชุมชน หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกับเพื่อนบ้านอย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพของชุมชน

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน คือ การปรับตัวในครอบครัว การปรับตัวในโรงเรียน และการปรับตัวในชุมชน แสดงให้เห็นว่าบุคคลจะมีลักษณะการปรับตัวทางสังคมที่ดีได้นั้น ต้องผ่านการฝึกหัดอบรมและปฏิบัติจริงจากสังคมใกล้ชิด นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้สัมผัสประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตนั้นเหมาะสมหรือไม่ จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลหรือเยาวชนได้ดีและเหมาะสมที่สุด วัยรุ่นคนใดสามารถสร้างคุณลักษณะในการปรับตัวตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ได้สำเร็จย่อมมีชีวิตที่เป็นสุขและมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นรากฐานอันมั่นคงของความสุขในช่วงวัยต่อไปจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นไม่ว่าจะประสบอุปสรรคใด ๆ ก็ตามในทางตรงกันข้ามผู้ที่ไม่สามารถสร้างคุณลักษณะที่ดีในการปรับตัวได้ ย่อมประสบปัญหายุ่งยากหรือความล้มเหลวในการปรับตัว อันอาจนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจได้

ดังนั้น การที่จะให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ตลอดจนสถาบันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องนับได้ว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสำคัญในการปลูกฝัง และเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการปรับตัวทางสังคมแก่วัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งสามารถช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้ดีขึ้นได้อีกด้วย

หลักที่พึงยึดถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี

กันยา สุวรรณแสง (2533, หน้า 65) กล่าวว่า การที่บุคคลจะปรับตัวได้นั้นจะต้องรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งต้องอาศัยหลัก 3 ประการ คือ

1. หลักแห่งความจริง (realism) คือ ต้องยอมรับและยึดหลักพิจารณาความเป็นไปได้จริงของการกระทำนั้น ๆ
2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (commitment) คือ ความพร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้งความยากลำบากต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น
3. การยอมรับตนเอง (self-acceptance) คือ ต้องยอมรับความเป็นจริงของตนเองทั้งในจุดเด่นและจุดด้อย เพื่อจะได้ประมาณตนเองได้ว่าควรกระทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ทินคอลล (Tindall, 1979, p. 76) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดี 7 ประการ คือ

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยสามารถผสมผสานความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม
2. ประพฤติตนตามปทัสถานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง
5. มีวุฒิภาวะ
6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก
7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

ลาซาลัส (Lazarus, 1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ (analytical thinking) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหาโดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง
2. มีทักษะทางสังคม (social ability) กล่าวว่า เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิคเพลินในการเข้าสังคม

3. มีความเชื่อมั่น (confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเองปรับตัวได้อย่างง่ายในสถานการณ์ใหม่หรือยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญปัจจุบันและอนาคตด้วยดีไม่รู้สึกด้อยต่ำและพึงพอใจในรูปร่างของตน

4. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (personal relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบอย มองโลกในแง่ดีไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น

5. ความพึงพอใจในบ้าน (home satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้านได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

อะกิลเลอร่าและเมสลิก (Aguilera and Messick, 1974, pp. 63-64) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุล ไว้ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องตรงกับความจริง การแก้ปัญหาจะทำให้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดจะทำให้เราเข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขปัญหาก็ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป
2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่งขาดที่ปรึกษาจะมีความรู้สึกว่าเหว่มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดี

อีกทั้ง วอเชล และ เกอทรัล (Worchel and Goethal, 1985) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน โดยบุคคลที่จะปรับตัวได้ดีนั้นต้องเกี่ยวข้องกับกระบวนการเหล่านี้

1. มีการรู้จักและเข้าใจตัวเอง สังคม สภาพแวดล้อมและยอมรับตนเอง
2. มีการควบคุมชีวิตตนเอง

3. มีการกำหนดเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสร้างความพึงพอใจด้วย

4. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นแต่ก็ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี

นิภา นิธยาณ (2530, หน้า 155) กล่าวถึง ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและรู้สึกมั่นคง คือ เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเต็มที่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อยหรือเกาะกระรอน ในขณะเดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ การวิพากษ์ผู้อื่นเท่าที่มีในบางครั้งก็ทำไปด้วยความยุติธรรม โดยไม่มีเจตนาที่จะทำลายผู้อื่นเพื่อยกตนเอง

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร คือ เป็นผู้ที่รักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยที่น่าคบ เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใจ จิตใจไม่โหดร้ายเห็นแก่ตัว รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจผู้อื่น

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ปฏิบัติ คือ เป็นที่รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียนและในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนเข้าร่วมชุมนุมของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ ขณะที่อยู่บ้านก็ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้หมายความว่า การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่เบื่อหน่ายมิได้ทำหน้าที่ไปอย่างแกน ๆ อย่างซังกะตายเพื่อให้ผ่านพ้นไปวัน ๆ หนึ่ง

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และน่าสนใจกิจกรรมรอบครัว คือ เป็นผู้ที่มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี ที่ชอบร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในวันหยุดภาคเรียน

5. รู้จักรักษานามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ คือ เป็นผู้ที่รักษาสุขภาพอนามัยอย่างสม่ำเสมอในการกิน การนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

6. มีความกล้าหาญที่จะเผชิญความจริงในชีวิต คือ เป็นผู้ที่ไม่พยายาม หลบหนีปัญหาต่าง ๆ ที่จะนำความทุกข์และความผิดหวังมาให้ตลอดจนกล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และความผิดพลาดในชีวิตโดยไม่หาทางออก ด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีปรับตัวแบบต่าง ๆ เช่น การหาเหตุผลอื่นมากลบเกลื่อนปิดบัง การคุยโอ้อวด การไปปดมดเท็จ ผู้ที่ปรับตัวได้คตินั้น จะเผชิญความจริงอย่างกล้าหาญโดยไม่พยายามปกปิดหรือบิดเบือนความจริงต่อผู้อื่น

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง คือ เป็นผู้ที่ไม่ย่อท้อและหวาดหวั่น พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาอย่างเต็มความสามารถ และไม่ว่าจะเผชิญต่อความคับข้องใจเพียงใดก็ตามก็สามารถคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพที่น่านับถือ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี คือ เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดและข้อโต้แย้งของผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูงและยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต คือ เป็นผู้ที่ไม่มียาอารมณ์เกลียดเคียดแค้นหรืออิจฉาริษยา หรือแม้ว่าจะมียาอารมณ์กลัวหรือโกรธในบางครั้ง แต่รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่ และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ คือ เป็นผู้ที่ไม่ลงโทษตนเองเมื่อทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยในผู้อื่น ไม่หุยมหิมนในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลมากจนเกินไป

ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหา

แคพเพลน (Kaplan, 1979, p. 27) กล่าวถึง พฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวไม่ดีมี 6 ประเภทด้วยกัน คือ

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อย ๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ดันจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง
3. พวกที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ต่ำหุนิดีเยิน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น
5. พวกที่พูดจาหยาบค้าย ขาดความสุภาพ ชอบขัดคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
6. พวกที่เจ็บป่วยโดยไร้สาเหตุ กินจุแต่หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

โรเจอร์ (Roger, 1972, pp. 360-361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยยินดีจะรวมกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมักไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนที่มีความรู้สึกกลัวเพื่อน ๆ ซึ่งซึ่งตนจะไม่มีความสุข จะมีความสุขทุกข์ใจเพราะขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. วัยรุ่นที่สังคมเฉยเมย พวกนี้ขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่มการสร้างสรรคทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าเขาได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็ก ๆ โดยให้มีตำแหน่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้มีทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงช้า พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาไม่รู้ว่าเขาจะไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็น หรือขาดทักษะทางสังคมที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ

สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดีของวัยรุ่น

ประสาธ อิศรปริดา (2538, หน้า 204) ได้กล่าวถึง สาเหตุแห่งการปรับตัวไม่ดี ของวัยรุ่น ไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวแต่มีสาเหตุมาจากหลายประการ สาเหตุสำคัญที่มักพบอยู่เสมอ ได้แก่

1. ตัววัยรุ่นเอง เด็กส่วนมากไม่ได้มีการเตรียมตัวอย่างเพียงพอก่อนที่จะเข้าสู่ วัยรุ่น ด้วยสาเหตุนี้ ความต้องการพื้นฐานหลายประการที่เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น จึงมัก ไม่ได้รับการสนองตอบตามที่ต้องการ เช่น เด็กชายเข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ปรารถนาจะมีส่วนร่วมเพราะขาดทักษะทางสังคมอย่างเพียงพอ

2. สิ่งแวดล้อมสิ่งที่มีอิทธิพลมากต่อการปรับตัวของเด็ก คือ บ้าน ถ้าสภาพทาง บ้านเต็มไปด้วยความขัดแย้ง แตร้าว ขาดความอบอุ่นและไม่เข้าใจเด็ก ก็ย่อมเป็นสาเหตุ สำคัญที่ทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัวขึ้นได้

3. การถูกขัดขวางไม่ให้ได้รับสิ่งที่ต้องการ เด็กที่ไม่สมหวังในสิ่งที่เขาต้องการ อาจมีความรู้สึกว่ามีปมด้อยและรู้สึกไม่เพียงพอ บางครั้งอาจเกิดความรู้สึกผิดจาก ความล้มเหลวในการเรียน หรือจากการกระทำผิดทางเพศ

4. การถูกกระตุ้นให้มีอารมณ์มากเกินไป ในกรณีที่เด็กอยู่ในสถานการณ์ที่ ตื่นเต้นมากเกินไป หรืออยู่ในครอบครัวที่มีสภาพตึงเครียดจนเกินไปติดต่อกันเป็น เวลานาน ๆ นั้น มักมีผลต่อสภาพจิตใจของเด็ก และก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น

5. แบบแผนทางบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล คนบางคนสามารถปรับตัวต่อสภาวะ ใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็วโดยมีความเครียดเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่บางคนจะไม่สามารถ ปรับตัวได้ และมักมีความเครียดอย่างรุนแรงตลอดเวลาที่ปรับตัว รูปแบบทางบุคลิกภาพ ของคนที่ปรับตัวไม่ดีมีหลายประการ ที่สำคัญ คือ มีลักษณะเคร่งครัดแบบตายตัว จนเกินไป หรือเอาจริงเอาจังจนเกินไป ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีความรู้สึกที่ผู้อื่น

จะต้องขึ้นอยู่กับตัวเขาเพียงผู้เดียวเท่านั้น คิดว่าตนมีศีลธรรมหรือจริยธรรมดีกว่าผู้อื่น ทำให้เขารู้สึกว่าคุณทำถูกต้องเสมอและผู้อื่นทำผิดเสมอ

การส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมที่ดีนั้น ยุวดี เทียรณประสิทธิ์ (2536, หน้า 72-73) ได้เสนอวิธีการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม ที่ครูและผู้ปกครองควรนำไปใช้มี ดังนี้

1. ปลูกฝังให้เด็กวัยรุ่นมีพื้นฐานของความรู้สึกและอารมณ์ ตลอดจนสุขภาพจิตที่ดีเพื่อช่วยให้เด็กมองโลกในแง่ดี มีความคิดทัศนคติและค่านิยมต่าง ๆ ในด้านดีเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยพ่อแม่และครูทำตัวเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม อบรมดูแลเด็กด้วยความรัก สนับสนุนและมีความเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นปลูกฝังให้เด็กเห็นความสำคัญของการรับผิดชอบ ต่อตนเอง ช่วยตัวเองและรู้จักเสียสละเพื่อสังคม โดยการให้ความร่วมมือกับครู กับเพื่อน ในการรักษาระเบียบของห้องเรียน ระเบียบของโรงเรียนตลอดจนระเบียบปฏิบัติภายในครอบครัว

2. ส่งเสริมการทำงานกลุ่ม เพื่อปลูกฝังให้เด็กยอมรับฟังผู้อื่น และมีความร่วมมือกับกลุ่มในการทำงานต่าง ๆ ให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย พ่อแม่และครูควรเป็นที่ปรึกษา และช่วยส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของเด็กวัยรุ่น เช่น อนุญาตให้พาเพื่อนมาทำงานกลุ่มที่บ้าน อนุญาตให้เด็กวัยรุ่นร่วมกิจกรรมของโรงเรียน แม้จะต้องเสียเวลาในวันหยุดบ้างก็ควรให้ความร่วมมือ โรงเรียนส่งเสริมให้เด็กทุกคนมีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจและความถนัด

3. ช่วยแก้ไขความขัดแย้งระหว่างเด็กวัยรุ่น ในกรณีที่มีการขัดแย้งทะเลาะวิวาทกัน โดยครูและผู้ปกครองจะช่วยประสานให้เกิดความเข้าใจ ครูและผู้ปกครองต้องคอยเป็นที่ปรึกษากำกับดูแลให้เด็กวัยรุ่นทำงานร่วมกันให้สำเร็จได้ด้วยความราบรื่น แสดงความชื่นชมให้กำลังใจให้รางวัลเมื่อมีผลงานดี แม้จะไม่ได้รางวัลจากการแข่งขันก็ตาม การที่ครูและผู้ปกครองให้กำลังใจและยอมรับความสามารถของเด็กวัยรุ่นนี้ จะมีส่วนช่วยให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออก ซึ่งความสามารถและความคิดเห็นของตนเอง กล้าตัดสินใจที่จะร่วมกันรับผิดชอบงานให้สำเร็จได้

4. กิจกรรมที่ควรส่งเสริมสำหรับเด็กวัยรุ่น ควรมีลักษณะหลากหลายตามความสนใจของเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมด้านการเรียน หรือที่เกี่ยวข้องกับการเรียนอย่างเดียว แต่ควรรวมไปถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกซึ่งความสามารถ และศักยภาพของเด็ก กิจกรรมทั้งหมดล้วนมีแต่ประโยชน์และมีคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

วัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2544, หน้า 103) กล่าวว่า “วัยรุ่น” ในภาษาอังกฤษ คือ คำว่า adolescence ซึ่งหมายถึง เจริญสู่วุฒิภาวะ (grow into maturity) และวุฒิภาวะ (maturation) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง ซึ่งเนื่องมาจากความเจริญงอกงามในทางด้านร่างกาย ซึ่งรวมถึงสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมด้วย โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเสริม ความหมายของวัยรุ่นยังใช้คำในภาษาอังกฤษอีกหลายคำ เช่น teenage หมายถึง วัยที่มีอายุ 10 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 20 ปี หรือ puberty ซึ่งวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางร่างกายและด้านเพศ เช่น เสียงเปลี่ยน สัดส่วนร่างกายเปลี่ยนแปลง มีลักษณะเป็นหญิงและชายอย่างชัดเจน

ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2544, หน้า 219) กล่าวว่า “วัยรุ่น” มาจากคำว่า “adolescence” มีรากศัพท์จากเดิมมาจากภาษาละตินว่า adolesceres แปลว่า การเจริญเติบโตเพื่อไปสู่วุฒิภาวะ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532, หน้า 43) ได้สรุปว่า วัยรุ่น คือ ผู้มีอายุระหว่าง 11-20 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะหรือเป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดสุดของร่างกาย ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกาย จะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในผู้ชายมีระยะเวลาระหว่าง 12-20 ปี ในผู้หญิงมีระยะระหว่าง 10-18 ปี

ทางด้านสังคมจะมองเด็กวัยรุ่นว่า คือ ระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงสภาพ จากวัยเด็ก ซึ่งจะต้องได้รับการดูแลจากบิดามารดาหรือจากผู้ใหญ่ ไปสู่วัยแห่ง ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะต้องคอยช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยตนเองเป็นสำคัญ

ทางด้านจิตวิทยาจะมองเด็กวัยรุ่นว่า คือ สภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ รวมทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็ก ๆ ให้ไปสู่พฤติกรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับแห่ง พฤติกรรมเหล่านั้นให้ ถ้าจะมองวัยรุ่น โดยยึดถือเอาระยะเวลาเป็นตัวกำหนดก็อาจจะ กล่าวได้ว่า วัยรุ่น คือช่วงระยะเวลาตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป จนถึงอายุ 20 หรือ 21 ปี แต่อายุ เหล่านี้อาจจะเร็วหรือช้ากว่าที่กล่าวมาได้ ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับความแตกต่างของเด็ก แต่ละคน และความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคมที่เปลี่ยนไป

สุชา จันทน์เอม (2536, หน้า 136) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า “วัยรุ่น” หมายถึง เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเองโดยถือจากด้านความพร้อมทางร่างกาย หรือภาวะ สูงสุดของร่างกาย เป็นเครื่องตัดสินและเป็นวัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ และพร้อมที่จะเป็นบิดามารดาได้ โดยเด็กชายจะเข้าสู่ระยะวัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิง ประมาณ 2 ปี

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539, หน้า 125) กล่าวว่า ระยะวัยรุ่นเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่าง เด็กกับผู้ใหญ่ ตรงกับช่วงอายุ 10-24 ปี ซึ่งอยู่ในวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายสูงสุด มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ การเข้าสังคม การเรียน การงาน ค้นหาอุดมคติในชีวิต

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นวัยที่จะต้องมีการปรับตัว ในด้านต่าง ๆ เนื่องจากภาวะความเปลี่ยนแปลงในตนเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกิดขึ้น อยู่ตลอดเวลา

การแบ่งระยะของวัยรุ่น

จตุรพร ลิ้มมันจรี (2549, หน้า 5-6) ได้มีการแบ่งแยกวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่นเป็น ระยะหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่สามารถตัดออกจากวัยอื่น ๆ ได้โดยเด็ดขาด แต่เพื่อความสะดวกในการศึกษาวิจัยและเปรียบเทียบพัฒนาการของ

วัยรุ่น นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ ลูเอลา โคล (Luella Cole) ได้เสนอแนะการแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

วัยรุ่นตอนต้น	หญิง 13-15 ปี
	ชาย 15-17 ปี
วัยรุ่นตอนกลาง	หญิง 15-18 ปี
	ชาย 17-19 ปี
วัยรุ่นตอนปลาย	หญิง 18-21 ปี
	ชาย 19-21 ปี

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539, หน้า 165) แบ่งระยะพัฒนาการเด็กวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยแรกรุ่น (10-13 ปี) และช่วงเด็กวัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) เพื่อชี้ให้เห็นลักษณะเด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ดังนี้

1. วัยแรกรุ่น หรือวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทุกระบบเป็นระยะเวลานานประมาณ 2 ปี และมักอยู่ในช่วง 10-13 ปี โดยมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย มีลักษณะหลายอย่างของวัยเด็ก เช่น ยังอยู่ในกลุ่มเพื่อนเดียวกัน และมีบ้านเป็นศูนย์กลางของชีวิต
2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มสาวได้แล้ว อยู่ในช่วงประมาณอายุ 14-16 ปี ความเป็นตัวของตัวเอง จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์ หาเอกลักษณ์ของตนเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่ เป็นระยะที่มีความกระตือรือร้นต่อคำสั่งของพ่อแม่ เริ่มสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น
3. วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเติบโตสมบูรณ์เต็มที่เริ่มจะสนใจอนาคตของตนเอง เด็กหนุ่มสาวเริ่มสนใจอาชีพ เด็กหญิงเริ่มสนใจงานที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อชีวิต

พัฒนาการของวัยรุ่น

ปรางค์สุทธิพิศ ทรงวุฒิสีล (2544, หน้า 259-260) พัฒนาการ (development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งทางโครงสร้างและแบบแผนของอินทรีย์ทุก ๆ ส่วน การเปลี่ยนแปลงจะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ และเป็นขั้น ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง อันจะทำให้เด็กมีลักษณะและความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกงอกงามตามลำดับทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ความหมายของคำว่า การเจริญเติบโต หรือ growth นั้น หมายถึง ความเจริญเติบโตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านขนาด รูปร่าง สัดส่วน กระดูก และกล้ามเนื้อซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะทำให้สิ่งที่เปลี่ยนแปลงมีคุณสมบัติดีขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ความเจริญเติบโตนี้ยังรวมความไปถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กอีกด้วย

พัฒนาการประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่มีแบบแผนต่าง ๆ กันไป เราสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ออกเป็น 4 ชนิด ดังนี้ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด (size) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และทางสติปัญญา เช่น ร่างกายของเด็กจะค่อย ๆ สูงขึ้น ส่วนพัฒนาการทางสติปัญญา จะสังเกตเห็นได้ว่า เด็กสามารถเรียนรู้คำศัพท์ต่าง ๆ มากขึ้น ความสามารถในการใช้เหตุผล ความจำ การรับรู้ และความคิดสร้างสรรค์จะเจริญขึ้นตามลำดับด้วย
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วน (proportion) จะเห็นได้ว่า สัดส่วนของเด็กจะแตกต่างไปเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น สัดส่วนร่างกายจะใกล้เคียงกับสัดส่วนของผู้ใหญ่ ทางด้านสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงทางด้านนี้จะแสดงออกมาได้อย่างชัดเจน เช่น ความสามารถในการพูดเป็นประโยคได้ เมื่อมาถึงระยะวัยรุ่นความสนใจจะเปลี่ยนไปจากเด็ก โดยหันไปสนใจเพื่อน เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เพื่อนต่างเพศ ฯลฯ เป็นต้น
3. ลักษณะเดิมจะหายไป (disappearance of old featured) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ลักษณะที่มีอยู่เดิมหายไป ในขณะที่เด็กกำลังเจริญเติบโตทางร่างกาย เห็นได้ว่า ฟันน้ำนม หรือขนอ่อน ๆ จะค่อย ๆ หายไป ส่วนทางสมองนั้นเมื่อยังเล็ก ๆ อยู่เด็กจะพูดได้ไม่ชัดเจน แต่เมื่อโตขึ้นเด็กจะพูดได้ชัดเจนขึ้น ส่วนการคลานก็จะหายไปเปลี่ยนมาเป็นเดินหรือยืนแทน

4. เกิดลักษณะใหม่ขึ้น (acquisition of new featured) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ลักษณะใหม่ ๆ เกิดขึ้น ซึ่งบางอย่างอาจเป็นผลมาจากวุฒิภาวะ เช่น ทางด้านร่างกาย เด็กจะมีฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม หรือทางด้านสติปัญญา เช่น การที่เด็กจะพยายามศึกษาหาความรู้ มีความเชื่อทางศาสนา ตลอดจนมีความสามารถทางด้านอื่น ๆ มากขึ้น

