

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็นลำดับดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดู
2. การเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
3. จิตวิทยาวัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูทำให้เกิดการพัฒนาจิตลักษณะและพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กในด้านที่ไม่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะถ้ามีการอบรมเลี้ยงดูที่ผิดพลาด ขาดความรู้และความเข้าใจในความต้องการของเด็กแต่ละวัย ขาดความรัก แล้วจะก่อให้เกิดลักษณะที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ต้องการได้ เช่นพฤติกรรมที่แปรปรวน การประพฤตินในสิ่งที่เสื่อมเสีย ความก้าวร้าว มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็ก และอาจกล่าวได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นรากฐานของการพัฒนาสติปัญญาของบุคคล เพื่อให้สามารถประพฤตินในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

#### ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดู (Childrearing Practice) มีผู้รู้ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูไว้หลายท่านหลายความหมาย ซึ่งขอนำเสนอไว้พอสังเขปดังต่อไปนี้

ทัศนีย์ ดวงดี (2544, หน้า 6) ให้ความหมายการเลี้ยงดูไว้ว่า คือ กระบวนการในการให้การดูแลเอาใจใส่ และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยใช้ถ่ายทอดจากบุคคลในครอบครัว

สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2547, หน้า 11) ได้นิยามการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ว่าหมายถึง การตอบสนองความต้องการของเด็กทุกด้านตามวัย ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และ

สังคม ตลอดจนการอบรมสั่งสอนและปลูกฝังค่านิยม จริยธรรม และพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม

จากความหมายดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง กระบวนการในการดูแลเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนให้รู้จักระเบียบวินัยของสังคม การปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยม ความเชื่อ และจริยธรรมในการดำเนินชีวิต และก่อให้เกิดคุณลักษณะและพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานของแต่ละบุคคลซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองในอนาคต

### ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองนับได้ว่ามีบทบาทที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะต้นแห่งชีวิต ผลที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีมีคุณภาพ หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการวางรากฐานของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจและการวางรากฐานนั้นก็คือ การอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ในครอบครัว

ทั้งนี้ นิภา นิธยาชน (2530, หน้า 130) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูไว้ว่า การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ความมั่นคงทางจิตใจของเด็ก สุขภาพร่างกายที่ดี ทัศนคติของลูกที่มีต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ประสบการณ์ของลูก การเรียนรู้ของเด็ก ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของเด็ก ความสามารถของเด็ก ทักษะ ความฉลาดทางความคิดและอารมณ์ของเด็ก

ศุมน อมรวิวัฒน์ และคณะ (2534, หน้า 79-80) ได้เสนอหลักการเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กไว้ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นการปฏิบัติที่ฝังลึกอยู่ในเครือข่ายของกระบวนการทางสังคม พ่อแม่จะเลี้ยงดูเด็กภายในระบบสังคมที่อาศัยอยู่
2. วัฒนธรรมจะเป็นส่วนเสริมความรู้เกี่ยวกับลักษณะความเป็นอยู่ของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์จะมีชีวิตอยู่ในแรงขับทางชีววิทยาและวัฒนธรรม ซึ่งก็คือตัวยืนยันถึงการใช้แรงขับของชีวิตอย่างเหมาะสมและเพียงพอ สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมจะเป็นผู้เลือกช่วงของประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
3. การอบรมเลี้ยงดูเด็กในแต่ละวัฒนธรรมจะแตกต่างกันมาก ซึ่งความแตกต่างในการอบรมเลี้ยงดูนี้ถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม และเป็นผลจากค่านิยมทางสังคม วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน
4. การอบรมเลี้ยงดูเด็กไม่เพียงแต่จะทำให้ชีวิตของเด็กเล็กๆ ที่ต้องอาศัยการพึ่งพาได้เจริญเติบโตและพัฒนา แต่ยังมีส่วนอนุรักษ์แต่ละกลุ่มชนและแต่ละสังคม สำหรับการรักษาคุณภาพที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อความจำเป็นต่อการอยู่รอด

5. วิธีการเลี้ยงดูเด็กที่มีประสิทธิภาพต่างมีหลากหลายวิธีในทุกสังคม แต่พัฒนาการทางจิตวิทยาและสังคมของเด็กจะเป็นไปอย่างเหมาะสมหากพ่อแม่จะมีหลักการในการเลี้ยงดู ดังนี้

- ยอมรับต่อความผาสุกของเด็กและรับผิดชอบความต้องการของพวกเขา
- มีความคาดหวังที่เหมาะสมกับวัยเด็ก
- สร้างโครงสร้างในชีวิตของเด็กในรูปของสิ่งแวดล้อมที่ทำนายได้อย่างมีเหตุผล
- อนุญาตให้เด็กมีบทบาทในการตัดสินใจของครอบครัว
- รับฟังทัศนคติของเด็กและอธิบายการกระทำของพ่อแม่ในวิธีที่จะทำให้เด็กเข้าใจ
- อนุญาตให้เด็กแก้ไขปัญหาเองเมื่อเป็นไปได้ โดยตั้งสถานการณ์ที่จะเอื้อให้เกิด

ความสำเร็จ

- ช่วยพัฒนาระบบค่านิยมร่วมกัน

สอดคล้องกับหลัก Cultural-Historical Theory ของ Lev Vygotsky (ม.ป.ป., ระบบออนไลน์) ซึ่งเชื่อว่า พัฒนาการของเด็กเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปฏิสัมพันธ์เหล่านี้มีทั้งสัมพันธ์ที่เด็กมีต่อพ่อแม่ผู้ปกครองและครู เพื่อนเล่นและเพื่อนร่วมชั้น รวมถึงญาติพี่น้องของตนเอง ปฏิสัมพันธ์ยังเกี่ยวข้องกับวัตถุที่มีความหมายต่อตัวเด็ก และข้อปฏิบัติที่มีแบบฉบับเฉพาะทางวัฒนธรรมซึ่งเด็กเกี่ยวข้องกับตัวขณะอยู่ในห้องเรียน ที่บ้าน หรือกระทั่งในสนามเด็กเล่น

จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองนับได้ว่ามีบทบาทที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นแห่งชีวิต ผลที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีมีคุณภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับการวางรากฐานของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการวางรากฐานนั้นก็คือ การอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ในครอบครัว

#### ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเด็กนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูอย่างเพียงพอจึงจะอบรมเลี้ยงดูเด็ก ได้ดีตามความประสงค์ที่ต้องการ การเลี้ยงดูมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากเพราะมนุษย์มีพัฒนาการทางสมองสูง มีความสามารถในการคิดการตัดสินใจและการเลือกสรรได้

จากการศึกษาเชิงมานุษยวิทยาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย (สุนน อมรวิวัฒน์ และคณะ, 2534, หน้า 377-393) พบว่ามีลักษณะการอบรมเลี้ยงดู 10 รูปแบบ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การให้อิสระเชิงควบคุม หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่ผู้ใหญ่ให้อิสระแก่เด็ก ในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง ให้เด็กช่วยตนเอง โดยผู้ใหญ่จะควบคุมดูแลอยู่ห่างๆ เพื่อความ

ปลอดภัยของเด็ก ทั้งนี้ หากอิสระที่ให้นั้นช่วยลดภาระงานให้กับผู้ใหญ่หรือไม่เป็นการเพิ่มภาระงานแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็มักจะให้อิสระแก่เด็กเสมอ

2. การควบคุมเชิงละเอียด คือผู้ใหญ่จะคอยควบคุมให้เด็กกินอยู่หลับนอน โดยเด็กอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ แต่การควบคุมของผู้ใหญ่ไม่เป็นการควบคุมตลอดกระบวนการ ถ้าพฤติกรรมใดที่ห้ามหรือบอกเด็กแล้ว เด็กยังเฉยอยู่ หรือยังกระทำอยู่ บางครั้งผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กทำต่อไป การควบคุมของผู้ใหญ่ไม่คงเส้นคงวาทันทีกับอารมณ์ของผู้ใหญ่

3. การยอมรับแบบไม่แสดงออก คือการที่ผู้ใหญ่ให้การยอมรับเด็ก โดยไม่แสดงออกอย่างชัดเจนทางพฤติกรรม โดยเฉพาะเมื่อเด็กโตขึ้น การสัมผัสทางกายจะลดน้อยลง การแสดงความรักและการยอมรับจะเปลี่ยนจากการสัมผัสทางกาย เป็นการแสดงออกทางวาจาและการกระทำเมื่อเด็กมีพฤติกรรมในทางที่ดีเป็นที่น่าพอใจ ผู้ใหญ่มักไม่ให้การชมเชย การเฉยหรือนิ่งของผู้ใหญ่ ถือว่าเป็นการยอมรับเด็ก แต่ถ้าพฤติกรรมเด็กไม่เป็นที่พอใจผู้ใหญ่จะตักเตือน ดุ ว่าหรือสั่งสอน

4. การเป็นแบบอย่าง เด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบหรือจากพฤติกรรมที่สังเกตได้ของผู้ใหญ่ ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมทางบวกและทางลบ แบบอย่างพฤติกรรมของผู้ใหญ่มีลักษณะที่เป็นการสอนทางอ้อม ไม่มีแบบแผนในการอบรมและเรียนรู้ แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเด็กและผู้ใหญ่

5. การให้เด็กสัมผัสกับสภาพแวดล้อมและร่วมสถานการณ์แล้วเกิดการเรียนรู้ตามธรรมชาติ จากสภาพแวดล้อมที่เป็นบุคคล ธรรมชาติ จิตวิญญาณ วัตถุ และสื่อต่าง ๆ เด็กได้สั่งสมประสบการณ์จากสิ่งที่พบเห็น การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีแบบแผน และขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ใกล้ชิดของผู้ใหญ่

6. การใช้พฤติกรรมทางวาจาอย่างมากและแสดงเหตุผลน้อย โดยการบอก การตอบคำถาม การออกคำสั่ง การห้าม การตักเตือน การหลอก การขู่ และดุว่า วิธีการพูดของผู้ใหญ่มีการชี้แจงเหตุผลน้อย และส่วนใหญ่เด็กจะใช้การตอบสนองด้วยวิธีนิ่งเฉยหรือหลีกเลี่ยงไปทางๆ

7. การใช้อำนาจในการอบรมเลี้ยงดู ผู้ใหญ่จะใช้อำนาจ ทั้งทางวาจา และท่าทาง เมื่อเด็กทำสิ่งใดที่ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ผู้ใหญ่จะดุว่า หรือลงโทษเด็กด้วยการตี หรือครางวัล การใช้อำนาจของผู้ใหญ่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ ถ้าอารมณ์ไม่ดีจะใช้อำนาจมากกว่าเวลาอารมณ์ดี เด็กเล็กจะได้รับโทษน้อย และรุนแรงน้อยกว่า

เด็กโต

8. การไม่คงเส้นคงวา ผู้ใหญ่แสดงพฤติกรรมทั้งทางวาจาและการกระทำไม่คงเส้นคงวาทันทีกับอารมณ์ของผู้ใหญ่ ถ้าอารมณ์ดีจะแสดงออกอย่างหนึ่ง ถ้าอารมณ์ไม่ดีจะแสดงออกอีกแบบหนึ่ง

9. การมีผู้ดูแลเด็กหลายคน เนื่องจากครอบครัวไทยในชนบท ยังมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย นอกจากพ่อแม่แล้วยังมีญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ด้วย มีส่วนในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

10. การสนองตอบของพ่อแม่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะและเพศของเด็ก คือการที่พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็กเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ และเพศของเด็ก เช่น การสัมผัสทางกายจะลดน้อยลงตามวัยของเด็ก จะลงโทษทางกายกับเด็กที่อายุมากขึ้นซึ่งการอบรมสั่งสอนเด็กจะใช้อารมณ์ค่อนข้างมาก ไม่สนใจสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมแท้จริงของเด็ก

Rogers (1972, อ้างใน อุบลรัตน์ เรือนเงิน, 2547, หน้า 8) ได้แบ่งรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 แบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่บุตรรู้สึกว่าคุณแม่ปฏิบัติต่อตนอย่างยุติธรรมมีความอดทนไม่ตามใจจนเกินไปยอมรับในความสามารถและความคิดเห็นของบุตร ให้ความร่วมมือแก่บุตรตามโอกาสอันควร

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้บุตรรู้สึกว่าตนได้รับการตามใจ และไม่ได้รับการเอาใจใส่คำแนะนำช่วยเหลือจากพ่อแม่เท่าที่ควร

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่บุตรรู้สึกว่าพ่อแม่ก้าวร้าวเรื่องของตน ยับยั้งการก้าวร้าว ทำให้บุตรรู้สึกผิดเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ถูกบังคับให้ทำตามความต้องการของพ่อแม่ และพ่อแม่

จะเห็นได้ว่าในแต่ละครอบครัวก็มีการอบรมเลี้ยงดู หรือวิธีการปฏิบัติต่อลูกที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของครอบครัว สภาพทางเศรษฐกิจ การศึกษา เป็นต้น แต่จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยเป็นการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อการเรียนรู้

### รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

Baumrind (1995, อ้างใน สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ, 2547, หน้า 13) ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูในประเทศตะวันตกไว้ 3 ลักษณะ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการ โดยจะเข้มงวดไม่รับฟังความคิดเห็น ไม่แสดงความรัก การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ รักและเอาใจใส่ แต่ปล่อยตามใจไม่เข้มงวด และการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่และรับฟังเหตุผล ซึ่ง Maccoby and Martin ได้เสนอเพิ่มเติมจาก Baumrind โดยแบ่งการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวเป็น 2 มิติ คือ การควบคุมและคาดหวัง กับการยอมรับหรือการปฏิเสธลูก ทำให้สามารถแบ่งการอบรมเลี้ยงดูเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม ซึ่งพ่อแม่เป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์ ควบคุม โดยมีความอบอุ่นและตอบสนองต่อเด็กน้อย ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจต่ำและความสัมพันธ์กับเพื่อน ไม่ดี