ซึ่งจากพัฒนาการดังกล่าว จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นขนาด สัดส่วน อวัยวะต่าง ๆ และแสดงความเป็นเพศหญิงและชายอย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

จตุรพร ลิ้มมันจริง (2549, หน้า 55-64) ได้กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อย่างรวดเร็วลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกาย เป็นการเจริญเติบโตทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก ซึ่งถูกจัดว่าเป็นเครื่องชี้ทางวุฒิภาวะของร่างกายดีที่สุด (Grinder, 1973, p. 79) โดยส่วนสูงจะเห็นได้ชัดเจนกว่าน้ำหนัก ส่วนสูงและน้ำหนักของวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นอย่างพลุ่งพลาด เด็กหญิงอายุประมาณ 10-13 ปี เด็กชาย 12-14 ปี นั่นคือ เด็กหญิงโตเร็วกว่าเด็กชาย 1-2 ปี การเปลี่ยนแปลงของสัดส่วน การเจริญเติบโตด้านนี้จะแบบแยกส่วนเร็วหรือช้าต่างกัน การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนจะมีลักษณะดังนี้ แขนขายาวเร็วทำให้ดูเก้งก้าง มือและเท้าโตมากขึ้น จมูกและขากรรไกรขยายใหญ่ขึ้น ทำให้วัยรุ่นหญิงมีรูปหน้าเป็นรูปไข่มากขึ้น ส่วนวัยรุ่นชายมีรูปหน้าเป็นเหลี่ยมและมุมมากขึ้น

ลักษณะปฐมภูมิทางเพศ ในขณะที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วุฒิภาวะทางเพศของวัยรุ่นชายและหญิงก็มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ มี 2 ลักษณะ คือ การเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะปฐมภูมิทางเพศ หมายถึง อวัยวะเพศที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์โดยตรง เช่น มดลูก (uterus) และรังไข่ (ovaries) ในเพศหญิง หรืออัณฑะ (testicles) ในเพศชาย ในระหว่างวัยรุ่น อวัยวะเพศปฐมภูมิทั้งหมด มีการเจริญเติบโตทางด้านปริมาณทั้งชายและหญิงและมีคุณภาพพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้

ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ หรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับลักษณะที่บอกเพศลำดับที่ 2 (secondary sex characteristics) ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ หมายถึง การมีลักษณะทางร่างกาย ที่แสดงความแตกต่างระหว่างเพศ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการสืบพันธุ์ แต่ปรากฏให้เห็นชัดว่าเป็นหญิงหรือชายอย่างแท้จริง

ในเพศชาย ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ ได้แก่ มีผมแข็งกระด้าง มีหนวด มีเครา มีขนบริเวณหน้าอกและรักแร้ นมแตกพาน มีลูกกระเดือกแหลมยื่นออกมา มีเสียงแตกห้าว กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด ๆ และไหล่กว้าง

ในเพศหญิง ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ ได้แก่ ผมนุ่มและนุ่มสลวย มีขนขึ้นตามร่างกายและรักแร้ เสียงแหลมเล็ก มีหน้าอกและสะโพกผายออก มีความอ่อนแอ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และจิตใจ

สุชา จันทรเฒ (2539, หน้า 27) สรุปสาเหตุที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นเพราะว่า

1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายวัยรุ่น บางครั้งไม่สามารถที่จะเข้าใจตนเอง และปฏิบัติตนได้เหมาะสม มีความสนใจที่จะทำตามผู้ใหญ่ทั้งพฤติกรรมและการแต่งกาย ในขณะที่ผู้ใหญ่ยังมองว่าวัยรุ่นยังเป็นเด็กอยู่ ทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ตลอดเวลา จึงเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นไม่มั่นคงทำให้เกิดความเครียด และเด็กมักจะแสดงออกทันที

2. การเปลี่ยนแปลงอวัยวะภายใน ระบบการทำงานของภายในเปลี่ยนแปลงไป เช่น การขยายขนาดของกระเพาะอาหาร การทำงานของต่อมเพศ เป็นสาเหตุให้มีความต้องการใหม่ ๆ การรับประทานอาหารมากขึ้น การเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ต้องการมีส่วนร่วมกับหมู่คณะวัยรุ่นจึงมักมีการรวมกลุ่ม ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเมื่อเด็กถูกคุมมากขึ้น ก็มีอาการหงุดหงิด คิดหาทางที่จะหนีหนีออกจากบ้านคอยหลบหน้าพ่อแม่ อาจเก็บตัวอยู่ในห้องหรือออกไปกับกลุ่มเพื่อนเป็นเหตุ ให้เด็กประพฤติดิได้ง่าย

3. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ การวางตัวในสังคมให้เหมาะสม นอกจากต้องปรับตัวให้เข้ากับทางบ้านแล้ว ยังต้องปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนและความเข้มงวดที่ผู้ใหญ่มีต่อความประพฤติในเรื่องต่าง ๆ เช่น การแต่งกาย การคบเพื่อน การเรียนและการที่จะต้องปฏิบัติตามใจผู้ใหญ่อยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้อารมณ์ของวัยรุ่นไม่มั่นคง หงุดหงิด มีความรู้สึกไวและมักแสดงออกทันที เด็กในวัยนี้มักจะมีความคับข้องใจเสมอ จตุพร ลิ้มมันจริง (2549, หน้า 90-91) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่มากกว่าปกติ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายของวัยรุ่น และโภชนาการที่ไม่เหมาะสม พัฒนาการทางกายที่เร็วหรือช้ากว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน
2. การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ เนื่องจากวัยรุ่นต้องออกจากโลกของความ เป็นเด็ก ไปใช้ชีวิตในรูปแบบของวัยรุ่นซึ่งอาจไม่ได้เตรียมตัว วัยรุ่นจึงมีความรู้สึก แข่งขัน หรือความสับสนจากสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะต้องศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง แทนการจดตามคำบอกของอาจารย์ผู้สอน
3. ความคาดหวังทางสังคมสำหรับพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะมากกว่า เมื่อวัยรุ่นเริ่มมี รูปร่างแบบผู้ใหญ่ จึงถูกคาดหวังให้แสดงพฤติกรรมเป็นผู้ใหญ่ตามรูปร่างและอายุที่เพิ่ม มากขึ้นด้วย โดยกดดันทำให้เกิดความวิตกกังวลมาก
4. ความปรารถนาที่ไม่มีโอกาสเป็นจริง เช่น การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อใน สาขาอาชีพที่พ่อแม่ หรือคนในสังคมยกย่องไม่ได้
5. การปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้าม วัยรุ่นพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับการพูด การปฏิบัติ ตัวที่ถูกต้องและเหมาะสม และวิธีการสร้างความนิยมในเพศตรงข้าม ดังนั้น วัยรุ่นจึง ประสบกับความตึงเครียดอย่างรุนแรง
6. ปัญหาทางโรงเรียน วัยรุ่นมักจะวิตกกังวลและเครียดมากในเรื่องวิธีการเรียน สถานบันที่จะศึกษาต่อ และการเตรียมความพร้อมเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย
7. ปัญหาการประกอบอาชีพ เนื่องจากโลกของงานในปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูง และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตลอดเวลา จึงก่อให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลสูง ในด้านต่าง ๆ เช่น จะหางานทำได้อย่างไร

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบของอารมณ์ในวัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว อีกส่วนหนึ่ง เนื่องจากความสับสนในบทบาทของตนเองว่าเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ พัฒนาการทางอารมณ์ก็จะเป็นไปในลักษณะเดียวกับพัฒนาการในด้านอื่น ๆ การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกตามความเหมาะสมเฉพาะในสิ่งที่ต้องการ ที่สังคมยอมรับจะแสดงถึงความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

สุชา จันทน์เอม (2536, หน้า 30) แบ่งพัฒนาการด้านสติปัญญาในระยะวัยรุ่นตอนต้น จะเป็นไปอย่างรวดเร็วมากและพัฒนาการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี แล้วค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุ 19 - 20 ปี พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นประกอบด้วย

1. ความจำดีมาก แต่วัยรุ่นไม่ค่อยใช้ความจำของตนเองที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากต้องการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นทางด้านต่าง ๆ ที่กว้างขวาง โดยเฉพาะเรื่องผลประโยชน์ของสังคม ในวัยนี้จะพยายามคิดว่า สิ่งใดดีกว่าสิ่งใดที่ควรเกิดขึ้นในสังคม
2. มีสมาธิดี โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องที่ตนสนใจเป็นพิเศษก็จะมีสมาธิในการศึกษาค้นคว้า และพยายามค้นหาความจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้น โดยไม่ยอมท้อถอยง่าย ๆ
3. มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของตน เริ่มเข้าใจในความสวยงาม ความไพเราะ ความเจริญในด้านนี้จะค่อยเป็นค่อยไป
4. มีจินตนาการมาก ชอบนั่งคิดฝันอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ แล้วแต่ใจของตนจะปรารถนา ซึ่งความนึกฝันดังกล่าวหากมิได้รับการแนะนำให้ถูกทางหรือทำเพิกเฉยละเลยแล้วก็จะทำให้เกิดความพลาด ไม่กล้าเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต แต่ถ้าได้รับการแนะนำ และสนับสนุนให้มีโอกาสได้กระทำกิจกรรมคู่กันแล้วก็จะเป็นการส่งเสริมการสร้างบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้น

5. ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง โดยเมื่อปักใจเชื่ออะไรแล้วมักเชื่ออย่างจริงจัง และถ้าไม่ยอมเชื่ออะไรแล้วก็ยากที่จะทำให้เชื่อได้ง่าย ๆ ถ้าวัยรุ่นเชื่อมั่นไปในสิ่งที่ขัดแย้งกับประโยชน์เป็นอย่างมาก แต่ถ้าเชื่อมั่นในสิ่งที่ผิดอาจก่อให้เกิดความเสียหายได้

พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กวัยรุ่นมักชอบอยู่ลำพัง อยากมีอิสระในการคิดและการกระทำ ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความรู้สึก โดยเด็กบางคนอาจจะอายุที่แขนขาแข็งแรง เสียงเปลี่ยนไป พ่อแม่ควรรหาสถานที่เพื่อให้เด็กได้อยู่เป็นส่วนตัว สามารถใช้ความคิดอย่างเป็นอิสระได้และเด็กบางคนอาจไม่ชอบให้พ่อแม่แสดงความรักและห่วงใยเกินไป เพราะความกระดากอายและรู้สึกว่าตนยังเป็นเด็กเล็ก ๆ (วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2544, หน้า 157)

ความสัมพันธ์ด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

ความสัมพันธ์กับครอบครัว

วัยรุ่น เป็นวัยที่ไม่ต้องพึ่งพาครอบครัวเท่ากับวัยเด็ก ซึ่งบางครั้งถ้าสมาชิกในครอบครัวมาอยู่มากเกินไป จะทำให้วัยรุ่นเกิดความรำคาญ เพราะวัยรุ่นอยากจัดการเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองและวัยรุ่นต้องการเอาชนะบิดามารดา มักจะรู้สึกว่าโลกของผู้ใหญ่นั้นเป็นโลกที่ไม่ค่อยยอมรับว่าวัยรุ่นพร้อมที่จะเป็นอิสระได้แล้ว วัยรุ่นต้องการเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉพาะเป็นอิสระจากบิดามารดาและครอบครัว แต่จากความรู้สึกในส่วนลึกแล้ววัยรุ่นก็เกิดความละอายที่รู้สึกเช่นนั้น ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้เขาเกิดความขัดแย้งในใจตลอดเวลา (แสงเดือน ทวีสิน, 2539, หน้า 272-273)

ความสัมพันธ์กับโรงเรียน

โรงเรียน มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างยิ่ง เพราะวัยรุ่นต้องออกจากครอบครัวเข้าสู่สังคมใหม่ ซึ่งมีคนอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาพี่น้อง ทำให้ต้องประสบกับการปรับตัวให้เข้ากับครูกับเพื่อน ตลอดจนระเบียบของโรงเรียน ครูมีอิทธิพลต่อชีวิตวัยรุ่นอย่างมาก บางคนอาจยึดถือเอาบุคลิกภาพและพฤติกรรมของครูเป็นแบบฉบับ ส่วนใหญ่จะเชื่อและเกรงใจครู บางคราวอาจเชื่อฟังครูมากกว่าเชื่อฟังบิดามารดา และวัยรุ่นไม่ชอบการควบคุมแบบเข้มงวด ยอมรับไม่ได้กับการลงโทษที่ทำให้อับอาย วัยรุ่นต้องการให้ครูปฏิบัติต่อตนอย่างผู้ใหญ่คนหนึ่ง ขณะเดียวกันก็ต้องการความช่วยเหลือ การอธิบายหรือการปฏิบัติต่อตนเองอย่างเป็นเหตุเป็นผล รวมทั้งมีความยุติธรรม ส่วนเรื่องระเบียบกฎเกณฑ์ของโรงเรียนก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ เพราะมีความรู้สึกว่าถูกจำกัดอิสรภาพ ถูกบังคับควบคุม ทำให้อยากลองทำความผิด อยากฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่า โรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญ เพราะวัยรุ่นตอนต้นจะสร้างและพัฒนากายทักษะทางสังคมของตนเอง (วิทยา นาควัชระ, 2543, หน้า 413)

ความสัมพันธ์กับสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนับว่ามีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นต้องอยู่ในสังคมจะต้องประพฤติปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับระเบียบแบบแผนของสังคม ปัจจุบันค่านิยมได้เปลี่ยนไป ซึ่งเกิดจากมีวัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามา การที่วัยรุ่นปฏิบัติตามค่านิยมใหม่ก็จะขัดกับความต้องการของบิดามารดาทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน ลังเลใจว่าจะยึดถืออะไรเป็นหลัก เนื่องจากวัฒนธรรมไทยนั้นเด็กจะต้องเคารพนับถือและเชื่อฟังผู้ใหญ่ แต่ปัจจุบันจะให้ความสำคัญในเรื่องนี้ลดลง จึงเกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ขึ้น รวมทั้งสื่อมวลชนต่าง ๆ ได้เข้ามามีอิทธิพลเหนือความคิดของวัยรุ่นด้วย (วิทยา นาควัชระ, 2543, หน้า 413)

ครอบครัว

ความหมายของครอบครัว

อมราวดี ณ อุบล (2544, หน้า 46) กล่าวว่า ครอบครัว เป็นสถาบันที่เล็กที่สุด ประกอบด้วยคน 2 คน ขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดทางสายเลือด ทางการทำงาน ทางอารมณ์ มีความเอื้ออาทร เลี้ยงดูกัน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว คือ ตัวบ่งชี้สุขภาพจิต