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ ไม่มีระเบียบ ยอมตามเด็ก มีผลทำให้เด็กเอาแต่ใจตนเองขาดการควบคุมตนเอง มักขาดความรับผิดชอบ และมีแนวโน้มเป็นเด็กก้าวร้าว

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย พ่อแม่สนับสนุนให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง เด็กมีส่วนร่วมในการตั้งกฎเกณฑ์และตัดสินใจหาร่วมกัน เด็กเหล่านี้จะมีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความมั่นใจและรับผิดชอบ

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เด็กถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครสนใจเด็ก เด็กที่เติบโตในครอบครัวแบบนี้จะแย่มาก มักต่อต้านสังคม ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

นักการศึกษา (พรเพ็ญ ชัยมงคล, 2537, หน้า 5-6) ได้แบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูไว้แตกต่างกัน อาจสรุปได้เป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง วิธีการเลี้ยงดูที่เด็กมีความรู้สึกว่าเขาขาดความดูแลเอาใจใส่ ไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่นเท่าที่ควร ถูกปล่อยให้ทำอะไรตามสะพรั่ง โดยไม่เคยได้รับคำแนะนำและความสนใจช่วยเหลือ

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองถูกบังคับให้ทำตามกฎเกณฑ์หรือระเบียบวินัยที่ผู้ปกครองได้กำหนดไว้ ไม่ได้รับการเปิดโอกาสให้ทำอะไรด้วยตนเอง ผู้ปกครองมีอำนาจเหนือทุกอย่าง ไม่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่เด็กมีความรู้สึกว่าเขาได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม ผู้ปกครองให้ความรักความอบอุ่น ความห่วงใยและให้เด็กได้รับผิดชอบในเรื่องส่วนตัวของตน มีเหตุมีผล ขอมรับฟังความคิดเห็นและยอมรับความสามารถของเด็ก

### ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

#### ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค มาจากคำว่า Adversity Quotient มีตัวย่อคือ AQ ซึ่ง Paul G. Stoltz เป็นผู้เสนอแนวคิดและแนวทางพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคขึ้น โดยเชื่อว่า AQ เป็นความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความยากลำบาก รวมทั้งความฉลาดในการฝ่าวิกฤติซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยได้มีผู้ให้ความหมายต่างๆ ไว้เพิ่มเติม ดังนี้

Stoltz (1997, อ้างใน ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์, 2551, หน้า 22) ได้ให้ความหมายของ Adversity Quotient ว่าคือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต



มันทรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 14) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเป็นตัวขัดขวางทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนาไว้

วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 91) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล มีความอดทนและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปอย่างคนที่มีความตั้งใจและมีความหวังอยู่เสมอ โดยคนทุกคนมีทั้งข้อดี ข้อบกพร่องที่ทำให้เกิดสุขหรือทุกข์ สามารถประสบความสำเร็จได้มากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก และสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้หล่อหลอมให้เป็นบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 103) ได้นิยามความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆ นั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือเป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองเกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผันขึ้น ซึ่งก็คือรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาเล็กน้อย ปานกลาง หรือใหญ่โตมหาศาลก็ตาม

พนารัตน์ จรูญวิรุฬห์ (2549, หน้า 27) ได้สรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งเป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนนั้น ต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถนำพลังที่มีในตัวออกมาใช้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

อนันต์ นวลใหม่ (2549, หน้า 25) ได้สรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลที่มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้

เพ็ญพิมล คุศิริวิเชียร (2550, หน้า 94) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความอดทนเมื่อมีอุปสรรค และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนมีความตั้งใจ และมีความหวังอยู่เสมอ ส่วนจะแพ้หรือชนะก็ไม่เป็นไร เพราะถือว่าได้ลงมือกระทำสิ่งที่ควรทำแล้ว

กนกพร ส่องศรี (2551, หน้า 15) ได้สรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า คือ ความมีน้ำอดน้ำทน มีความพากเพียร พยายามในการต่อสู้หรือแก้ไขกับปัญหา อุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิตโดยไม่ท้อแท้และไม่ล้มเลิกความพยายาม



Paul (1997, หน้า 6 – 7) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ บางคนอาจจะทิ้งงานไปกลางคัน หรือบางคนอาจท้อแท้กับชีวิตถึงขั้นลาออกจากงานก่อนเกษียณ

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 103) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้น เป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองเกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้นและได้รับการฝึกฝนมา

วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 91) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล มีความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ โดยมนุษย์ทุกคนเกิดมามีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองที่ทำให้สุขหรือทุกข์ ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ได้หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพ ที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตเจริญหรือนิสัยที่ทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง

Rogers (1972, คณิต ฤทธิรอด, 2537, หน้า 84 – 87) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (Democracy) เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กรู้สึกว่ามีค่า มารดา หรือผู้เลี้ยงดูปฏิบัติตัวอย่างยุติธรรม มีความอดทน ไม่ตามใจจนเกินไป และไม่เข้มงวดกวดขันมากเกินไป ยอมรับในความสามารถของเด็ก รับฟังความคิดเห็นและใ้ความร่วมมือช่วยเหลือตามสมควร

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 14) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเป็นตัวชี้คขวางทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนาได้

กล่าวโดยสรุป ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา หรือเป็นอุปสรรคในการที่จะทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยในการต่อสู้รับมือ และแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น ต้องอาศัยความอดทน ความเพียรพยายาม และความสามารถที่มี อย่างมีความหวังและกำลังใจ

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

แนวคิดพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีพื้นฐานมาจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ซึ่งเสมือนผนังแต่ละด้านที่ประกอบกันขึ้นมา

1. นักจิตวิทยาว่าด้วยเรียนรู้ – การคิดและการเข้าใจ (Coognitive Psychology) คนจำนวนมากเข้าใจว่าอุปสรรค ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน ทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง และไม่รู้จักระจัดการปัญหาอย่างไรดี นานเข้าคนเหล่านี้ก็จะทนทุกข์ทรมาน ล้มเหลวจมอยู่กับความทุกข์อุปสรรค ตรงกันข้ามบางคนคิดว่าความคับข้องใจเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญเพื่อที่จะก้าวหน้าต่อไป คนกลุ่มนี้ยังคงมีความหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

2. สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมองของคนเราประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์สามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ หากเปลี่ยนจิตได้สำนึกเสียใหม่ สร้างทัศนคติทางบวกก็จะสามารถสร้างความเคยชินใหม่ และพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้

3. อิมมูโนวิทยาของจิต – ประสาท (Psychoneuronimmunology) ความสามารถในการจัดอุปสรรคและความยากลำบากของคนเรานี้ เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองโดยตรง บางคนแม้จะป่วยด้วยโรคมะเร็งแต่ก็ยังมีชีวิตอยู่ไปได้เป็นสิบปี ส่วนคนที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ก็มักเจ็บป่วยถึงแก่ชีวิตได้ง่าย ๆ ความเข้มแข็งในจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายไข้เจ็บของร่างกาย

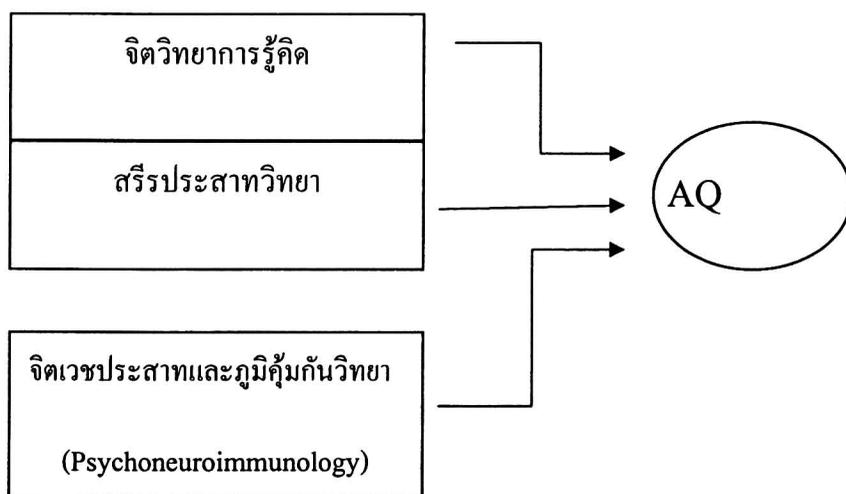
Stoltz (1997, อ้างใน สุภะ อภิญญาภิบาล, 2550, หน้า 12) ได้เสนอแนวคิดและแนวทางพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ขึ้น โดยใช้เวลาในการศึกษาวิจัย 35 ปี อาศัยงานของผู้เชี่ยวชาญที่มีชื่อเสียง นำมารวมกันและประกอบกับข้อค้นพบอีกหลายครั้ง จนได้ผลเป็นทฤษฎีใหม่ที่มีประโยชน์ในเรื่องการปฏิบัติและประสิทธิผลของมนุษย์ AQ อาศัยแนวคิดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์จาก 3 สาขาหลักๆ ในการประกอบกันเป็นผนังแต่ละด้านประกอบกันเป็นพีระมิดในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของ 3 หลักการ ได้แก่ จิตวิทยาการรู้คิด สรีระประสาทวิทยา รวมถึง จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

จิตวิทยาการรู้คิด เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึกในการควบคุมความรู้สึกนี้จะควบคุมพฤติกรรมแสดงออกของบุคคล ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ในอดีตที่เคยได้รับของตน หากบุคคลหนึ่งที่ตอบสนองต่อวิกฤติ ด้วยความรู้สึกว่าต้องทนมีผลกระทบมากมาย ปัญหามาจากภายในตัวเอง และไม่สามารถควบคุมได้ ในขณะที่อีกคนตอบสนองต่อมันว่าเกิดเพียงชั่วคราว ผลกระทบที่มีขอบเขตจำกัด มาจากภายนอกและอยู่ภายใต้การควบคุมของเรา การ

ตอบสนองต่อวิกฤติด้วยจิตใจสำนึก และรูปแบบที่แน่นอน หากขาดการตรวจสอบ หรือเปลี่ยนแปลง รูปแบบนี้ก็จะคงอยู่อย่างถาวรไปตลอดชีวิตของคนคนนั้น

สรีรประสาทวิทยา เชื่อว่า สมองเป็นโครงสร้างที่มีความสมบูรณ์ ถูกจัดเตรียมมาอย่างดี เข้มในการสร้างนิสัยอย่างที่ปรารถนา นิสัยสามารถถูกยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันที นิสัยส่วนตัวในการตอบสนองต่อวิกฤตินั้นสามารถถูกยับยั้งและเปลี่ยนแปลงได้ทันที ถ้าหากทดแทนมันด้วยนิสัยใหม่ นิสัยเดิมก็จะหายไป และนิสัยใหม่ก็จะเฟื่องฟู

จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา เชื่อว่า มีการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีที่บุคคลตอบสนองต่อวิกฤติสุขภาพจิตและสุขภาพกายของบุคคล ซึ่งความสามารถในการควบคุมเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสุขภาพและการมีอายุยืน วิธีที่คนคนหนึ่งตอบสนองต่อวิกฤติ มีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกัน การฟื้นตัวจากการผ่าตัดและการอ่อนไหวต่อการรับเอาเชื้อโรคที่คุกคามชีวิต และรูปแบบของความอ่อนแอในการตอบสนองต่อวิกฤติ สามารถทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า



ที่มา: Paul G. Stoltz. *Adversity Quotient : Turing Obstacles into Opportunities* อ้างจาก ธีระศักดิ์ กำปรรณรักษ์ (2551, หน้า 132)

ภาพ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานของ AQ

จากแนวคิดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ทั้ง 3 สาขานี้ สามารถอธิบายได้ว่า บุคคล ที่งานองค์กรหรือสังคม บางคนหรือบางกลุ่มมักจะละทิ้ง หรือหยุดพักเมื่อประสบกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในขณะที่คนอื่นหรือบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งยังคงมีมานะพยายามเพื่อที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่กำลังเกิดอยู่นั้นไปอย่างไม่ย่อท้อ นั่นก็เพราะแต่ละบุคคลหรือองค์กรมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกันนั่นเอง

เพื่อให้เข้าใจรูปแบบหรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างกัน Stoltz ได้เปรียบเทียบความแตกต่างดังกล่าวกับกลุ่มคนที่ปีนเขา 3 กลุ่ม โดยลักษณะความแตกต่างของทั้ง 3 กลุ่มนี้สามารถพบเห็นได้ทั่วไปในทุกสาขาอาชีพทุกสถานที่ทำงานได้แก่

กลุ่ม 1 คนไม่สู้ (The quitter) เป็นคนที่ไม่ยอมรับการท้าทาย ยอมแพ้ ไม่คิดว่าการปีนเขาหรือฝ่าฟันอุปสรรคจะมีความจำเป็นต่อชีวิต คนกลุ่มนี้จะทำงานพอดำเนินไป ไม่กระตือรือร้น มีความเพียรพยายามเล็กน้อย จะมีชีวิตแบบไม่เสี่ยงใดๆ ชอบบ่นถึงความยากลำบาก ไม่ค่อยสร้างสัมพันธภาพกับใคร เช่นกันหากจะเกิดการปรับเปลี่ยนใดๆ ในองค์กร คนกลุ่มนี้จะตอบโต้และต่อต้านทันที พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงและไม่ร่วมกิจกรรมใดๆ นั่นก็คือ พวกเขาแทบจะไม่อุทิศทุ่มเทชีวิตหรือกำลังร่างกายแรงใจให้กับองค์กรเลย