สุพัตรา สุภาพ (2539, หน้า 35) ได้ให้ความเห็นว่า ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่สำคัญที่สุด เป็นหน่วยของสังคมที่มีความสัมพันธ์และความร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด

จากความหมาย ของครอบครัวที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า ครอบครัวหมายถึง กลุ่มทางสังคม ที่ประกอบด้วยบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่หรือบุคคลต่างเพศตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีความสัมพันธ์กันทางเพศและทางเศรษฐกิจ มีบุตรด้วยกันถูกต้องตามกฎหมาย อาจเกิดจากการสืบสายเลือดหรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม ครอบครัวมีความผูกพันกันและรับผิดชอบในการดูแลเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนบุตร อันเป็นหน้าที่รับผิดชอบต่อสังคม ถือเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคมมากที่สุด

ลักษณะของครอบครัว

ชลธิชา มินทร์พยัคฆ์ (2546, หน้า 45) กล่าวว่า ครอบครัวในสังคมต่าง ๆ ย่อมมีโครงสร้างและลักษณะแตกต่างกันไป สิ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ วัฒนธรรม และสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดประเภทของสังคม การจัดประเภทของสังคมอาศัย ขนาด องค์ประกอบ และลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเป็นเกณฑ์ โดยทั่ว ๆ ไปสังคมจัดออกเป็นประเภท ดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว คือ ครอบครัวขนาดเล็กมีสมาชิกไม่มาก อยู่รวมบ้านเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่สุด คือ สามี ภรรยาและบุตรเท่านั้น ครอบครัวประเภทนี้ จะเป็นลักษณะของครอบครัวตะวันตก ความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัว แต่ละคนจะอิสระในการดำเนินชีวิตของตนเอง ไม่หวังพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

2. ครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวเดี่ยวหลาย ๆ ครอบครัวอยู่ร่วมกันหรือมีสมาชิกตั้งแต่ 3 ช่วงอายุคนขึ้นไป เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ และลูก อาศัยอยู่ร่วมกัน ในครอบครัวเดียวกัน หรือในอาณาบริเวณเดียวกัน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวนั้น ผู้มีอาวุโสที่สุดจะเป็นหัวหน้าครอบครัว ดูแลความสุข ทุกข์ หรือควบคุมด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ลักษณะของสมาชิกจะไม่มีอิสระเหมือนอย่างครอบครัวเดี่ยว

สถานภาพของครอบครัว

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2539, หน้า 22-23) ได้กล่าวถึง ลักษณะของครอบครัวที่มีผลต่อ สุขภาพจิตของวัยรุ่นว่า ครอบครัวมีความสำคัญที่สุดในการก่อรูปบุคลิกภาพและสุขภาพจิต ของมนุษย์ เพราะมนุษย์จะเรียนรู้การปรับตัวจากครอบครัว ลักษณะการอยู่ร่วมกันของ สมาชิกภายในครอบครัว แบ่งเป็น

1. ครอบครัวที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่กัน สมาชิกมีความสัมพันธ์สอดคล้อง ในแนวเดียวกันในเรื่องของเจตคติ ค่านิยม มีความรักความเข้าใจ มีบิดามารดาเป็นที่ ปรีกษาของครอบครัว ไม่เกิดความว้าวุ่นมีความใกล้ชิดกันระหว่างบิดามารดาและบุตร ครอบครัวลักษณะเช่นนี้ จะส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพจิตดี ปรับตัวและสร้างสัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่นได้

2. ครอบครัวที่บิดามารดาทะเลาะกันประจำ เป็นการแสดงถึงการขัดแย้งไม่มีการ ควบคุมอารมณ์ ก้าวร้าว ซึ่งทำให้บุตรเกิดความกระตือรือร้นใจ ไม่มีความสุขและ อาจมีปฏิกิริยาตอบโต้ 2 แบบ คือ อาจสงบ เสรีสรว้อย หลบหน้าผู้คน หรืออาจจะมี ลักษณะต่อต้าน ก้าวร้าวหงุดหงิด ลักษณะครอบครัวแบบนี้ ก่อให้สุขภาพจิตเสีย หรือ บุตรต้องไปแสวงหาตัวแบบนอกบ้านหรือหาที่พึ่งอื่น

3. ครอบครัวที่มีบิดามารดาหย่าร้างกัน และบุตรต้องอยู่กับคนอื่น ทำให้บุตรเกิดความว่าเหว ไม่มั่นคงทางจิตใจ มักจะทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ สติปัญญา สังคม พฤติกรรมแสดงออกในรูปแบบที่ซึมเศร้า ผลการเรียนตกต่ำ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ล้มเหลว เมื่อโตขึ้นมีปัญหาทางเพศ เช่น มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย หรือลงเอยด้วยการหย่าร้าง

4. ครอบครัวที่มีบิดาหรือมารดาคนเดียว ทำให้บุตรขาดความอบอุ่น กรณีที่ครอบครัวต้องสูญเสียคู่ชีวิต เหลือเฉพาะบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว ผู้ที่เหลืออยู่ต้องรับภาระหนักขึ้นทำให้เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลมายังบุตร

ซึ่งจะเห็นได้ว่า ครอบครัวมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของบุคคลด้วยการหาสิ่งตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว ทำให้ครอบครัวต้องมีการปรับตัวในฐานะที่เป็นหน่วยหรือกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากการดำรงชีวิตของกลุ่มครอบครัวอยู่ภายในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ใหญ่กว่าการปรับตัวระหว่างพ่อ แม่ ลูก โดยได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว การวางแผนครอบครัว การจัดหาที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมได้มาตรฐาน การหารายได้มาเพื่อการบริโภคภายในครอบครัวอย่างเพียงพอ การอบรมเลี้ยงดูบุตรให้พัฒนาการไปในทางที่ดีและเป็นพลเมืองดี การมีกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจตามสมควรและอื่น ๆ เมื่อครอบครัวสามารถปรับตัวได้ดีแล้ว การตอบสนองความต้องการของบุคคลก็ย่อมดีไปด้วย

ลำดับการเกิดและบุคลิกภาพ

ประมวลู ดิคินสัน (2543, หน้า 245-247) ถวิล ชาราโกชน์ และคณะ (2544, หน้า 149) และสุภาวดี วงศ์ธรรมมา (2543, หน้า 31, 70-71) กล่าวถึง ทฤษฎีบุคลิกภาพ ตามแนวคิดของแอดเลอร์ (Alfred Adler) ซึ่งเชื่อว่า อิทธิพลของสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความสำคัญต่อการสร้างบุคลิกภาพ โดยเฉพาะทัศนคติของบิดามารดาที่มีต่อบุตร และสัมพันธภาพระหว่างพี่น้องเป็นสำคัญและเชื่อว่าลำดับที่เกิดของบุตร มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของคน ดังนี้

1. ลูกคนโต เมื่อมีน้องจะรู้สึกว่าคุณแย่งความรัก จึงทำให้ต่อสู้ทุกวิถีทาง เพื่อให้ได้คืนมาซึ่งความรักที่ตนเคยได้รับ โดยการพยายามเอาอกเอาใจบิดามารดา หรือ ถอดอยทำตัวเป็นเด็ก หรือข่มเหงน้อง และถ้าไม่สามารถจะมีชัยชนะในการต่อสู้ก็อาจ เป็นเด็กซึมเศร้า ขุนเขี้ยว หמדหวัง ลูกคนโตจึงกลายเป็นคนเอาจริงเอาจังกับชีวิต ชอบ ความมีอำนาจ มักจะเป็นคนที่มีความลึกลับใจไม่ไว้วางใจผู้อื่น ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ ถือตนเองเป็นใหญ่ อิจฉา ริษยา หัวโบราณ แะนง่าย ตื่นเต้นง่าย อารมณ์อ่อนไหว ค่อนข้างเก็บตัว มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการเป็นที่รักใคร่ยอมรับจากผู้อื่น เอาแต่ใจตัว มักใจน้อย