กลุ่ม 2 นักตั้งแคมป์ (The camper) เปรียบเสมือนคนที่ปีนเขาไปได้เล็กน้อย พอเหนื่อยก็หยุดพักหาสถานที่ตั้งแคมป์ คนกลุ่มนี้เมื่อเจอปัญหาอุปสรรค ก็หยุดทำ ขอใช้ชีวิตอยู่อย่างสงบนิ่ง มักหาเหตุผลหรือข้อจำกัดมาอ้าง มีแรงบันดาลใจในการทำงานบ้าง แต่เมื่อเจอปัญหาก็หมด บางคนอาจเคยประสบความสำเร็จมาแล้วและฝังตัวไปกับความสำเร็จนั้น เมื่อเจอปัญหาหรือความท้าทายใหม่ๆ ก็ไม่กล้าลุกขึ้นมาสู้ บางคนจะทำงานหนักในบางเรื่องซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำเพื่อดำรงอยู่ถึงหน้าที่การงานในปัจจุบันให้ปลอดภัยเท่านั้น

กลุ่ม 3 นักปีนเขา (The climber) เปรียบเสมือนคนที่ชอบความท้าทาย เห็นภูเขาที่สูงก็ยิ่งปีนขึ้นไปลูกแล้วลูกเล่า คนกลุ่มนี้จะทำงานด้วยจิตวิญญาณ ทุ่มเทอย่างเต็มที่เพื่อการเติบโตและความสำเร็จ มีแรงจูงใจและพลังภายในตัวเองสูง มุ่งมั่น ตื่นตัว ไม่กลัวที่จะผิดพลาดเพราะเชื่อมั่นว่าสามารถก้าวผ่านปัญหาข้อผิดพลาดนั้นได้ มีแรงบันดาลใจเสมอ พวกเขาจะยอมรับ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพราะคิดว่าเป็น โอกาสที่จะก้าวหน้าต่อไปไม่ว่าจะเหนื่อยยากเพียงใด ดังนั้น AQ จะเป็นสิ่งที่แยกพวกนักปีนเขาออกจากพวกนักตั้งแคมป์และพวกไม่สู้ เมื่อใดมีเหตุการณ์ที่ยากลำบากมากยิ่งขึ้น ผู้ไม่สู้จะยอมแพ้ ส่วนนักตั้งแคมป์จะปักหลักอยู่ในที่มั่นที่แข็งแกร่ง ในขณะที่นักปีน เขาจะเจาะหินที่ยากลำบากและก้าวปีนขึ้นต่อไป

ประทักษ์ ลิจิตเลอสรวง (2545) ได้แบ่งบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

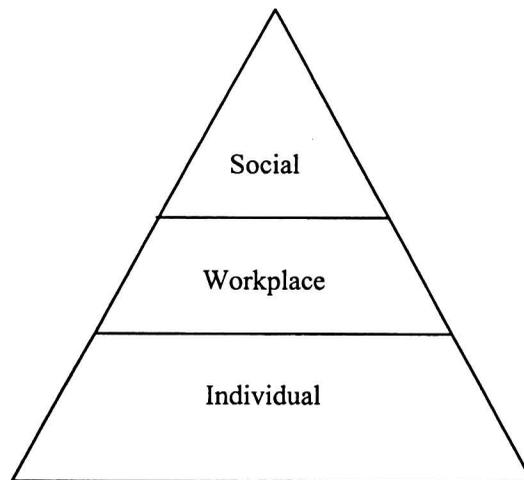
ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่าง ๆ

	Quitter	Camper	Climber
1.วิถีชีวิต	ไม่ขวนขวาย ชีวิต เรียบง่าย นำเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิต ขึ้นลงบ้างแต่ขออยู่นิ่ง ๆ ในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2. การงาน	ไม่มีความ ทะเยอทะยาน ไม่ กระตือรือร้น ขี้เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังใจ ผลงานอยู่ใน ระดับปานกลาง นาน วันก็ปล่อยลง	เต็มไปด้วยพลัง มี วิสัยทัศน์ เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนา ตนเองตลอดเวลา
3. มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยวเดียวดาย	กลัว ๆ กล้า	ค้ำค้ำกับความสัมพันธ์
4. ปฏิกริยาต่อการ เปลี่ยนแปลง	ลังเล และรอคอยจด ๆ จ้อง ๆ	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่ ๆ	ท้าทายกับการ เปลี่ยนแปลงปรับตัว ได้ดีทุกสถานการณ์
5.ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธปิดกั้นตัวเอง	ประนีประนอมไม่ซีซี๊ด	มีความเป็นไปได้อยู่ เสมอ
6.การฟันฝ่าอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบ ความสำเร็จ
7.ความมุ่งมั่นในชีวิต	ปัจจัย 4 (Physiological)	ความมั่นคงปลอดภัย การยอมรับ (Psychological)	เป็นประ โยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคม โลก (Self-Actualization)

Stoltz (1997, อ้างใน ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548, หน้า 63) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่สำคัญมากกับทุกอาชีพ เช่น ผู้นำทางด้านธุรกิจ ครู ผู้จัดการ ผู้ปกครองและวัยรุ่น ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความยากลำบากในชีวิต การขาดความเอาใจใส่ต่อสิ่งที่ท้าทายหรือไม่สนใจต่อปัญหาและอุปสรรคที่ผ่าน

มาในชีวิต เมื่อนั้นความทุกข์ยากลำบากก็จะทวีเพิ่มขึ้นและยิ่งจะไม่ว่างเว้นกว่าที่เคยเป็นมา เพื่อจะ  
 ช่วยดีกรอบของความท้าทายที่เผชิญในชีวิต ดังนั้นควรพิจารณาถึง “ความทุกข์ยาก 3 ระดับ”  
 ดังภาพประกอบที่ 3 ซึ่งไม่เหมือนรูปแบบของพีรามิดที่จะเริ่มจากฐานขึ้นไป แต่รูปแบบนี้จะเริ่มที่  
 ยอดลงมาสู่ตัวบุคคลที่เป็นปัจเจกชน รูปแบบนี้จะอธิบาย 2 ผลกระทบ ถึงแรกอธิบายความจุของ  
 ประชากรที่เพิ่มพูนขึ้นในสถานที่ทำงานและความทุกข์ลำบากส่วนตัวที่แต่ละคนประสบพบตลอด  
 ระยะการเดินทางที่เต็มไปด้วยอันตราย อีกรูปแบบหนึ่ง อธิบายการเติบโตในความเป็นจริงที่  
 ยากลำบากเป็นการแผ่ขยายและเป็นส่วนที่ชีวิตจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตามก็ไม่จำเป็นต้องให้  
 มากระทบกระเทือนถึงจิตใจ

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาเขียนเป็นแผนภาพได้ดังภาพ



ภาพ 2 แสดงถึงอุปสรรค 3 ประการที่คนเราต้องเผชิญ

ความทุกข์ยาก 3 ระดับแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มมาจากตัวบุคคลและจะเริ่มส่งผล  
 กระทบในที่ทำงานและในสังคมที่กว้างใหญ่ในท้ายที่สุด เพื่อที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงจะต้องมี  
 ความอดทนที่จะปีนป่ายหรือต่อสู้ผ่านความยากลำบาก ดังนั้นต้องพัฒนาความสามารถในการ  
 เผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้สูงอย่างมีประสิทธิภาพ ความทุกข์ยากที่แสนสาหัสต่าง ๆ สามารถใช้  
 เป็นเชื้อเพลิงหรือพลังงานแห่งชีวิต การปฏิเสธความสะดวกสบายของผู้ที่ตั้งค่าจะทำให้บุคคลมี  
 ความแข็งแกร่งในการแก้ปัญหาจนกระทั่งประสบผลสำเร็จได้ เพื่อที่จะเปลี่ยนความยากลำบากแล้ว  
 ให้ประสบผลสำเร็จ ในการต่อสู้กับความทุกข์ยากนั้นจะต้องพิจารณาให้ถึงสถานะต่าง ๆ ให้ได้

### 1. อุปสรรคความยากลำบากระดับสังคม (Societal Adversity)

คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในสังคมที่เราอาศัยอยู่ เช่น กลัวความไม่ปลอดภัยจากอาชญากรรม ปัญหาความตึงเครียด ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลาย ความอบอุ่นในครอบครัว ความเสื่อมทางด้านศีลธรรมของคนในสังคมและการขาดศรัทธาในขนบธรรมเนียม รวมถึงระบบการศึกษา

### 2. อุปสรรคและความไม่มั่นคงในงาน (Workplace Adversity)

คือ ความไม่มั่นคงด้านอาชีพการงาน คนส่วนใหญ่ไปทำงานแต่ละวันด้วยเพียงคิดว่า วันนี้จะเป็นอย่างไร จะมีอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ นั่นอาจเป็นเพราะในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อผู้ปฏิบัติงานมากไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนระบบกลไก, การปรับปรุง, พลเมือง, การลดขนาด, การเพิ่มอำนาจ, และการกระจายอำนาจการบริหาร การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีสมมติฐานว่าจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร

3. อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นส่วนที่ต้องได้รับความทุกข์ยากและอุปสรรคเป็นขั้น ๆ มาจากสังคมและที่ทำงาน ในการชนะอุปสรรคในระดับบุคคล สามารถปรับเปลี่ยนโดยการสร้างวิกฤตให้เป็นโอกาส มีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับที่สูงเพียงพอ

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อ เอคิว ประกอบด้วย

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ( L = Listen to Your Core Respond) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข เพราะการฟังเป็นพื้นฐานทางแนวคิดของมนุษย์ที่จะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ

2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ ( E = Establish Accountability) หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายที่แน่วแน่และตั้งมั่นยึดเอาแนวคิดนั้นนำไปสู่การปฏิบัติจริง

3. การวิเคราะห์แยกแยะ ( A = Analyze the Evidence) หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การปฏิบัติ ( D = Do Something) หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผนการทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติที่แน่นอน

คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า(Aim) และมีความพยายามที่จะมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้น

2. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-minded) หมายถึง การไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเพราะห้ร้ายคนที่มี Strong-minded มีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอเด็ดขาด เคารพนอน้อมต่อผู้ที่เป็นใหญ่กว่ามีเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่นุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันให้กลับดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเองไม่กลัวความผิดพลาด เมื่อทำผิดแล้วถือเอาความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียนเพื่อให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will-power) เพื่อเป็นเครื่องนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

#### แนวทางในการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

หลักการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 ประการ ใช้คำย่อว่า CORE ได้แก่

1. การควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น (Control-C) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหา ซึ่งความสามารถนี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าท่านสามารถรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อตัวท่านได้ดีเพียงไรหรือเล็งเห็นว่ารับมือสถานการณ์นั้นได้มากน้อยเพียงใด จากแนวคิดนี้ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมสถานการณ์และผลกระทบจากการควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อCORE ทุกมิติ

ผู้ที่ได้คะแนน C สูง คือ คนที่สามารถเข้าใจปัญหาและหาวิธีแก้ปัญหาย่างกระตือรือร้น และรู้จักพลิกแพลงสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ การควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 เป็นการควบคุมสถานการณ์หลักจากที่ได้ตั้งสติแล้ว เช่น ถ้าเกิดปัญหาขึ้นการโต้ตอบอาจจะเป็นการพุดจา หรือการกระทำที่ทำให้เสียใจในภายหลัง เช่น ในกรณีที่เกิดการโต้แย้งและควาดใส่อารมณ์กับบุคคลอื่น เมื่อคิดและตั้งสติได้แล้วอาจรู้สึกอยากกลับไปขอโทษ เป็นต้น

รูปแบบที่ 2 เป็นการควบคุมสถานการณ์ทันทีโดยที่เมื่อมีเหตุการณ์สถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในรู้สึก โกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวังแต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะปลดด้วยความคิดในทางบวกและมีปฏิกิริยาโต้ตอบออกมาในทางบวกทันที เช่น ในกรณีครูให้คำแนะนำในการทำงาน มีความคิดทางบวกไม่มองว่าเป็นการตำหนิ แต่มองว่าเป็นความหวังดีเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องการ โดยอาศัยการฝึกฝน



## 2. สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin-Or และ Owner-ship-Ow = 20)

หมายถึง ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ โดยถือว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาขององค์กรหรือของตนเอง

2.1 สาเหตุ- ผู้ที่ได้คะแนน Or สูง คือคนที่สามารถวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร ใครควรจะรับผิดชอบรู้ถึงหน้าที่บทบาทและตำแหน่งของตนเองอย่างเด่นชัด เมื่อประสบกับปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้เร็วขึ้นมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น

2.2 ความรับผิดชอบ – ผู้ที่มีคะแนน Ow สูง คือ คนที่ยินดีรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น คนที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบต่อบุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์สูง จากผลที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มดังนี้

- สามารถคาดเดาเหตุการณ์แล้วรับมือได้
- ลงมือปฏิบัติ
- มีการพัฒนาต่อไปในเรื่องของเหตุการณ์ที่ได้ประสบ
- มีความรับผิดชอบสูง
- มีความพยายามอย่างต่อเนื่อง
- มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นสูง
- กล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม

บุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ต่ำ บุคคลที่ตำหนิตนเองอยู่เสมอจะมีคะแนน Or อยู่ในระดับต่ำมาก และบุคคลที่ไม่ยอมรับความผิดใด ๆ ของตนเองเลยจะมีคะแนน Ow อยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน Or คือ มิติที่ 2 ของ CORE ในส่วนของ AQ ตัว O<sub>2</sub> ก็จะใช้วัด AQ วัดตัว Origin (สาเหตุของปัญหาเกิดมาจากสิ่งใดหรือใคร) และ Ownership (การยอมรับซึ่งผลของการกระทำ) ถ้าคะแนน Ow อยู่ในระดับสูง จะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นขาดความใส่ใจว่าสาเหตุของตัวนั้นมาจากสิ่งใด แต่ถ้าคะแนน Ow ยิ่งต่ำมากเท่าไรแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับต่อผลของการกระทำของตนเอง และไม่ให้ความสำคัญในการหาสาเหตุว่าปัญหามีสาเหตุมาจากที่ใดสิ่งใดหรือใคร

3. ผลกระทบ (Reach-R) หมายถึง วิธีในการคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่มีจุดจบและสิ้นสุดได้ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาและความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีคะแนน R สูง บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาหรือความยุ่งยากเกิดขึ้นว่าปัญหา

หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตสามารถเข้ามาครอบงำชีวิตได้เพียงใด ผู้ที่มีเอคิว ในระดับต่ำมักจะยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตอย่างง่ายดาย ยิ่งได้คะแนน R ต่ำมากเท่าไรยิ่งมีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตได้อย่างง่ายดายมากขึ้น ทำลายความสุข สุขภาพจิตและส่งผลให้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่

4. ความทนทาน (Endurance-E) ในที่นี้ความหมาย 2 อย่าง คือ

4.1 ความสามารถในการทนทานต่อปัญหาหรืออุปสรรคได้มากหรือน้อย

4.2 ความสามารถในการรับมือกับยั่วยุของปัญหา

ผู้ที่มีคะแนน E สูงจะมองเห็นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว สามารถแก้ไขได้มีกำลังเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค อดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ มองโลกในแง่ดีและมีความเชื่อว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคไปแล้วจะพบกับความราบรื่น ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีคะแนน E ต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคจะหยุดและหนีปัญหาทันที มิติ E นี้เป็นมิติสุดท้ายของ เอคิว ที่อธิบายว่าอุปสรรคนี้จะสิ้นสุดเมื่อใดและมีระยะเวลาานเท่าใด สาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จึงจะหมดไปหากบุคคลมีคะแนน E ต่ำ นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเจอปัญหาเช่นนี้ไปอีกนาน เป็นคนยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ซึ่งความคิดความรู้สึกเช่นนี้ไม่ช่วยให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

มันทรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 14) ได้กล่าวถึง Stoltz ที่ได้พบข้อแตกต่างระหว่างคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ กล่าวคือ คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีโอกาสได้รับคัดเลือกและได้รับการเลือกตั้งให้เป็นผู้นำมามากกว่า
2. เป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่า
3. มีอัตราการละทิ้งงานหรือออกจากงานกลางคันน้อยกว่าคนที่มีความเอคิวต่ำ ถึง 3 เท่า
4. เป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง
5. เรียนรู้งานได้รวดเร็วและประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้อย่าง

ชำนาญ

6. เป็นนักแก้ไขปัญหาที่มีความสามารถสูง
7. เป็นที่พึงพอใจของผู้ปฏิบัติงานที่มีเอคิวสูงเหมือนกัน

มันทรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 15) ได้สรุปคำแนวคิดของ Stoltz เกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงไว้ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (aim) แล้วพยายามมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้นั้นให้ได้

2. การมีหัวใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง (Strong – Minded) คือ ไม่หวาดหวั่นต่อภัยอันตรายและไม่คิดว่าตนเกิดมาโชคร้ายคนที่มีลักษณะเช่นนี้ จะมีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ ทำการเด็ดขาด เคารพบนอบแก่ผู้ที่เป็นใหญ่กว่า มีเมตตากรุณาแก่ผู้น้อย ไม่ฉุนเฉียวโกรธง่าย มีอารมณ์มั่นคง และสามารถสร้างตนให้ดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) คือ เชื่อว่าตนเองจะสามารถกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังได้สำเร็จ ไม่กลัวจะทำอะไรผิดพลาดแต่จะถือบทเรียนที่ผิดพลาดมาสอนตนเองให้ทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will – Power) คือ เป็นเครื่องนำให้บรรลุผลที่ต้องการ คนที่จะก้าวขึ้นไปสู่อำนาจที่ใหญ่หลวงนั้น จะต้องเป็นคนที่มีกระแสแห่งจิตที่แรงพอที่จะข่มหัวใจคนอื่นลงได้

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 85) กล่าวว่า ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะสามารถเรียนรู้ในสิ่งเหล่านี้

1. รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้ หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส

2. สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองหรือผู้อื่น และลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง (ไม่โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย)

3. เมื่อประสบการณืกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวังก็สามารถรักษาสภาพจิตของตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว

4. เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรงก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนได้

5. ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขมากขึ้นและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

6. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน และสามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกทีมงานหรือกับเพื่อนร่วมงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. ทำให้มีความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้นไม่เฉื่อยชา มีความคิดสร้างสรรค์และมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น

**แนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค**

ผู้ศึกษาแนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ได้เสนอแนววิถีในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ดังนี้

วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 97 – 102) เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ 4 ประการ คือ

1. ต้องคิดว่าความอดทนเป็นความกล้าหาญ เพราะเวลาที่มีอุปสรรคเข้ามา ก็อดทนได้ โดยไม่ยากเย็น
2. สร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามความจริงให้ได้ ค้นหาความดีที่ได้เคยทำมาเป็นพื้นฐานให้เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจ
3. สร้างความเชื่อที่ดีให้ตนเองเสมอ เช่น เชื่อว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้หรือ เชื่อว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้
4. พัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่า การที่เราจะมีชีวิตที่ดีนั้นเปลี่ยนแปลงตนเองบางอย่างให้ดีขึ้น การที่จะแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดนั้น ปัจจัยที่สำคัญคือตนเองไม่ใช่บุคคลอื่น

Stoltz (1997, อ้างใน ชีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, 2548 , หน้า 217-263) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าประกอบด้วย 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (L = Listen to the Response) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข เพราะการฟังเป็นพื้นฐานทางแนวคิดของมนุษย์ที่จะนำไปสู่แนวทางปฏิบัติ

2. การตั้งมั่นในเหตุผล และหลักเกณฑ์ (E = Establish Accountability) หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน และตั้งมั่นยึดเอาแนวคิดนั้นนำไปสู่การปฏิบัติจริง

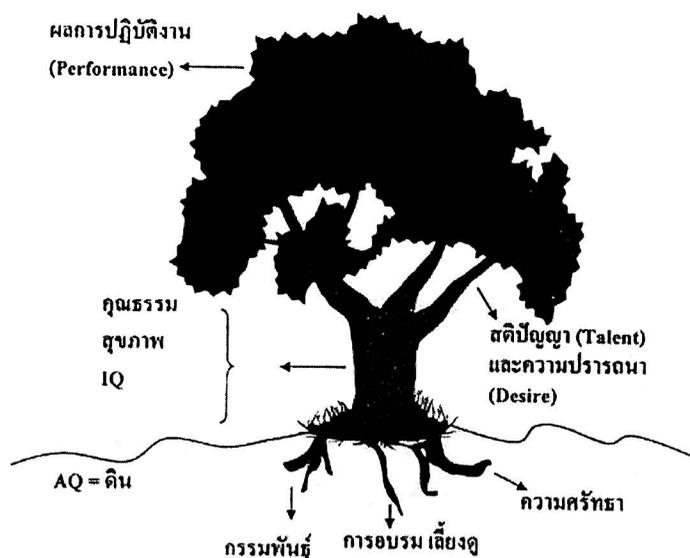
3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the Evidence) หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ

4. การปฏิบัติ (D = Do Something) หมายถึง การปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบความสำเร็จ โดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติที่แน่นอน

เมื่อบุคคลมีแนวคิดที่มั่นคง มีการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้เพื่อนำมาประยุกต์แนวคิดของตนให้ดีขึ้น ตลอดจนพร้อมที่จะปฏิบัติตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ก็สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้

การที่คนเราจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคมากหรือน้อย ย่อมมีปัจจัยที่ส่งผลให้แต่ละคนมีความสามารถนั้นแตกต่างกัน ซึ่ง Stoltz เชื่อว่า พื้นฐานที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้ย่อมมาจากรากฐานที่แต่ละคนได้รับมา เปรียบได้กับต้นไม้ที่สามารถงอกงามขึ้นได้บนภูเขา รูปแบบบูรณาการใหม่ของตนไม้แห่งความสำเร็จจะแสดงถึงบทบาทพื้นฐานของ AQ ที่มี

ผลต่อการปลดปล่อยศักยภาพที่ยั่งยืนทุกด้านของคนเราไม่ว่าลมจะพัดแรงหรือมีอุปสรรคเพียงใดก็ตาม ดังภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จนี้



ที่มา: Paul G. Stoltz. *Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities* อ้างจาก ชีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ (2551, หน้า 55)

ภาพ 3 ต้นไม้แห่งความสำเร็จ

จากการเปรียบเทียบต้นไม้แห่งความสำเร็จ สามารถอธิบายส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลผู้หนึ่งประสบความสำเร็จได้ ดังนี้

รากฐาน เปรียบเสมือน พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู และความศรัทธา เป็นส่วนที่ทำให้ส่วนอื่นเติบโตเจริญงอกงามขึ้น ประกอบด้วย พันธุกรรม ถึงแม้รดกทางพันธุกรรมอาจจะไม่สามารถนำมาใช้ตัดสินใจในชีวิต แต่ก็มียุทธูปถัมภ์ต่อบุคคลผู้หนึ่ง ซึ่งมีหลายงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าพันธุกรรมเชื่อมโยงกับอารมณ์และระดับความวิตกกังวลของคน การอบรมเลี้ยงดูมียุทธูปถัมภ์ต่อสติปัญญา การสร้างสุขลักษณะนิสัย การพัฒนาบุคลิกภาพ ทักษะ ความปรารถนาและการปฏิบัติ ความศรัทธาเป็นการยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือตัวบุคคลอย่างมากที่ทำให้เกิดความหวัง การกระทำ จริยธรรม การช่วยเหลือและวิธีที่ปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (สุกะ อภิญญาภิบาล, 2550, หน้า 12)

ลำต้น เปรียบเสมือน ความฉลาด สุขภาพและบุคลิกลักษณะ เป็นส่วนที่งอกเงยขึ้นมาจากรากฐานที่ได้ก่อร่างขึ้นมาจากพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูและความศรัทธาของแต่ละบุคคล

ความฉลาดสามารถวัดได้ออกมาเป็นไอคิว (IQ) เป็นคะแนนเฉลี่ยสะสม หรือผลคะแนนความถนัดทางการเรียน Howard Gardner ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสติปัญญาหรือความฉลาดว่า มนุษย์เรามีความฉลาดที่ไม่จำกัดเฉพาะแค่เพียงความฉลาดทางเชาว์ปัญญาเท่านั้น แต่เป็นความฉลาดที่หลากหลาย 8 ด้าน คือ ความสามารถด้านภาษา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านภาพด้านการเคลื่อนไหว ด้านดนตรี ด้านสังคม ด้านการเข้าใจตนเอง และด้านธรรมชาติวิทยา ซึ่งการมีความฉลาดหรือความสามารถทางสติปัญญาที่หลากหลาย หรือมีบางอย่างที่โดดเด่นก็จะมีผลต่ออาชีพที่แสวงหา ต่อวิชาที่แต่ละคนสนใจ ซึ่งความฉลาดนี้มีผลต่อความสำเร็จของบุคคล สุขภาพรวมถึงบุคลิกลักษณะด้วยเช่นกัน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการประสบความสำเร็จ เช่น ถ้าเกิดความเครียด หรือป่วยหนัก โรคภัยเหล่านี้จะทำลายความแข็งแกร่งในการมุ่งสู่ความสำเร็จของบุคคล ในทางกลับกันพลังของอารมณ์และสุขภาพร่างกายที่ดีก็จะสามารถเพิ่มพลังในการต่อสู้ฝ่าฟันจนประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งบุคลิกลักษณะที่สำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและประสบผลสำเร็จของมวลมนุษยชาติคือ ความยุติธรรม ความถูกต้อง ความซื่อสัตย์ ความสุขุมฉลาดเฉลียว ความเมตตา กรุณา ความกล้าหาญ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

กึ่งก้าน เปรียบเสมือนความสามารถพิเศษและความปรารถนา เป็นส่วนที่เติบโตขึ้นจากลำต้นหรือความสามารถพื้นฐาน หลอมรวมกับประสบการณ์ และความรู้จนเกิดเป็นความสามารถพิเศษ เป็นส่วนที่แสดงทักษะ ความสามารถที่มี ที่ทำได้ หากจะประสบความสำเร็จได้นอกจากจะต้องแสดงถึงความสามารถพิเศษที่มีแล้ว จะต้องมีความปรารถนา ซึ่งความปรารถนาจะอธิบายแรงจูงใจ ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น แรงขับ และความทะเยอทะยานที่มีด้วยเช่นกัน

ใบ เปรียบเสมือนความสำเร็จหรือผลการปฏิบัติที่ปรากฏขึ้น ส่วนนี้ไม่ได้งอกเงยจากอากาศธาตุแต่เติบโตงอกขึ้นจากกึ่งก้านที่แต่ละคนได้รับและสั่งสมมา เป็นส่วนที่เห็นชัดที่สุด จึงถูกตีค่าและประเมินบ่อยมากที่สุด เช่น ลักษณะต่างๆ ของตัวเราที่ปรากฏแก่สายตาผู้อื่น ซึ่งลักษณะเหล่านี้มีผลต่อการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง ความเป็นเพื่อน และชีวิตสมรส