2. ลูกคนกลาง บิดามารดาผ่านการเลี้ยงดูคนแรกมาแล้ว จึงค่อยคลายความวิตกกังวลและเคร่งเครียด มีผลทำให้ลูกคนกลางไม่เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง แต่จะรู้สึกด้อยกว่าพี่คนโต จึงต้องแข่งขันให้ตนเองเท่าเทียมกับพี่ให้ได้ และพบว่าลูกคนกลางมีนิสัยรักสนุก ไม่สนใจที่จะทำตนให้เป็นผู้นำหรือรับผิดชอบมากเท่าลูกคนโต

3. ลูกคนสุดท้อง มักได้รับความรัก การเอาใจทั้งจากบิดามารดาและพี่ ๆ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย คือ รักนับถือตนเอง ไม่ค่อยมีความอิจฉา รู้สึกว่าตนเองสำคัญเหนือคนอื่น เพราะทั้งครอบครัวหันมาเอาใจใส่ จากการที่ได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษส่งผลให้เป็นคนอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการความช่วยเหลือ และมักพึ่งพาผู้อื่น

4. ลูกคนเดียว มักได้รับการตามใจไม่ถูกแย่งความรัก ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและมักจะเอาแต่ใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองน้อย เพราะลูกคนเดียวต้องอยู่ท่ามกลางผู้ใหญ่ตลอดเวลา จึงพัฒนานบุคลิกภาพของเขาให้เหมือนผู้ใหญ่ ผลจากการวิจัยพบว่า ลูกคนเดียวมักเป็นคนเฉลียวฉลาด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

อรุณี โสถถิวนิชย์วงศ์ (2544) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง เจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กระทรวงศึกษาธิการเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2544 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ประกอบด้วยโรงเรียนชาย 11 โรงเรียน โรงเรียนหญิง 10 โรงเรียน โรงเรียนสหศึกษา 96 โรงเรียน รวม 117 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 10,957 คน กลุ่มตัวอย่าง 11 โรงเรียน สุ่มเลือกห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ชั้นปีละ 1 ห้อง รวม 33 ห้องเรียนละ 13 คน จำนวน 429 คน ผลการศึกษาพบว่า เจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นกับการปรับตัวมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นกับการปรับตัวมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งหากนักเรียนที่มี เจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่ดีในด้านใดด้านหนึ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อปรับตัว

อรอนงค์ ทรงสกุล (2544) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมโนภาพแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 900 คน พบว่า

1) การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากปรับตัวได้ดีกว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อย

2) มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนดีจะปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนไม่ดี

3) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ วัยรุ่นในกลุ่มรวมปรับตัวได้ดีคิดเป็นร้อยละ 56

อรุณี สุปันโณ (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นชาย ในสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล สังกัดกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วัยรุ่นชาย ในสถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิมหาราช สถานสงเคราะห์ชายบ้านปากเกร็ดและสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆ ที่มีอายุ 13-18 จำนวน 156 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับชั้นการศึกษา สถานภาพของครอบครัว ภูมิสำเนา และภาษาถิ่น มีผลต่อการปรับตัวทางสังคม ในด้านการแสดงออกที่เหมาะสม ด้านการมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองผู้อื่นและสังคม และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม

2. ในด้านสภาพแวดล้อมของสถานสงเคราะห์มีผลต่อการปรับตัวทางสังคม ในด้านการแสดงออกที่เหมาะสม ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมด้านความพึงพอใจในบทบาทของตนเอง ทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตามและความสามารถในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม ส่วนในด้านสภาพแวดล้อมของโรงเรียนพบว่า มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมในด้านการแสดงออกที่เหมาะสม ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองผู้อื่น และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมโดยรวม เมื่อพิจารณาภาพรวมพบว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อม มีผลต่อการปรับตัวทางสังคม (ทุกด้าน) ของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์

3. ปัจจัยการรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) มีผลต่อการปรับตัวทางสังคม ทุกด้านของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ คือ ด้านการแสดงออกที่เหมาะสม ด้านการมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสังคม และด้านการมีความพึงพอใจในบทบาทของตนทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

กฤตินี ตรงสิทธิ์รักษ์ (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาการปรับตัวของ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิต มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับน้อย นิสิตที่มีเพศ สาขาวิชาและการเข้าร่วม กิจกรรมต่างกัมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ชลธิชา มินทร์พยัคฆ์ (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางสังคมของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนเทศบาล สังกัดเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 232 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปรับตัว ทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบพบว่า นักเรียนที่มีลำดับการเกิดต่างกัน มีการปรับตัวต่อครูและต่อเพื่อนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย มีการ ปรับตัวต่อเพื่อน ได้มากกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและรับราชการ มีการ ปรับตัวต่อเพื่อน ได้มากกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีการปรับตัวต่อบุคคลทั่วไป มากกว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายและรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร มีการปรับตัวต่อบุคคลทั่วไปมากกว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ไพมณิ เรืองจรรยา (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอเชียอาคเนย์ พบว่านักศึกษามีปัญหาด้านสังคมโดยรวมอยู่ในระดับน้อยและเมื่อ เปรียบเทียบตามตัวแปร พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปี คณะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกัน มีปัญหาด้านสังคมแตกต่างกัน ส่วนภูมิลำเนา รายรับ และอาชีพของบิดามารดา หรือผู้ปกครองต่างกัน มีปัญหาด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

ลักขณา ประถมวงศ์ (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสลับสนุน เอกลักษณ์แห่งตนและพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เป็นนักเรียน โรงเรียนกุนนทริุทธารามวิทยาคม โรงเรียนบดินทร์เดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 และโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ จำนวน 453 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสลับสนุนอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนวัยรุ่นมีเอกลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับมาก 3) นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับมาก 4) นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสลับสนุนต่างกันมีเอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสลับสนุนต่างกัน มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 6) เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .706

อัญชลี ทองจันทร์ (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน คือ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนสูงสุดรองลงมา คือ มโนภาพแห่งตนการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

อัจฉรา ภูษิระ (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จำนวน 55 คน เป็นนักเรียนใหม่ร้อยละ 75 นักเรียนเก่าร้อยละ 25 และมีอายุระหว่าง 12-14 ปี จัดเป็นวัยรุ่นตอนต้น ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80 ซึ่งส่วนใหญ่รู้สึกว่าเหงา ขาดความมั่นใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ขาดความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เบื่อโรงเรียนและไม่อยากเรียน รองลงมา เป็นปัญหาการปรับตัวเกี่ยวกับกฎระเบียบของโรงเรียน ปัญหาการปรับตัวด้านสวัสดิการที่โรงเรียนจัดให้