จากลักษณะการเปรียบเทียบดังกล่าว การที่บุคคลผู้หนึ่งจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิต ได้ จะต้องประกอบด้วยส่วนประกอบหลายๆ ส่วน ตั้งแต่แรกเริ่มของการได้รับพันธุกรรม การหล่อหลอมเลี้ยงดู ได้รับการสร้างศรัทธาและพลังในการอดทนต่อสู้ฟันฝ่าต่างๆ ให้เกิดตั้งแต่เล็กพร้อมทั้งได้รับการส่งเสริมเพื่อเกิดการเรียนรู้ในการยืนหยัดต่อสู้ปัญหา จนเกิดทักษะความรู้ความสามารถฝังลึกเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคลที่จะสนองตอบต่อปัญหาอุปสรรคที่กำลัง

เผชิญอยู่อย่างมานะอดทน และมีจิตใจที่เข้มแข็งที่จะต้านทานต่อปัญหาอุปสรรคเหล่านั้น โดยมี ความเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

**จิตวิทยาวัยรุ่น**

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากเด็กเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความคิดจิตใจอย่างสำคัญ ทำให้ช่วงวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงภัยกับปัญหาหลายอย่าง ทั้งเรื่องการต่อต้านผู้ใหญ่ การได้รับอิทธิพลจากเพื่อน การติดบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด การมีพฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางเพศแบบเสี่ยงภัย การเกรง ก่อความรุนแรง รบกวนทำร้ายคนอื่น พฤติกรรมสุ่มเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งการละเมิดกฎหมาย ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี พฤติกรรมวัยรุ่นบางเรื่อง เช่น การแต่งตัว พุดจา และพฤติกรรมแปลก ๆ หรือมีลักษณะเฉพาะ การเริ่มสนใจเพื่อนมากกว่า พ่อแม่ ที่ไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่มีอันตรายนั้นไม่ใช่ปัญหาจริง แต่การที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ บางคนไป มองว่าเป็นปัญหา และไปว่ากล่าวตักเตือนหรือออกกฎหมาย กลับทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกต่อต้าน จนกลายเป็นปัญหาจริงตามมา(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 330)

ความขัดแย้งและต่อต้านผู้ใหญ่จากวัยรุ่นส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ที่วัยรุ่น ทุกยุคสมัยก็มักจะเป็นกันแบบนี้ แต่ปัจจุบันมีลักษณะขยายกว้างหรือเพิ่มความรุนแรงขึ้น เพราะ เศรษฐกิจสังคมเปลี่ยนจากระบบเศรษฐกิจชุมชนแบบพึ่งตนเอง ไปเป็นแบบทุนนิยมอุตสาหกรรมที่ ระบบตลาดและลัทธิบริโภคนิยมมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของประชาชนในทางลบเพิ่มขึ้นมาก ปัญหา เหล่านี้มีทางป้องกัน หรือทางแก้ไขปัญหาได้ ถ้าหากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตัววัยรุ่นเอง ตลอดจนครู อาจารย์ ผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ในสังคมรวมทั้งรัฐบาลสนใจที่จะรับฟัง อ่าน ศึกษาทำความเข้าใจเรื่อง จิตวิทยาการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมากขึ้น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่นักจิตวิทยาถือว่าเป็นช่วงเสี่ยงภัยสูง ประกอบกับระบบทุน นิยมโลกปัจจุบันมุ่งเอาเปรียบและค้ำกำไรวัยรุ่นผู้อยู่ในวัยที่จะตกเป็นเหยื่อได้ง่ายเพิ่มขึ้นมาก เพราะวัยรุ่น คือตลาดสำหรับการขายสินค้าหลายอย่าง เช่น เสื้อผ้า รองเท้า เครื่องแต่งตัว เครื่องสำอาง กีฬา เกมส์ ความบันเทิง ฯลฯ และสินค้าผิดศีลธรรมและกฎหมาย เช่น บุหรี่ เหล้า เบียร์ การพนัน เสพติด รวมทั้งวัยรุ่นยังถูกระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ทำให้เป็นตัวสินค้าเอง เช่น การขายแรงงานและบริการทางเพศ หากวัยรุ่น พ่อแม่ ครู ญาติพี่น้องรู้เท่าทันจิตวิทยาและปัญหา ของวัยรุ่น พวกเขาจะได้จัดการความสัมพันธ์กับชีวิตตนเองและคนใกล้ชิดให้ผ่านพ้นปัญหาหรือ พัฒนาการด้านลบ และส่งเสริมพัฒนาศักยภาพทางด้านบวก ด้านสร้างสรรค์ของวัยรุ่นได้เพิ่มขึ้น

ช่วงความเป็นวัยรุ่น ในทศวรรษที่ผ่านมา คือประมาณอายุตั้งแต่ 12 – 18 ปี แต่ในปัจจุบัน เป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณอย่างหลวม ๆ ตั้งแต่ 12 – 25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่ง

ตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยึดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวิถีภาวะทางจิตใจ ซ้ำกว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก - ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปี เป็นช่วงวัยแรกเริ่ม ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้าวร้าวก้าวร้าวระหว่างความเป็นเด็ก – ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18 – 25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่างๆ ทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คำว่า “เด่น” ในที่นี่มีความหมายว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเห็นได้ชัดเจนดำรงสมัย เก๋มกกล่าววว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย แต่แนวคิดในปัจจุบันถือว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยอื่น ๆ ก็เป็นการเปลี่ยนวัยเช่นกัน แต่ช่วงวัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมาก และรวดเร็วในทุกด้านของพัฒนาการ แต่ไม่จำเป็นเสมอไปที่จะเป็นวัยที่ “เต็มไปด้วยปัญหา”

หนังสือเล่มนี้จะไม่บรรยายพัฒนาการวัยรุ่น โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังกล่าวข้างต้น โดยมีแนวคิดที่พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นความเหลื่อมล้ำต่อเนื่องกันมาก ดังนั้นจะบรรยายภาพรวมในแง่มุมต่างๆ ให้ความสำคัญต่อการเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นหรือการสิ้นสุดวัยรุ่นตามลักษณะพัฒนาการมากกว่าการนับพัฒนาการตามอายุปฏิทิน

หากนับการเริ่มต้นของความเป็นวัยรุ่นตามลักษณะพัฒนาการ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าช่วงวัยรุ่นเริ่มต้นแล้วก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภายนอก เช่น ความสูง ผิวหนัง รูปร่างหน้าตา การมีหน้าอก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น สมอองพัฒนาเต็มที่ ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ฯลฯ พร้อมทั้งกับการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายก็มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย เช่นทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม ฯลฯ

ช่วงระยะวัยรุ่น โดยทั่ว ๆ ไปเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการในหลายทศวรรษที่ผ่านมาเรียกว่าเป็น “วัยวิกฤต” Erikson (1968, ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 330) แสดงทัศนะว่า วัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ

ตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน ได้มีผู้สังเกตเห็นความละเอียดอ่อน ความสับสนทางจิตใจของเด็กในวัยนี้ จึงหาทางช่วยเหลือแก้ไขประคับประคองเขาให้ผ่านพ้นช่วงวัยนี้ด้วยดี ให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสมรรถภาพ สามารถรับผิดชอบต่อตัวเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมได้ ดังมีตัวอย่างเช่น คนเผ่าหนึ่งในทวีปแอฟริกาเป็นชาวปากกล้าแข็ง มีธรรมเนียมให้จับเด็กชายวัยรุ่นไปอยู่ป่าอย่างโดดเดี่ยว ต่อสู้กับอันตรายรักษาชีวิตด้วยตนเองเป็นเวลานานปี เมื่อครบเวลาที่กำหนดให้เขาเอาตัวรอดกลับคืนมาสู่เหย้าเรือนได้ ก็จัดพิธีต้อนรับเป็นเกียรติยศใหญ่ ศาสนาบางลัทธิจัดพิธีกรรมเป็นพิเศษเพื่อประกาศและต้อนรับการเข้าสู่วัยรุ่นของ ศาสนิกชนเด็กหญิงชาย สังคมไทยสมัยก่อนประกาศการย่างเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กหญิงชายด้วยพิธีโกนจุก พิธีกรรมต่าง ๆ ที่คนสมัยก่อนได้จัดทำกันขึ้นให้แก่เด็กหญิงชายที่ย่างเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นเหล่านี้ มีผลทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้งในแง่ของการปรับตัว การดำเนินชีวิต การเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงของวัยรุ่น การยอมรับความเป็นวัยรุ่นทั้งของเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กับเด็ก

นับตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา นักวิชาการหลายสาขา เช่น จิตวิทยา ศึกษาศาสตร์ แพทยศาสตร์ อาชีววิทยา สังคมวิทยา ฯลฯ ทำการศึกษาเรื่องชีวิตจิตใจของเด็กวัยรุ่นอย่างเป็นวิทยาศาสตร์หลายแง่มุม โดยมุ่งมั่นค้นให้พบสภาพธรรมชาติตามวัย เพื่อนำความรู้มาช่วยให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจตัวเอง สามารถปรับตัวให้ทันกับวิวัฒนาการทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม อีกทั้งฝ่ายบุคคลที่มีหน้าที่ทำงานด้านเสริมสร้างพัฒนาการวัยรุ่นก็จะได้เข้าใจ และจะช่วยเหลือเขาโดยถูกต้อง

ช่วงเวลาวัยแรกเริ่มคือ ระยะเวลาประมาณ 12 – 15 ปี คำว่า วัยแรกเริ่ม แปรจากศัพท์อังกฤษ puberty คำนี้มาจากภาษาละติน puberta ซึ่งแปลว่า การเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกายจากความเป็นเด็กชายเด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน ลักษณะพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งยังไม่โตเต็มที่ในวัยที่ผ่านมา ก็เจริญสมบูรณ์และทำหน้าที่ของมันได้ ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป จึงกล่าวได้ว่า ลักษณะเช่นนี้เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ฯลฯ

ส่วนในช่วงวัยรุ่นแท้จริง ประมาณอายุ 15 – 18 , 19 – 25 นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียนเขียน และทดลองบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ฯลฯ ในวัย

ผู้ใหญ่ อนึ่ง เมื่อเด็กได้ตั้งใจ หรือตัดสินใจประพฤติปฏิบัติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแม่หลวมตัวทำผิดพลาดไปโดยไม่ยังคิดบางเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขให้เหมือนเดิมได้อีก

พัฒนาการแง่ต่าง ๆ ของเด็กในวัยนี้มีความสัมพันธ์ และมีอิทธิพลต่อกันและกันเหมือนในวัยอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างกะทันหันรวดเร็วไม่แน่นอน เข้าใจค่อนข้างยาก และละเอียดซับซ้อนทำให้พัฒนาการในระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสนใจมากช่วงหนึ่ง

### คำจำกัดความ

วัยรุ่น คือวัยเปลี่ยนผ่านจากเด็กโตไปเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมักจะหมายถึงคนวัย 11 - 19 ปี คำว่า Adolescence มาจากภาษาละติน หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ คำว่า Teenage หมายถึง คนที่อายุ 13 - 19 ปี ซึ่งคำภาษาอังกฤษลงท้ายด้วย Teen ช่วงอายุของวัยรุ่นอาจจะแตกต่างกันแล้วแต่ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม พัฒนาการของแต่ละบุคคลและยุคสมัย ในยุคปัจจุบันเด็กเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้น เช่น 9 - 10 ปี ก็เริ่มจะเป็นวัยรุ่นแล้วและหลายคนมีพัฒนาการวุฒิภาวะทางอารมณ์ช้า คือถึงอายุ 20 - 22 ปี แล้วยังมีนิสัยเป็นแบบวัยรุ่น ยังเป็นผู้ใหญ่ไม่เต็มที่ ที่เด็กยุคปัจจุบันเป็นวัยรุ่นกันเร็วขึ้นส่วนหนึ่งอาจจะเพราะเด็กรุ่นใหม่มีอาหารการกินที่ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อและสภาพแวดล้อมเร็วขึ้น และที่พวกเขาก้าวข้ามพ้นช่วงวัยรุ่นช้าลง อาจจะเป็นเพราะวัยรุ่นในโลกทุนนิยมสมัยใหม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่และต้องเรียนหนังสือนานขึ้นกว่าสมัยก่อน คำว่าเยาวชน มักใช้หมายถึงเด็กที่โตหน่อย เช่น 15 - 24 ปี แต่เป็นคำที่ใช้ในทางสังคมหรือในทางกฎหมายมากกว่าทางจิตวิทยา การแบ่งวัยทางสังคมแล้วแต่กฎหมาย วัฒนธรรม ประเพณีของแต่ละประเทศ เช่น ประเทศกำลังพัฒนาอาจยอมรับให้เด็กทำงานได้ตั้งแต่อายุ 14 - 15 ปี หลายประเทศให้ประชาชนมีสิทธิเลือกตั้งได้อายุ 18 ปี แต่มีสิทธิทำสัญญาตามกฎหมายอายุ 21 ปี สหประชาชาติซึ่งเป็นผู้ดูแลสิทธิเด็กด้วย กำหนดอายุเด็กถึง 18 ปี กฎหมายประเทศส่วนใหญ่จะกำหนดอายุในการทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ การแต่งงาน การขับรถ การซื้อหรือดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่จะอายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งจะสะท้อนว่าประเทศทุกประเทศต่างตระหนักว่าวัยรุ่นยังไม่ถือว่าเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ควรมีข้อห้ามเพื่อปกป้องการละเมิดสิทธิเด็กและเยาวชน หรือป้องกันไม่ให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมที่เสี่ยงหรือเป็นอันตราย

### พฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น

แบบแผนของพฤติกรรมทางสังคมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมจะเปลี่ยนไปเมื่อเข้าถึงวัยรุ่น สำหรับช่วงวัยรุ่นในมนุษย์ พวกเขาชอบใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงรุ่นเดียวกันมากขึ้น ปกติวัยรุ่นใช้เวลาสื่อสารกับบุคคลอื่นประมาณวันละแปดชั่วโมง แต่จะใช้เวลาติดต่อสื่อสารกับผู้ใหญ่วันละ 40 นาที เท่านั้น การสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกัน (รวมทั้งการคุยกันทางโทรศัพท์นาน ๆ ) ทำให้วัยรุ่นมีความสุขมากกว่าการสื่อสารกับผู้ใหญ่ ฉะนั้นการทะเลาะเบาะแว้งกับผู้ปกครองจะเพิ่มขึ้น

ในช่วงนี้ เพราะวัยรุ่นจะพยายามปลุกตัวออกมาเพื่อสร้างความเป็นอิสระให้ตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องตามธรรมชาติ

การติดต่อสื่อสารกับเพื่อนรุ่นเดียวกันที่มากขึ้นนี้ไม่ได้ส่งผลดีเสมอไป เพราะแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน จะมีมากในกลุ่มเด็กวัยรุ่น การคบเพื่อนที่มีปัญหาจะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงภัย อาชญากรรมประเภทต่าง ๆ เพราะวัยรุ่นมักจะยอมคล้อยตามพฤติกรรมของเพื่อนกลุ่มเดียวกัน

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่การกดดันทางสังคมของกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะช่วง 11 – 13 ปี แก์สลิปเปอร์เชินด์ของวัยรุ่นจะคิดถึงตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จากทฤษฎีของ จูดิธ ริช แฮร์ริส เรื่องความสัมพันธ์ของสังคมเป็นกลุ่ม (Theory of Group Socialization) พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นจะถูกหล่อหลอมด้วยเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ วัยรุ่นจะมีความรู้สึกเครียดหรือหดหู่บ่อยลง ถ้ามีกลุ่มเพื่อนสนิทที่เป็นกำลังใจให้การที่วัยรุ่นชอบแต่งตัว ไว้ผมและใช้ภาษาทำที่แบบแปลก ๆ มีลักษณะเฉพาะก็เพื่อแสดงตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน ๆ กลุ่มเพื่อนจะส่งเสริมพฤติกรรมทั้งแบบชอบเข้าสังคม และแบบต่อต้านสังคม พฤติกรรมแบบชอบเข้าสังคมจะมีอิทธิพลสูงในช่วงวัย 11 – 12 ปี แต่เมื่อเข้าวัย 14 – 15 ปี วัยรุ่นจะมีโอกาสมีพฤติกรรมแบบต่อต้านสังคมสูงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมแบบนี้

พฤติกรรมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ไม่ใช่มนุษย์ ก็เปลี่ยนไปเช่นกัน เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น เช่นมีการวิจัยพบว่าหนูในช่วงวัยรุ่นจะใช้เวลากับหนูตัวอื่นที่อายุใกล้เคียงกันมากกว่า และยังมีการค้นพบว่าสัตว์ Primate ชนิดต่าง ๆ ทั้งคนและลิงในช่วงวัยรุ่นก็ขัดแย้งกับพ่อแม่มากขึ้น และโดยรวมแล้ววัยรุ่นจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การสร้างสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่จะดีขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายมีพฤติกรรมใกล้เคียงกัน ความรู้สึกของการเป็นแม่เพิ่มขึ้นในเพศหญิงในหลาย ๆ เผ่าพันธุ์ รวมทั้งมนุษย์ ลิง และหนู แต่เพศผู้ช่วงวัยรุ่นจะแสดงความสนใจในเด็กและสัตว์ที่อายุน้อยกว่าเพศเมีย

### ประเด็นทางด้านจิตวิทยา

วัยรุ่นมักจะถูกรังแกโดยนักจิตวิทยาทั่วไปว่ามักจะใจร้อนบ่มบ่าม ชอบเสี่ยง ซึ่งอาจนำไปสู่การชอบเพลงสมัยใหม่ กีฬา ชอบเรื่องตื่นเต้น หรือกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานอื่น ๆ แต่บางคนก็อาจเสี่ยงภัยไปสู่เสพยา อุบัติเหตุทางรถ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และอาชญากรรมเยาวชนได้ง่าย มีหลักฐานว่าลักษณะพฤติกรรมชอบเรื่องเสี่ยงหรือตื่นเต้นนี้เป็นเรื่องของชีววิทยา คือเป็นเพราะส่วนของสมองของวัยรุ่นที่ควบคุมการทำงานเกี่ยวกับการสังคมและอารมณ์ความรู้สึกพัฒนาเร็วกว่าส่วนของสมองที่ควบคุมเรื่องเหตุผลการนึกคิดและการควบคุมตัวเอง วัยรุ่นมักจะคิดว่าตนสามารถจะทำอะไรก็ได้โดยไม่ได้รับอันตราย

สมองโดยรวมของวัยรุ่นยังพัฒนาไม่เต็มที่ การรับรู้ความคิดตัดสินใจต่าง ๆ ยังไม่มีประสิทธิภาพเต็มที่เท่าสมองของผู้ใหญ่ ร่างกายของวัยรุ่นต้องการนอนมากกว่าผู้ใหญ่ แต่เนื่องจากร่างกายของพวกเขาและเธอจะโตเท่า ๆ กับผู้ใหญ่แล้ว พ่อแม่จึงมักคาดหวังสูงว่าพวกเขาควรจะทำอะไรอย่างมีเหตุผลแบบผู้ใหญ่ และชอบบอกว่า พวกเขายังทำตัวเป็นเด็ก ๆ ซึ่งเป็นการคาดหวังและการวิจารณ์ที่ไม่เป็นธรรมนัก

ถึงแม้ว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีสภาวะจิตใจที่มีสุขภาพดี แต่บางคนก็สามารถมีปัญหาทางจิตใจได้เหมือน ๆ กับผู้ใหญ่ วัยรุ่นอาจจะเกิดความเครียดทางอารมณ์โดยการแสดงออกด้วยการกินหรือนอนมากเกินไป วิตกกังวลเรื่องรูปร่างหรือหน้าตาออกไป บางคนอยู่ ๆ ก็รู้สึกซึมเศร้า อยากปลีกตัวออกจากคนอื่น บางคนสับสนว่าชีวิตมีค่าควรแค่การอยู่ต่อไปหรือไม่ ความเครียดของวัยรุ่นบางครั้งไม่อาจจะเห็นได้ชัดเจน หากพ่อแม่ไม่ช่างสังเกต ไม่ได้เอาใจใส่ดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ก็จะไม่ค่อยรู้ว่าลูกวัยรุ่นต้องผ่านความยุ่งยากใจอะไรบ้าง

บางคน โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ต้นๆ จะเป็นวัยสำคัญที่อาจจะเกิดโรคจิตเภทหรือปัญหาความคิดผิดปกติทางอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้าและโรคภาวะอารมณ์สองขั้ว ซึ่งสามารถเริ่มเป็นได้ตั้งแต่ตอนเป็นวัยรุ่น ในประเทศตะวันตก 40% ของเด็กผู้หญิงวัยรุ่น 15 – 19 ปี มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค ไม่อยากกินอาหารเพราะกลัวอ้วน

จิตใจของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์แบบแปรปรวน ความคิดอารมณ์ ทศนคติมักจะเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหา แต่บางคนก็จะเริ่มพัฒนาบุคลิกเป็นผู้ใหญ่เพิ่มขึ้น

วัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางด้านกายภาพและความคิด จิตใจ กลุ่มเพื่อนสนิท เป็นสิ่งที่สำคัญ และมีอิทธิพลต่อเด็กวัยนี้มากกว่าพ่อแม่ ความกดดันจากเพื่อนฝูงในบางครั้งอาจจะทำให้วัยรุ่นทำกิจกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

บ้านเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่น บรรยากาศบ้านและครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นและสำคัญมากในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่ เช่นพ่อแม่ที่ทำร้ายลูก จะทำให้ลูกชอบแก๊งเพื่อนร่วมห้องได้ตั้งแต่ตอนอายุเจ็ดขวบ และเมื่อเขาโตเป็นวัยรุ่นพฤติกรรมเขาอาจจะเลวร้ายขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เด็กคนนี้อาจจะเริ่มใช้ยาเสพติดหรือใช้ความรุนแรงกับเพื่อน ถ้าพ่อแม่ไม่สอนให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดตั้งแต่เล็ก ๆ วัยรุ่นจะขาดความรู้ที่จะแยกแยะอะไรถูกผิด และจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ทำให้เขาตัดสินใจผิด ๆ ได้

วัยรุ่นหรือวัยที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่มักจะสับสนว่าอะไรถูกอะไรผิด ขณะที่เขาพยายามหาลักษณะทางสังคมของตัวเอง Hall นักจิตวิทยาเรียกช่วงนี้ว่า พายุและความเครียด เขาบอกว่าความสับสนในช่วงนี้เป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น Margaret Mead นักมานุษยวิทยาเสนอว่าพฤติกรรม

ของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและการเลี้ยงดู ส่วน Piaget นักวิทยาศาสตร์ ผู้สนใจเรื่องจิตวิทยา มองการพัฒนาช่วงนี้ว่าเป็นเรื่องของความสามารถในการพัฒนาความคิดของวัยรุ่นแต่ละคน เพราะ ช่วงนี้วัยรุ่นสามารถคิดเป็นนามธรรมได้มากขึ้น และความคิดเกี่ยวกับตนเองลดลง ฉะนั้นจึงเป็น วัยที่พวกเขาจะสามารถคิดและให้เหตุผลในแง่มุมที่กว้างขึ้น

Erikson (1968, ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 330) นักจิตวิเคราะห์ชาวอเมริกัน เสนอ ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เรียนรู้บทบาทหน้าที่และพัฒนา ความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต ถ้าเขาค้นหาเอกลักษณ์ ของตัวเอง พบ เขาก็จะเข้าใจในบทบาทหน้าที่และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตน รวมทั้งมีการ วางแผนชีวิตที่เหมาะสม ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นเกิดความล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์ เฉพาะตน เขาก็จะสับสนในบทบาทหน้าที่และมีผลกระทบต่อการใช้โตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

ในการค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง วัยรุ่นยังปรารถนาที่จะเป็นเหมือนผู้ใดผู้หนึ่งในสังคม นั่นคือวัยรุ่นจะเลือกเอาลักษณะบางอย่างของผู้อื่นมาใช้เป็นลักษณะของตนเอง โดยต้นแบบมักจะ ได้แก่ พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง และครูอาจารย์ แต่การเลียนแบบพฤติกรรมนั้นมิได้จำกัดเฉพาะ พฤติกรรมที่ดี วัยรุ่นอาจรับเอาลักษณะก้าวร้าวหรือรุนแรงมาได้หากวัยรุ่นผู้นั้นประสบกับ เหตุการณ์ที่โหดร้าย หรือรุนแรงในชีวิต หรืออาจจดจำพฤติกรรมที่ไม่ดีมาจากบุคคลที่ใกล้ชิด ภาพยนตร์ ละคร หรือเกมส์ต่อสู้ต่าง ๆ ก็ได้

จิตวิทยาทางบวก ที่นำมาใช้ในจิตวิทยาวัยรุ่น หมายถึงการสร้างแรงจูงใจแก่วัยรุ่นเพื่อให้ พัฒนาตัวเองมาเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับและมีลักษณะเฉพาะ เพราะวัยรุ่นหลายคนมักจะเบื่อ ลังเล และไม่มีแรงจูงใจอยากทำอะไร

การกวดขันของกลุ่มเพื่อนสนิทวัยรุ่นนั้นมีหลายอย่าง เช่นการต้องการมีเพศสัมพันธ์ ดื่ม เหล้า ใช้จ่าย ต่อต้านผู้ปกครอง หรือทำในเรื่องที่ถูกผู้ใหญ่มองว่าไม่ถูกต้อง การกวดขันของกลุ่ม เพื่อนสนิทอาจจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ หรืออาจจะเป็นเรื่องใหญ่ก็ได้

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้ว่าช่วงการพัฒนาทางสมองของวัยรุ่นนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็ว ความคิดต่าง ๆ ที่มีในช่วงนี้จะส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้น ๆ ในระยะยาว โดยเฉพาะจะส่งผล ต่อบุคลิกลักษณะและนิสัยของบุคคลนั้น

วัยรุ่นจะต้องต่อสู้กับการพยายามหาเอกลักษณ์ ให้ตนเองและจะซึมเศร้าเมื่อมีการสูญเสีย การสูญเสียที่สำคัญที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นได้คือ การเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ นอกจากนั้นอาจจะมีปัญหาเรื่องกลัวสูญเสียความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น เพื่อนสูบบุหรี่แต่ตนเองไม่ สูบ ทำให้รู้สึกว่าจะต้องสูบบ้าง ไม่อย่างนั้นตนอาจจะเสียเพื่อน ภาวะซึมเศร้าอาจจะเป็นไปอย่าง รุนแรงในบางครั้ง เพราะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและฮอร์โมน

ส่วนอารมณ์ที่แปรปรวนได้ง่ายเป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่น พวกเขามีความรู้สึกเป็นอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น ต้องการจะลองสิ่งใหม่ๆ แต่บ่อยครั้งพวกเขามีประสบการณ์น้อยจนไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เวลาเกิดปัญหาที่ยุ่งยาก ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความมั่นใจในตัวเองและพฤติกรรมได้อย่างรวดเร็ว เช่น นานาที่หนึ่งจะรู้สึกเหมือนเป็นผู้ใหญ่ แต่อีกนานาที่ต่อมาก็รู้สึกเหมือนเป็นเด็กที่ขาดประสบการณ์ การมีอารมณ์หงุดหงิดรู้สึกไม่สบายหรือขาดความมั่นใจ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกอ่อนแอช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ และพวกเขาอาจจะรู้สึกแบบซึม ๆ มากกว่าจะเครียดอย่างเห็นได้ชัด พ่อแม่ควรใช้ความยืดหยุ่นในความสัมพันธ์กับลูกในช่วงอารมณ์ต่าง ๆ

วัยรุ่นมักจะเครียดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกอารมณ์ ลักษณะทางกายภาพ และความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น และกีดกันการเปลี่ยนแปลงนั้น ความคิดเรื่องครอบครัวของวัยรุ่นก็เปลี่ยนไป ในมุมมองเก่ามันจะมองว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องไม่ได้ที่วัยรุ่นทุกคนจะชอบทำท่ายุติธรรมและปลื้มตัวออกจากพ่อแม่ แต่มุมมองใหม่มองว่าเป็นเรื่องของเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ไปอีกขั้นหนึ่ง และถ้าพ่อแม่เข้าใจจิตวิทยาวัยรุ่นและปฏิบัติต่อลูกวัยรุ่นอย่างเหมาะสม อาจรักษาความผูกพันในครอบครัวไว้ได้ดี ซึ่งความจริงแล้วครอบครัวแบบนี้ก็มีมาก แต่ไม่ได้เป็นข่าว ไม่ได้เป็นเรื่องที่คนพูดถึง หรือตั้งข้อสังเกตเหมือนกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่สร้างปัญหา

การที่มีข่าววัยรุ่นในทางมีปัญหามากกว่าในทางสร้างสรรค์ทำให้คนทั่วไปชอบมองวัยรุ่นในแง่ลบ และทำให้วัยรุ่นบางส่วนรู้สึกไม่พอใจ อยากทำท่ายุติธรรมหรือต่อต้านสังคมเพิ่มขึ้น ทั้งพ่อแม่และคนทั่วไปจึงควรทำความเข้าใจจิตวิทยาวัยรุ่นและปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างยืดหยุ่น สร้างสรรค์เพิ่มขึ้น

### พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่างหน้า ส่วนสำคัญของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กหญิง เด็กที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นมากกว่าเดิม ในบางโอกาสจึงเรียกระยะนี้ว่าช่วงไขมัน (fat period) ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนบ่อย เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชาย

เจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายแตกและห้าวขึ้น ตอนต้น ๆ ของวัยนี้ ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด กังก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อเกี่ยวกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสได้ไม่สู้ดี สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา

### การเริ่มมีประจำเดือน

การมีประจำเดือนที่เกิดในเด็กหญิงเป็นเรื่องที่มนุษย์สนใจมาแต่โบราณกาล จนมีนิยายเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นอันมาก นักจิตวิทยาปัจจุบันได้ศึกษาพบว่า ในสมัยก่อนนั้นเด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนเมื่อมีอายุสูงกว่าเด็กหญิงสมัยปัจจุบันหลายปี สถิติในหลาย ๆ ประเทศแสดงแนวโน้มไปในทางเดียวกัน นักจิตวิทยาเชื่อว่าการได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าบำรุงร่างกายอุดมขึ้น เป็นปัจจัยให้เกิดแนวโน้มดังนี้

มีผู้ศึกษาผลกระทบของการเริ่มมีประจำเดือนต่อสภาพอารมณ์ จิตใจของเด็กหญิง และได้รายงานผลการศึกษาว่า ในตอนแรก ๆ เด็กหญิงจะรู้สึกกังวล กลัว อาย ตกใจ ดีใจที่จะได้เป็นสาว ฯลฯ สำหรับเด็กที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้จากแม่ เพื่อน พี่น้อง จะไม่ค่อยมีทัศนคติทางลบต่อการมีประจำเดือน เด็ก ๆ รุ่นใหม่มักรู้เรื่องนี้ดีก่อนเข้าสู่วัยรุ่น ดังนั้นปฏิกิริยาทางลบต่อเรื่องนี้จึงไม่ค่อยมีเมื่อเทียบกับเด็กหญิงเมื่อ 40 – 50 ปีที่แล้ว ผลกระทบทางอารมณ์ จิตใจของเด็กต่อการมีประจำเดือน จะเป็นไปในแง่บวกหรือลบนั้นขึ้นกับทัศนคติต่อการมีประจำเดือน เด็กที่รับรู้ว่าการมีประจำเดือนมักมีความเจ็บปวดร่วมด้วย มักรู้สึกปวดเจ็บเวลามีประจำเดือน เด็ก ๆ ที่มีปัญหาในการมีประจำเดือนอาจมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและมักเป็นเด็กที่มีพัฒนาการโตช้ากว่าวัย หรือโตเร็วกว่าวัย

### ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ

ความเจริญเติบโตทางกายที่น่าสนใจคือลักษณะทุติยภูมิทางเพศ นี่คือนิยามที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม ความเป็นหญิงสาวที่เพิ่มเริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในระยะวัยแรกรุ่น เช่น ขนาดสะโพกทรงอกของหญิง เสียงที่แตกของชาย การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ของชาย เป็นต้น เหตุการณ์นี้ทำให้เด็กเปลี่ยนแปลงแนวชีวิตอย่างเข้าสู่ระยะวัยที่สามารถสร้างชีวิตใหม่แทนตัวได้ และการที่เด็กหญิงและเด็กชายได้รู้และได้สำนึกเช่นนี้ โดยความรู้สึกร่วมตามธรรมชาติหรือโดยการเรียนรู้ก็ตาม มีอิทธิพลต่อกระบวนอารมณ์ การระสรวนพฤติกรรมทางสังคม ความใฝ่ฝันปรารถนา การเลือกอาชีพ การแสวงหาค่านิยม ความสนใจ การย่างเข้าสู่วัยรุ่น และการย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ความเจริญเติบโตของลักษณะทุติยภูมิทางเพศมีพัฒนาการ 3 ขั้นตอนจนกว่าจะเจริญเต็มที่ ได้แก่

1. Pre-pubescence เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศส่วนต่างๆ เริ่มพัฒนาเข้าสู่ขั้นที่สอง เช่น สะโพกเริ่มขยาย หน้าอกของเด็กหญิงเริ่มเจริญ เสียงเด็กชายเริ่มแตกห้าว แต่อวัยวะสืบพันธุ์ยังไม่เริ่มทำหน้าที่

2. Pubescence เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ ยังคงพัฒนาสืบไปอีก และอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำหน้าที่แต่ยังไม่สมบูรณ์เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายเริ่มสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

3. Post-pubescence เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศทุกส่วนเจริญเติบโตเต็มที่ อวัยวะสืบพันธุ์ของเด็กทั้งสองเพศทำหน้าที่ของมันได้ ถึงเวลานี้เป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่แท้จริง

#### ต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลต่อการเติบโตของลักษณะพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยแรกรุ่น จึงขอบรรยายถึงต่อมไร้ท่ออย่างย่อ ๆ ต่อไปนี้

ต่อมไร้ท่อคือต่อมที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมา แต่ไม่มีท่อที่จะส่งฮอร์โมนเหล่านี้ให้ไหลไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เหมือนต่อมมีท่อ จึงต้องส่งออกไปกับโลหิต ต่อมไร้ท่อเหล่านี้ได้แก่

1. ต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) คือต่อมใต้สมอง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนหน้า ส่วนกลาง และส่วนหลัง ทั้งสามส่วนสร้างฮอร์โมนต่างกัน และมีหน้าที่ต่างกันด้วย เช่น ฮอร์โมนควบคุมต่อมแอดรีนาล ฮอร์โมนควบคุมต่อมน้ำนม ฮอร์โมนควบคุมความเจริญเติบโตของรังไข่และอันทะและคุมการตกไข่ (ovulation) ของหญิง

2. ต่อมไพเนียล (pineal gland) เป็นต่อมเล็กมีสีแดงเรื่อ อยู่ลึกเข้าไปในสมองถ้าบกร่องไม่สามารถสร้างฮอร์โมนได้ดี ทำให้เด็กชายเป็นหนุ่มเร็วกว่าปกติ เมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาวต่อมนี้อาจหยุดทำงาน

3. ต่อมไทมัส (thymus gland) มี 2 ซีก (หรือปีก) อยู่หลังกระดูกกลางหน้าอก หน้าที่ยังไม่ทราบชัด

4. ต่อมแพนครีต (pancreas gland) สร้างฮอร์โมนชื่ออินซูลิน มีหน้าที่คุม น้ำตาลในเลือด

5. ต่อมแอดรีนาล (adrenal gland) สร้างฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน เมื่อโกรธหรือตกใจ ฮอร์โมนนี้หลั่งออกมามากกว่าปกติ

6. ต่อมไทรอยด์ (thyroid gland) ฮอร์โมนของต่อมนี้อมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางกายและจิตใจ ถ้าผลิตน้อยไป ร่างกายจะมีพลังงานน้อย จิตใจเสื่อม เติบโตช้า ถ้ามีมากไป เด็กจะมีน้ำหนักลดน้อยกว่าธรรมดา กินจุ ร่างกายความว่องไวมากกว่าปกติ ถ้า

ต่อมนี้มีความบอบพร่องควรได้รับการช่วยเหลือแก้ไขตั้งแต่วัยเด็ก อาจช่วยให้ต่อมนี้ทำงานตามปกติได้ง่ายกว่าแก้ไขเมื่อโต

7. ต่อมพาราไทรอยด์ (parathyroid gland) มีสี่ต่อมเล็ก ๆ อยู่สองข้างต่อมไทรอยด์ข้างละสองต่อมทำหน้าที่เกี่ยวกับการสร้างธาตุปูนซึ่งจำเป็นสำหรับกระดูก ฟัน และเลือด ความเป็นคนตกใจง่าย ตื่นเต้นง่าย อยู่ใต้อิทธิพลของต่อมนี้

8. ต่อมเพศ (sex, gland) ต่อมเพศแท้ ๆ มีลักษณะเป็นต่อมที่มีท่อ แต่ไม่ได้ใช้ท่อในการส่งฮอร์โมนกลับใช้ในการส่งไข่หรือสเปิร์ม ต่อมเพศของหญิงคือรังไข่ ทำหน้าที่สร้างและปล่อยไข่ รวมทั้งผลิตฮอร์โมนเพศหญิงหลายชนิด ต่อมเพศของชายคืออัณฑะ ทำหน้าที่สร้าง testosterone ฮอร์โมนจากทั้งสองเพศนี้ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์และลักษณะความเป็นหญิงและชายเจริญขึ้นรวมไปถึงการควบคุมการมีระดู ความต้องการทางเพศ ความก้าวร้าว และอื่น ๆ

### ลักษณะอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระบวนการเกือบแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดง กระบวนการบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ ร้อย อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่ อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียก ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่น นั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงไหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้ง พลุ่่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งคือร้อนถึงค้นเอาแต่ใจตนเอง เพราะ ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและ สร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการ ในวัยที่ผ่านมามีวัยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็น พายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

### สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กก็รู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกันเช่น

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร
2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัยเพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต่อนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น
3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับข้อจำกัดของระบบการศึกษา สถิติปัญหา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเอง
4. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งพอแยกย่อยได้ว่า
  - (1) สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอ
  - (2) สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้นไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สนใจปรารถนา ต้องเก็บกคความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกคหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก
  - (3) วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดี
  - (4) ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่สาเหตุความสับสนทางอารมณ์ของคนวัยรุ่นยังมีอีกมาก ไม่มีความประสงค์จะกล่าวถึงโดยพิสดารในที่นี้ เด็กที่แก้ไขความสับสนทางอารมณ์ไม่ได้จะกลายเป็นวัยรุ่นที่เป็นปัญหา (โปรดดูวัยรุ่นเป็นปัญหา)

นักมานุษยวิทยาผู้มีชื่อเสียงคือ มากาเรต มีด ได้ทำการศึกษาปัญหาเด็กวัยรุ่นในสังคมง่าย ๆ ตามภูเขาและตามเกาะ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับสภาพสังคมเศรษฐกิจซับซ้อนในเมืองใหญ่ พบว่าเด็กวัยรุ่นในสังคมง่าย ๆ ประสบปัญหาน้อยกว่า ยุ่งยากและสับสนใจน้อยกว่า Fuhrmann (1990, ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 337)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาเรื่องวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันนี้ได้พบข้อเท็จจริงว่า ตามที่เชื่อว่าเด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์รวม ๆ คือ แปรปรวนและสับสน (storm and stress) นั้น ไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะเด็กวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ต้องผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์เช่นนี้เลย เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองให้กำลังใจและเข้าใจ หรือวัยรุ่นที่ได้เรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น จึงได้เรียนรู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ยอมรับจุดด้อยของตัวเอง และดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติประจำวัย

#### พัฒนาการทางสังคม

พัฒนาการทางสังคมในวัยรุ่นเป็นหัวข้อใหญ่หัวข้อหนึ่ง เพราะพัฒนาการด้านนี้ในระยะนี้มีมุมมองอันหลายหลากและมีความแหลมคม จึงจะได้บรรยายถึงแง่มุมต่าง ๆ ตามสมควร

#### สังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัย

เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สู้มีพัฒนาการดังกล่าวในช่วงวัยที่ผ่านมา เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากลุ่มใหม่ต่อไปอีก

การรวมเป็นกลุ่มของเด็กเป็นไปโดยธรรมชาติ เด็กเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ให้ต้องทำ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้ากับแนวโน้ม แบบบุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัวของตน ทั้งความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต และอื่น ๆ บุคคลต่างวัยมีอิทธิพลในการเลือกกลุ่มและจับกลุ่มของเด็กไม่สู้มากนัก จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กอย่างมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง

ฉะนั้นลักษณะชีวิตของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ ประคองเดียวกับครอบครัวมีความสำคัญต่อการสร้างฐานชีวิตของบุคคลในระยะวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

เด็กรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เที้ยว เรียน กิน นอน ทำงาน กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติกิจดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริง ๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่น

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ซึ่งนะสิ่งมีประโยชน์ เพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าต่างคนต่างเป็นเจ้าของชีวิตของกันและกัน โลกนี้มีที่รักและมีผู้รักและอื่น ๆ แต่ในมุมกลับกัน เพื่อนก็อาจชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเทศนั้น เมื่อค้นหาสาเหตุก็มักจะพบว่าปัจจัยหนึ่งเกิดจากเพื่อนชักจูง ประวัติเด็กวัยรุ่นตามสถานศึกษาที่เสียคน เสียเด็กไปโดยประการต่าง ๆ เช่น เกร ดิคาเสฟติด นั้น ล้วนมีสาเหตุสำคัญจากการถูกเพื่อนชักจูง เพราะจิตใจวัยรุ่นนั้นละเอียดอ่อน เปราะบางกับ “การมีเพื่อนและการไม่มีเพื่อน” ฉะนั้นการรู้จักคบเพื่อนที่ดี ที่จะชักจูงเขาไปในทางที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น วัยรุ่นทุกคนควรสำนึกถึงสุภาษิตไทยอันไม่มีวันตาย ที่ว่า “คบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วพาตัวอัปปาง”

เด็กที่เข้ากลุ่มมีความจงรักภักดีต่อกัน ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ และสนิทสนมกับเพื่อนร่วมกลุ่มแน่นแฟ้น การรวมกลุ่มทำให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่นใจกล้าแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ่ ผู้ทรงอำนาจ ต่อต้านกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม การชักนำให้เด็กวัยรุ่นรวมกลุ่มกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบ เป็นอุดมคตินั้น ทำได้ง่ายมากกว่าวัยอื่นทั้งหมด การเคลื่อนไหวเรียกร้องรัฐธรรมนูญในประเทศไทยเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ.2516 เป็นตัวอย่างสนับสนุนข้อเท็จจริงเหล่านี้

ระยะนี้เด็กไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะเด็กสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกว่า ผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่าง ๆ แล้ว ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น

#### อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจากรายงานการวิจัย

Fuhrmann (1990, ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 339) ได้ศึกษารายงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น ซึ่งนำมาเสนออย่างเก็บใจความดังนี้

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าเพื่อนสนิทของคนเรามักจะเป็นเพื่อนในช่วงวัยรุ่น

ลักษณะของเด็กวัยรุ่นมักจะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน “ใคร ๆ ก็ทำกันทั้งนั้น” มักจะเป็นคำอ้างของเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการการยอมรับ ความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่พวกเขายึดมั่น เด็กวัยรุ่นมักทำอะไร ๆ ตามกลุ่มเพื่อน แม้ตนเองจะรู้ว่าไม่ดี เช่น สูบบุหรี่ (Hamburg 1986)

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เด็กวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย จะให้คำจำกัดความของกลุ่มเพื่อนว่าเป็นคนที่จะทำ “ทำ” อะไร ๆ ร่วมกันได้ ความสัมพันธ์จะอยู่ในรูปของการมีกิจกรรมร่วมกัน พวกเขาต้องการเพื่อนที่เข้ากันได้ ทำอะไร ๆ ด้วยกันได้

ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง สัมพันธภาพของเพื่อนจะเป็นเชิงการมีความสัมพันธ์มากกว่าการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กหญิง ความสัมพันธ์แนบแน่นทางจิตวิทยาจะเกิดในกลุ่มเพื่อนมากกว่าในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะแตกต่างกันระหว่างชายกับหญิง วัยรุ่นชายจะมีแนวโน้มที่ยังคงทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ในขณะที่วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความเข้มงวด ความสัมพันธ์ในด้านการไว้เนื้อเชื่อใจ และความแนบแน่นทางอารมณ์ นั่นคือ เด็กวัยรุ่นหญิงจะมีความรู้สึกรวมกันมากกว่า

ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย สัมพันธภาพเริ่มจะมั่นคงและราบเรียบขึ้น เพราะเด็กวัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะของแต่ละคน

การจัดกิจกรรมหรือชมรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อสนองความต้องการของเด็กในด้านการเข้ากลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมสังคม เด็กที่ไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสการเรียนรู้พฤติกรรมสังคมหลายอย่าง จะมีพัฒนาการไม่สมตามวัย และถ้าบกพร่องข้อนี้รุนแรงมาก ๆ อาจแสดงผลออกมาในรูปการประชดประชันชีวิตและสังคม หรือแสดงออกในรูปช่างคิดฝัน ไม่กล้าเผชิญความเป็นจริงของสังคมและชีวิตก็ได้

เมื่อพิจารณาจำนวนกลุ่มเพื่อนของเด็ก พบว่าเด็กบางคนอาจมีกลุ่มเพื่อนสนิทเพียงกลุ่มเดียว เด็กบางคนอาจมีกลุ่มเพื่อนมากกว่าหนึ่งกลุ่ม ขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรมของเขา เช่น กลุ่มเพื่อนเรียน กลุ่มเพื่อนงานสังคม กลุ่มเพื่อนงานอดิเรก กลุ่มของเด็กยังขึ้นกว่าในวัยที่ผ่านมา เปลี่ยนกลุ่มไม่บ่อยมากเหมือนวัยเด็ก เพราะเด็กวัยรุ่นใช้เหตุผลและความคิดนึ้กในการเข้ากลุ่มมากกว่า ความสัมพันธ์ในกลุ่มค่อนข้างยั่งยืน และในบางชนิดของสัมพันธภาพอาจยั่งยืนไปจนเป็นผู้ใหญ่ การรวมกลุ่มทำให้เด็กวัยรุ่นมีความผูกพันกับบุคคลต่างวัยทั้งเด็กเล็กและผู้ใหญ่น้อยลง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารั้วนี้แบ่งเป็นสองส่วนใหญ่ ๆ คือส่วนที่หนึ่งเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูและส่วนที่สองเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู

พงษ์ศิริ ตีวาจา (2527) ศึกษาการวิเคราะห์รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ที่มีผลต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 102 คน โดยใช้แบบสอบถามบิดามารดาและนักเรียน และแบบทดสอบการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวด และแบบปล่อยปละ มีผลต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเพ็ญ ชัยมงคล (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ลักษณะความเป็นผู้นำ และอัตมโนทัศน์กับความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 525 คน พบว่า ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิดคล่องแคล่ว ด้านความคิดยืดหยุ่น และด้านความคิดริเริ่ม ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .167 ถึง .420 ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง -.103 ถึง -.250 และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง -.101 ถึง -.118 ส่วนตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดคล่องแคล่วได้ดีที่สุดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ลักษณะความเป็นผู้นำ และอัตมโนทัศน์ ซึ่งทั้ง 3 ตัวนี้มีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 24.86

วรารักษ์ รักวิจัย (2540) ได้กล่าวถึงผลของการเลี้ยงดูแบบต่างๆ ดังนี้ ผลของการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เด็กจะมีลักษณะดังนี้ คือ จะเป็นคนเปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุมีผล มีความรับผิดชอบ มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เรียนรู้อะไรได้อย่างรวดเร็ว สามารถปรับตัวได้ดีและกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจ สามารถช่วยเหลือตัวเองและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีคุณลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดี ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจตนเองสูงและรู้สึกว่าคุณค่า และรู้จักใช้เหตุผล เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

ผลของการเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาแต่ใจ หรือการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด เด็กจะมีลักษณะดังนี้ คือ เด็กจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ ปรับตัวกับสังคมภายนอกได้ยาก ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถ

ค้นพบความสามารถของตนเอง เด็กบางคนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นคนว่านอนสอนง่าย เชื่อฟังผู้ใหญ่ทุกอย่าง ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง ขาดความริเริ่มสร้างสรรค์ และชอบพึ่งพาผู้ใหญ่

ผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย คือ เด็กจะมีลักษณะก้าวร้าว มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพ่อแม่ ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ไม่สามารถปรับตัวได้ง่าย มีอารมณ์ไม่มั่นคง ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นเสมอเพราะเด็กขาดความรักความอบอุ่น ซึ่งเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบนี้มักจะพบว่าผู้อาสาสมัครส่วนใหญ่มีพื้นฐานความผิดจากการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ และผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบรักถนอมมากเกินไป เด็กจะมีลักษณะ คือ เป็นเด็กที่เอาแต่ใจตนเอง ขาดความริเริ่มสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องคอยพึ่งผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

จะเห็นได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบต่างๆ มีผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรม และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ที่จะนำมาปรับให้เข้ากับแต่ละสถานการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีมากหรือน้อยนั้นก็ย่อมแตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครอง มีผลต่อการพัฒนาการของเด็กทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เด็กจะเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีมีคุณภาพ มีทักษะต่างๆ ในชีวิต ที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ก็ขึ้นอยู่กับ การวางรากฐานของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้กำหนด

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

เกสร ภูมิดี (2546) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 370 คน โดยบุคลิกภาพแบ่งเป็น 6 ด้าน คือ ด้านการสัมฤทธิ์ผล ด้านการแสดงตัว ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ด้านการเปลี่ยนแปลงและด้านการอดทน ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยภาพรวมของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกันอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแต่ละด้านแตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพในแต่ละด้านสูง มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพในแต่ละด้านปานกลางและต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

สุภัทรี เลหาวิรภาพ (2548) ทำการศึกษาผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว Satir Model ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว Satir Model เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการปรึกษาทางจิตวิทยาที่ใช้พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลวิตรา ผิวงาม (2548) ศึกษาปัจจัยด้านภาวะผู้นำ เซาวันอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีผลต่อความสำเร็จในการประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม โดยทำการศึกษาในกลุ่มผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมจากภูมิภาคต่างๆ ของไทย ในกลุ่มกิจกรรมอุตสาหกรรมหรือกิจกรรมผลิตสินค้า กิจการค้าปลีกและค้าส่งและกิจการบริหาร จำนวน 409 ราย พบว่า ภาวะผู้นำ เซาวันอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสำเร็จในการประกอบการ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 อีกทั้งตัวแปรภาวะผู้นำ เซาวันอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในการประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมได้ร้อยละ 34

วิภาวรรณ ลิขิตเลิศล้ำ (2551) ได้ศึกษาถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าฟันอุปสรรค ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม และปัจจัยลักษณะทางชีวสังคม ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าฟันอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม การสนับสนุนทางสังคม และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยตัวแปรที่เป็นตัวทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าฟันอุปสรรค สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 29 โดยตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุดคือ การมีส่วนร่วมในสังคม รองลงมาคือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าฟันอุปสรรค และสุดท้ายผู้สูงอายุที่มีเพศ สถานภาพสมรส และลักษณะการอยู่อาศัยที่แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน แต่ผู้สูงอายุมีระดับการศึกษา และรายได้ที่แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน



เกสร ภูมิดี (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการเลี้ยงดูต่างกัน กลุ่มนักเรียนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 370 คน พบว่า

1. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยภาพรวมของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการเลี้ยงดูต่างกันในระดับสูง
2. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแต่ละด้านแตกต่างกัน ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แตกต่างกัน โดยภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกัน โดยภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คณิต ฤทธิรอด (2537, หน้า 66 – 68) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตน และการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมปกติทั่วไป กลุ่มนักเรียนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประจำภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 180 คน จำแนกเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 90 คน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป 90 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน แบบสอบถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู และคู่มือการคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 90 คน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป 90 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน แบบสอบถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู และคู่มือการคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียนที่มีความสามารถปกติทั่วไป พบว่า การอบรมเลี้ยงดู ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว และนักเรียนที่มีพฤติกรรมปกติมีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน

อรชума พุ่มสวัสดิ์ (2538, หน้า 45 – 46) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ที่ได้รับการเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าในตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยนั้น จะส่งผลให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น สูงกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่น ๆ

พลนุช พุ่มไสว (2543, หน้า 46 – 62) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเลย จำนวน 374 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่

ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีความรู้สึภกภกภูมิจใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน สามารถร่วมกัน พยภกรณ์ความรู้สึภกภกภูมิจใจในตนเองของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ว่า มีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฝ่าฝืนอุปสรรคของบุคคลให้มีระดับที่แตกต่างกัน เช่น การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ ต่างๆ ทักษะการเรียนรู้ที่ต่างกัน ประกอบกับมีแรงจูงใจ แรงปรารถนา ความเชื่อ การมุ่งอนาคตที่ แตกต่างกัน ทำให้แต่ละคน แต่ละองค์กร สามารถฝ่าฝืนปัญหาอุปสรรคจนประสบผลสำเร็จได้ ต่างกัน