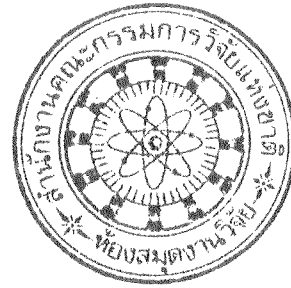
ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ปัญหาการปรับตัวกับรุ่นพี่ และปัญหาการปรับตัวกับครู ตามลำดับ จากการเรียงลำดับปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากครูแนะแนวที่ว่า มีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ต้องออกจากโรงเรียนก่อนจบปีการศึกษา ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน โดยเฉพาะในปีการศึกษา 2545 มีนักเรียนที่ลาออกในกลางปีการศึกษา จำนวน 8 คน จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัวทั้งในและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีความสามารถปรับตัวได้ดี จะเป็นบุคคลที่มีความเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่นมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่ได้ ส่วนบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวมักเป็นบุคคลที่ขาดความเข้าใจ ไม่สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ มักมีปัญหาอื่นตามมา เช่น ปัญหาความตึงเครียดทางอารมณ์ ปัญหาการเรียน เป็นต้น ซึ่งการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวมีหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การใช้บทบาทสมมติ การร่วมกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

สาธิต ใจตรง (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน วัยรุ่นจำนวน 470 คน ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

จารุวรรณ สุขสวัสดิ์ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคมและพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่น จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ การศึกษาสิ่งแวดล้อมทางสังคมและพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่น จังหวัดนนทบุรี เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 367 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นส่วนใหญ่มีโอกาสดำเนินชีวิตได้รับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมทางสังคมจากครอบครัวอยู่ในระดับมาก ได้รับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมทางสังคมจากโรงเรียนอยู่ในระดับมาก และได้รับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมทางสังคม จากสื่อมวลชนอยู่ในระดับมาก 2) วัยรุ่นมีพฤติกรรมในการปรับตัวอยู่ในระดับมาก 3) วัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อม

ทางสังคมแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางสังคมสูง มีพฤติกรรมการปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่ำ 4) สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ได้เท่ากับ 0.66

เจริญพงษ์ ทุมทิโป (วิชัย) และเรวัตน์ ชยาโคร (จันทวงศ์) (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 622 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่มีต่อครู ต่อเพื่อน และต่อบุคคลทั่วไป อยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนที่มีลำดับการเกิดต่างกัน ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อครู ต่อเพื่อน และต่อบุคคลทั่วไปไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อครูแตกต่างกับนักเรียนที่พ่อแม่หย่าร้างกัน และแตกต่างกับนักเรียนที่พ่อแม่อยู่ร่วมกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อครูดีกว่านักเรียนที่พ่อแม่หย่าร้างกัน และดีกว่านักเรียนที่พ่อแม่อยู่ร่วมกัน ส่วนพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อเพื่อน และต่อบุคคลทั่วไปไม่แตกต่างกัน 4) นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขยาย มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อบุคคลทั่วไปแตกต่างกับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขยาย มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อบุคคลทั่วไปดีกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว ส่วนพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อครูและต่อเพื่อน ไม่แตกต่างกัน



งานวิจัยในต่างประเทศ

แดเนียล ชอว์ และคณะ (Daniel S. Shaw and others, 1999) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของเด็ก ในครอบครัวชนชั้นต่ำ 300 ครอบครัว ในครอบครัวชาวยุโรปและแอฟริกา พบว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้างมักจะประสบปัญหา มากกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวปกติ และมักจะเกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผลของการศึกษายังสรุปว่า ลักษณะโครงสร้างทางครอบครัวที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็ก

แมคเนล และเจนนิเฟอร์ (McNelles and Jennifer, 1999) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสนิทสนมระหว่างกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น พิจารณาถึงความแตกต่างทางด้านเพศและอายุ ต่อผลกระทบของความสนิทสนมและพฤติกรรมความสนิทสนม กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น ที่ศึกษาในระดับเกรด 9, 10 และเกรด 11 จำนวน 128 คน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นชาย และหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมที่สนิทสนม วัยรุ่นหญิงจะใช้วิธีสนทนา และเปิดเผยตนเองส่วนวัยรุ่นชาย ชอบทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่าในการสร้างความสนิทสนมใกล้ชิด

บิตัส (Bitrus, 2003) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาชาวแอฟริกัน ในมหาวิทยาลัยแห่งรัฐมิชิแกน จำนวน 210 คน โดยใช้ตัวแปร 5 อย่าง ในการศึกษา คือ การเลือกวิชาเอก ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในอเมริกา สถานะ อายุ และเพศ ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทั้ง 5 ไม่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา แต่สิ่งที่ส่งผลต่อการปรับตัว คือ สถานะทางการเงิน

เบเกอร์ (Baker, 2005) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัวกับการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 61 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวจะมีการปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัวที่ดีตามไปด้วย แต่ความสัมพันธ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางด้านการเรียนและการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ยังพบว่า อารมณ์ของนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนเทอมแรกของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

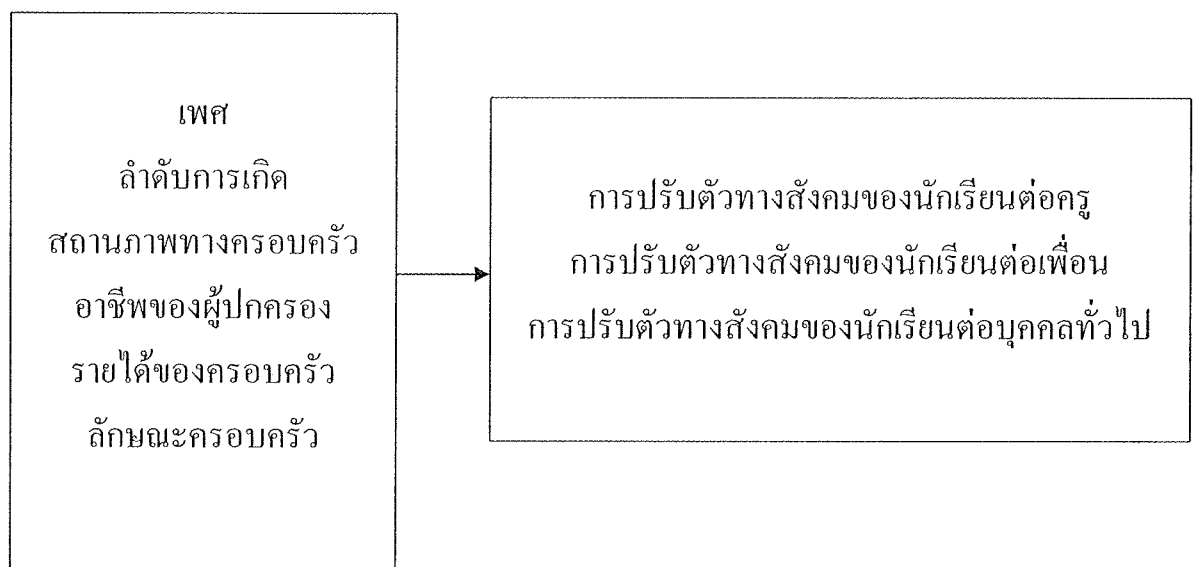
สรุปจากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศทั้งหมด ได้แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวทางสังคมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการส่งเสริมสร้างพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นทั้งสิ้น ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีนั้น จะเป็นบุคคลที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ส่วนผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัว มักจะประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับครู เพื่อน และบุคคลทั่วไป มีความเครียดทางด้านอารมณ์ และไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต รวมทั้งอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกในอนาคต

ดังนั้นในการช่วยวัยรุ่นให้สามารถพัฒนาตนเอง ให้มีการปรับตัวทางสังคมที่ดีนั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสม การศึกษาค้นคว้าวิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรับตัวทางสังคมและพฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียน เพื่อต้องการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการปรับตัวของวัยรุ่น ที่มีต่อครู ต่อเพื่อนและต่อบุคคลทั่วไป รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียน โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพ 1 ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาวิจัย