

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค
3. แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ
4. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (adolescence) มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า adolesere หมายถึง การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ (to go into maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นการมีวุฒิภาวะนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปด้วยพร้อมๆกัน เมื่อมีความหมายดังนี้ เรื่องของวัยรุ่นจึงควรเน้นหนักไปศึกษาด้านกระบวนการของการพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความเชื่อ และการปรับตัวทางด้านสังคมของบุคคลจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ (ทัศนีย์ สิทธิวงศ์, 2541)

ธรรมชาติของวัยรุ่น

นางพาง ลัมสุวรรณ (2542) กล่าวว่า ธรรมชาติของวัยรุ่น นับเป็นสิ่งที่ควรศึกษา ในขณะที่เด็กโตขึ้น ร่างกาย จิตใจ ต้องพัฒนาควบคู่กันไป พ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ควรทราบถึงลักษณะหรือธรรมชาติของวัยรุ่น เพื่อที่จะได้อบรมและปกครองวัยรุ่นได้ถูกต้อง ตลอดจนช่วยให้เด็กผ่านพ้นวัยนี้อย่างปลอดภัย วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัวมาก ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นมีปฏิกิริยาต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ต่างๆ บางครั้งปฏิกิริยาเหล่านี้เมื่อมองเผินๆอาจเหมือนความผิดปกติที่ต้องการความช่วยเหลือได้ แต่

โดยทั่วไปแล้วปฏิกิริยาบางอย่างจะอยู่ชั่วคราวแล้วหายไปเองได้ ธรรมชาติของวัยรุ่นที่เห็นเด่นชัดมีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางกาย ร่างกายส่วนต่างๆจะมีการเจริญเติบโตในเกือบทุกระบบทั้งหญิงและชาย เช่น ความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็ว แขนขายาวขึ้น สอโรมันมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อกระตุ้นการเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอก มีการเจริญของร่างกายในส่วนที่เป็นลักษณะประจำเพศ เช่น เด็กชายมีเสียงห้าวขึ้น มีหนวดขึ้น ในเด็กหญิงมีการเจริญเติบโตของเต้านมเกิดขึ้น และจะมีประจำเดือนเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้หญิงหรือว่าผู้ชายด้วย การเปลี่ยนแปลงมากมายแบบนี้อาจเป็นสาเหตุของความกังวล หรือความลำบากใจในการปรับตัวของวัยรุ่นได้หลายๆเรื่อง เช่น การมีสิวที่ใบหน้า การมีกลิ่นตัว

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงนี้ พ่อและแม่หรือผู้ที่ใกล้ชิดควรทราบจะได้ไม่รู้สึกว่าบุตรหลานของตนเริ่มเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนที่ดีร้ายไม่เชื่อฟัง หรือเกิดความวิตกกังวลว่าอาจมีปัญหาร้ายแรงตามมาจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงนี้อาจพยายามขัดขวางไม่พออนุปริน หรือกลับเพิ่มการควบคุมมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่นได้ และอาจทำให้วัยรุ่นยังมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่รุนแรงขึ้น การเปลี่ยนแปลงต่างๆมีดังนี้

2.1 ความสนใจในตัวเอง วัยรุ่นจะสนใจตัวเองมาก รักสวยรักงาม การแต่งกายก็ต้องพิถีพิถัน หรือให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง

2.2 ความยอมรับนับถือผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อผู้ใหญ่ผู้น้อยลง มักมีความคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดที่ล้าหลังไม่ทันสมัย และเห็นว่าความคิดของตนถูกต้องกว่า

2.3 ความอยากเป็นตัวของตัวเอง และอยากมีอิสระ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเองมาก และมีความต้องการรับผิดชอบตัวเอง

2.4 การค้นหาตัวเอง เนื่องจากต้องเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า วัยรุ่นจะมองว่าตัวเองต้องการเป็นคนอย่างไรในอนาคต จะมีอาชีพอะไร บทบาทของตัวเองต้องการเป็นคนอย่างไรในอนาคต จะมีอาชีพอะไร บทบาทของตัวเองในฐานะผู้ใหญ่จะเป็นอย่างไร

- 2.5 การคบเพื่อน ในวัยรุ่นเพื่อนมีอิทธิพลมาก เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนจึงมักเอาอย่างและทำตามค่านิยมของเพื่อน เวลามีปัญหาอะไรวัยรุ่นมักจะปรึกษาตนเองก่อนข้างมาก
- 2.6 พฤติกรรมของวัยรุ่น วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเร็วเป็นผลจากความพยายามที่จะแสดงความสามารถพึ่งตนเองและไม่ต้องการพึ่งผู้อื่น บางครั้งอาจดูเป็นผู้ใหญ่มาก แต่บางทีก็เป็นเด็ก บางครั้งพฤติกรรมที่ก้าวร้าวอาจเป็นผลจากความเครียดทางอารมณ์
- 2.7 ชอบเพื่อน วัยรุ่นมักมีความเพื่อนก่อนข้างมาก เด็กหญิงมักเขียนบันทึกประจำวัน เด็กชายมักพูดโทรศัพท์บ่อยๆ ซึ่งพ่อแม่มักไม่พอใจและไม่เข้าใจ
- 2.8 สนใจสังคม วัยรุ่นจะมีความคิดเกี่ยวกับส่วนรวมและสังคม ชอบการเสียสละและเห็นประโยชน์ของคนอื่นเป็นที่ตั้ง และมักเกิดความรู้สึกไม่พอใจในสังคมที่ไม่สมบูรณ์แบบอย่างที่เราควรจะเป็น หรือความไม่ยุติธรรมต่างๆ
- 2.9 ความสนใจเรื่องเพศ การเปลี่ยนแปลงทางกายของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เกิดความสนใจทางเพศ วัยรุ่นจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีความปกติ มีความสามารถ และมีอิสระเรื่องเพศ และควรมีความรู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นความสุขตามธรรมชาติ รวมทั้งสามารถพูดคุยหาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติทางเพศเมื่อต้องการ

ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

1. เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมา ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ ในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมาก วัยรุ่นจะรู้สึกว่ายาก ไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรจึงจะถูกต้องและเหมาะสม
2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติในวัยรุ่นจะควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั่นเอง ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสื่อง่าย ไม่อยากพูดคุยกับใคร หรือพูดจาขี้นวนจนทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อน หรือพี่น้อง เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะแสดงให้เห็นว่าตนเองต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่กระนั้นวัยรุ่นเองยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน ต้องการรู้ว่าตนเองต้องแสดงบทบาทใดในสังคม ตนเองมีความสำคัญอย่างไรในสังคม ยังเป็นเด็กอยู่หรือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเองคือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝันสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการตนเองเป็นสิ่งหรือบุคคลต่างๆที่ตนเองชอบ วัยรุ่นสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์เพลง เขียนบทกลอน ประกอบเพลง หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบและต้องการเอาอย่าง

สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือบุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-21 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เพื่อที่จะเจริญเติบโต เป็นวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะแตกต่างกันในแต่ละระยะ โดยจะแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะวัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 10-13 ปี ระยะวัยรุ่นตอนกลางจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 14-16 ปี และระยะวัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17-21 ปี ในการศึกษาครั้งนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีช่วงอายุ 15-18 ปี ซึ่งหมายถึงวัยรุ่นในระยะตอนกลางและตอนปลาย

วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการที่วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมแล้วยังต้องเผชิญกับลักษณะการเรียนการสอน ความคาดหวังต่อสังคมในการที่จะสำเร็จการศึกษา พร้อมทั้งจะก้าวออกไปสู่การเลือกอาชีพ หรือการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน (สุชา จันทรเฒ, 2540)

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่าลักษณะการเรียนการสอนในโรงเรียนตามสังคมเทคโนโลยีสมัยใหม่ ต้องการคนที่มีความสามารถและมีทักษะสูง ดังนั้นโรงเรียนจึงมีภาระหน้าที่ผลิตบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถสูงให้กับสังคมตามไปด้วย และต้องจัดให้กระบวนการเรียนรู้ควบคู่กับพัฒนาการไปตามลำดับวัยที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น และเนื่องจากเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมเป็นวัยที่มีการแข่งขันกันสูง เด็กวัยนี้จึงต้องพยายามทำตัวให้ประสบความสำเร็จทั้งในโรงเรียนและในการแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย หากเด็กวัยรุ่นสามารถประสบความสำเร็จตามความคาดหวังเด็กวัยรุ่นจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าหากเด็กวัยรุ่นไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตนเองได้ เด็กวัยรุ่นก็จะเกิดความรู้สึกสับสน เหนื่อยล้า คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ เป็นผลทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและความกดดันในตนเองได้

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (Adversity Quotient)

ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค มีตัวย่อว่า เอคิว (AQ) ย่อมาจากภาษาอังกฤษคำว่า Adversity Quotient ซึ่งมีผู้ให้ความหมายต่างๆ ดังนี้

Stolz (1997) กล่าวถึงความหมายของ AQ ว่าเป็น ความสามารถที่บุคคลต้องใช้ต่อการอดทนต่อความยากลำบาก และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากรวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามความหวังโดยไม่ยอมแพ้

อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (อ้างใน ตะวัน วาทกิจ, 2547) กล่าวถึงความหมายของ AQ ว่าคือ การสร้างพลังใจที่จะมีความอดทนต่อความยากลำบาก มีความทนทานต่อความยากแค้นมีพลังแห่ง การยืนหยัดอย่างไม่ย่อท้อ มีความหนักแน่น มีความอดทนต่อสภาวะยากลำบากต่างๆที่เกิดขึ้น และ พร้อมเผชิญหน้าต่อสภาวะแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานทุกสิ่งทุกอย่าง

นัยพินิจ ชัยภักดี (2544, อ้างใน มินา วิภูสัทยา, 2551) กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะ และฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง หลักการที่มีพลังที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว และการทำงาน เป็นทักษะใหม่ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จและเป็นอาวุธที่สำคัญที่จะทำให้คนเรารู้จัก ความคิดของตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะที่มีอุปสรรค การรู้ถึงความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคทำให้ เราสามารถจำแนกได้ว่าใครที่เอาชนะอุปสรรค นำเอาพลังความสามารถที่มีสำรองในตัวออกมาใช้ ยืนหยัดมุ่งมั่น และใครที่วางมือทันทีที่พบอุปสรรค

วิทยา นาควัชร (2545) กล่าวถึงความหมายของ AQ ว่าคือ ความอดทนเมื่อมีอุปสรรค และ ความสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ

ประทีป ลิขิตเลอสรอง (2545) ให้ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคว่า เป็นความสามารถที่จะเผชิญกับความยากลำบาก ซึ่งเป็นปัจจัยในการก้าวสู่ความสำเร็จ

โดยสรุป ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลใน การเผชิญและตอบสนองกับอุปสรรคต่างๆ และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากในการ ดำเนินชีวิตด้านต่างๆได้ โดยมีความกระตือรือร้นอย่างแรงกล้าที่จะทำตามสิ่งที่ตนได้ตั้งเป้าหมาย เอาไว้แล้วโดยไม่ยอมแพ้

ประเภทของอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต

ความยากลำบากและอุปสรรคต่าง ๆ นานา ต่างเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญตลอดการ ดำรงชีวิต บุคคลจะมีมุมมองต่อสิ่งที่ปัญหาหรืออุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญอยู่ว่าเป็นปัญหาเล็ก หรือใหญ่แตกต่างกัน

Stoltz (1997, อ้างใน อสมา มาตยาบุตร, 2550) ได้กล่าวถึงอุปสรรค 3 ประการในชีวิตที่ คนเราต้องเผชิญ คือ

1. อุปสรรคทางสังคม (social adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในระดับสังคมที่อยู่อาศัย เช่น ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าเงินอ่อนตัว ค่าครองชีพสูงขึ้นทำให้รายได้น้อยลง หรือความสามารถในการจ้างงานที่ลดน้อยลง อัตราการว่างงานสูง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความตึงเครียดทางการเมืองของต่างประเทศ ปัญหาการขาดความอบอุ่นในสังคม ปัญหาเรื่องยาเสพติด สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนในสังคมทั้งสิ้น

2. อุปสรรคทางอาชีพ (workplace adversity) คือความไม่มั่นคงทางด้านอาชีพการทำงาน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้คนไม่ทุ่มเทในงาน เนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ เนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และมีผลกระทบกับคนทำงาน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริษัทอยู่รอด มีประสิทธิภาพแต่จะเป็นต้นเหตุของการเลิกจ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อมาของคนทำงาน

3. อุปสรรคในระดับบุคคล (individual adversity) เป็นอุปสรรคความทุกข์ยากที่กระทบระดับบุคคล โดยที่เป็นการกระทบมากเป็นขั้นๆจากอุปสรรคทางสังคมและที่ทำงานที่เขาอาศัยอยู่ ในการที่บุคคลจะเอาชนะอุปสรรคนั้น บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนโดยการสร้างวิถีให้เป็นโอกาส มีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

การศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

ตามแนวคิดของ Stolz (1997) AQ มีต้นกำเนิดมาจากทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์และหลักการที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งแนวคิดต้นแบบของ AQ ตามทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์มีพื้นฐานมาจาก 3 สาขา คือ จิตวิทยาการรู้การคิด (cognitive psychology) ประสาทสรีรวิทยา (neurophysiology) และจิตประสาทคุ้มกัน (psychoneuroimmunology) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. จิตวิทยาการรู้การคิด (cognitive psychology) แนวคิดนี้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้การไร้ความสามารถ (Learned Helplessness Theory) ว่าบุคคลมีพฤติกรรมตอบสนองต่ออุปสรรคที่แตกต่างกันเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต เมื่อบุคคลประสบความล้มเหลวในการแก้ปัญหาครั้งหนึ่งแล้ว เขาอาจจะเกิดความท้อแท้สิ้นหวังที่จะจัดการกับปัญหานั้นอีกแล้ว เพราะมีความเชื่อว่าไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา คิดว่าตนเองทำไม่ได้ สู้อุปสรรค

ไม่ได้ และยอมทรมานกับปัญหาและอุปสรรคที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความสามารถในการควบคุมวิกฤตการณ์ไป ตรงกันข้ามกับบุคคลที่รับรู้ว่าคุณอุปสรรคเป็นเพียงชั่วคราว บุคคลนั้นก็จะมีความหวัง กำลังใจ ไม่ท้อแท้ และหาหนทางที่จะแก้ไขปัญหานั้น ส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ต่ออุปสรรคในทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคอีกในอนาคต

2. ประสาทสรีรวิทยา (neurophysiology) กล่าวว่า สมองของมนุษย์เรานั้นประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ และถูกจัดเตรียมอย่างดีเยี่ยมในการสร้างนิสัยอย่างที่เราปรารถนา เมื่อเรากระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆ ทำให้สมองเรียนรู้พฤติกรรมนั้นและกลายเป็นความเคยชิน กลายเป็นสิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติ สามารถทำได้เร็วขึ้นและดีขึ้น ดังนั้นบุคคลที่จะประสบปัญหาหรืออุปสรรคบ่อยครั้ง ก็ย่อมมีความอดทนและสามารถต่อสู้กับอุปสรรคนั้นได้ดีกว่าคนที่ไม่เคยพบอุปสรรคใดๆในชีวิตเลย

3. จิตประสาทคุ้มกัน (psychoneuroimmunology) เชื่อว่าสุขภาพจิตและสุขภาพกายของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเอาชนะและฝ่าฟันอุปสรรค บุคคลที่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคได้ดีจะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางโรคภัยและความสามารถในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย

สำหรับหลักการที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ถือว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หรือ AQ นี้ เป็นความสามารถในการนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานและชีวิต โดย AQ เกิดจากรูปแบบ 3 ประการ (Stolz, 1997) คือ ประการแรกเป็นโครงร่างความคิดใหม่เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และส่งเสริมให้มีความสำเร็จทุกด้านซึ่งเกิดจากการค้นคว้าการนำไปใช้จริงในชีวิตและการนำความรู้มารวมกันใหม่ ประการที่สองเป็นตัวชี้วัดว่าบุคคลมีปฏิกิริยาต่อความยากลำบากอย่างไร และประการสุดท้าย AQ เป็นพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่จะจัดเครื่องมือเพื่อพัฒนาการตอบสนองต่ออุปสรรค โดยสามารถพัฒนาได้ทั้งด้านส่วนบุคคลและด้านอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

ระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล

วิทยา นาควัชร (2545) ได้แบ่งระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคลโดยเทียบกับคนที่ปีนภูเขา ซึ่งสามารถจำแนกได้ 3 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 กลุ่มคนไม่สู้ (the quitter)

เทียบกับบุคคลที่ยอมแพ้ง่ายๆ บุคคลกลุ่มนี้พอเริ่มปีนเขาก็จะบ่นว่าเหนื่อยแล้ว ยอมแพ้แล้ว ยิ่งแรงแรงมองยอดเขาก็กยิ่งท้อใจหนักขึ้นไปอีก บุคคลกลุ่มนี้จะใช้ชีวิตแบบไม่กระตือรือร้น ไม่ขวนขวาย ชอบชีวิตที่เรียบง่ายสบายๆ ชอบบ่นถึงความยากลำบาก จี้เกียจเสมอ ไม่ค่อยสร้างมนุษยสัมพันธ์ มักขาดเพื่อน เหนง่าย เวลาเมื่ออุปสรรคจะยอมแพ้ง่ายมาก เพราะใจไม่สู้ ชอบอ้างโน่นอ้างนี่

ประเภทที่ 2 กลุ่มนักตั้งแคมป์ (the camper)

เทียบกับบุคคลที่พอเริ่มปีนเขาได้สักพักก็จะเริ่มท้อและต้องการที่พัก บุคคลกลุ่มนี้มีแรงบันดาลใจอยู่บ้าง แต่ไม่นานนักก็จะหมดไป เวลาจะทำอะไรก็ลังเล ทำๆหยุดๆมีเงื่อนไขมาก มีข้อจำกัดมาก สุดท้ายก็ไม่สู้อุปสรรคเช่นกัน มักหยุดหรือท้อถอยกลางคัน มักหาเหตุผลต่างๆมาบล้างความพ่ายแพ้ มีชีวิตอยู่ไปเพื่อให้ได้ความต้องการพื้นฐานและให้สังคมยอมรับบ้าง

ประเภทที่ 3 กลุ่มนักปีนเขา (the climber)

เทียบกับบุคคลที่ปีนภูเขาที่สูงและลำบาก ยิ่งทำให้บุคคลผู้นั้นรู้สึกตื่นเต้น ทำทลายความสามารถ ทำให้เขายังอยากปีนไปถึงจุดสูงสุดของภูเขานั้น บุคคลพวกนี้จะมีวิธีการกระตือรือร้น พร้อมจะเผชิญกับอุปสรรคทุกอย่าง มีความเป็นผู้นำ มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจสูง สามารถสร้างสัมพันธ์กับมนุษย์ทุกระดับ เวลาเมื่ออุปสรรคมักมีความกล้าเผชิญและไม่ยอมแพ้ มีพลังงานในตัวเองสูง มีกำลังใจมั่นคงเสมอ ชีวิตจึงมีผลงานมาก ประสบความสำเร็จสูง

ตารางเปรียบเทียบลักษณะของบุคคล 3 จำพวกตามแนวคิดของ Stolz

	Quitter	Camper	Climber
วิถีชีวิต	ไม่ชวนขาย ชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ขอยู่นิ่งๆดีที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย ชีวิตมีรสชาติ พบความสำเร็จ
การทำงาน	ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น จู้เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังในการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง นานวันก็ฝ่อลง	เต็มไปด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์ เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดเวลา
มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยว เดียวดาย	กลัวๆ กล้าๆ	ดีมีค่ากับความสัมพันธ์
ปฏิกิริยาต่อการเปลี่ยนแปลง	ลังเล รอคอย จดๆ จ้องๆ	มีข้อจำกัดในการเปลี่ยนแปลง ใหญ่ๆ	ทำทุกอย่างกับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดีทุกสถานการณ์
ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธ ปิดกั้นตัวเอง	ประนีประนอม ไม่ชี้ชัด	มีความเป็นไปได้อยู่เสมอ
การฝ่าฟันอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบความสำเร็จ
ความมุ่งมั่นในชีวิต	ปัจจัย 4	ความมั่นคง ปลอดภัย การยอมรับ	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก

ที่มา : ประทีป ลิขิตเลอสรวง (2545)

Stolz (1997, อ้างใน ฉัฐนันท์ เนตรทิพย์, 2552) กล่าวว่า ได้เปรียบเทียบสิ่งที่น่าสนใจ ความสำเร็จของมนุษย์ว่าเป็นดังเช่นส่วนต่างๆตามแนวทางของความสำเร็จ ในความเป็นจริงถ้าแต่ละบุคคลมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่ำ ทำให้ความสามารถในการต้านทานต่อความยากลำบากหรืออุปสรรค บุคคลนั้นจะหยุดการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ส่วนอีกด้านถ้าบุคคลมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอุปสรรคสูงเพียงพอ บุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาศักยภาพได้ เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เจริญเติบโตบนภูเขาสูง



จากภาพประกอบ สามารถอธิบายส่วนต่างๆที่ทำให้เกิดความสำเร็จของมนุษย์ดังนี้

ใบ แสดงถึงผลของการปฏิบัติ หมายถึงลักษณะต่างๆของเราที่ปรากฏแก่สายตาผู้อื่นหรือลักษณะต่างๆของบุคคลอื่นที่ปรากฏแก่เรา ซึ่งจะประเมินความสำเร็จได้จากวัน เวลา ลักษณะต่างๆเหล่านี้มีผลต่อการได้รับการส่งเสริม มิตรภาพ ชีวิตสมรส และหน้าที่การงาน

กิ่งก้าน แสดงถึงความสามารถพิเศษและความปรารถนา หมายถึง ความสามารถ ประสบการณ์และความรู้สึกที่ตัวเรามีความรู้และสามารถทำได้ ส่วนความปรารถนาแสดงแรงจูงใจ ความกระตือรือร้น ความหลงใหล แรงขับและความทะเยอทะยาน ทั้งความสามารถพิเศษและความปรารถนาล้วนนำมาซึ่งความสำเร็จ

ลำต้น แสดงถึง สติปัญญา สุขภาพและบุคลิกลักษณะ ซึ่งศาสตราจารย์ฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ อาจารย์ทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้แสดงการวัดความฉลาดของคนเราไว้ 7 ด้าน คือ ภาษาศาสตร์ กลศาสตร์ ความรู้เรื่องอวกาศ ตรรกศาสตร์-คณิตศาสตร์ ดนตรี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์ในตัวเอง ซึ่งความฉลาดของคนเราจะแตกต่างกันไปตามระดับ บางคนอาจจะเด่นด้านใดด้านหนึ่ง และความฉลาดที่เด่นชัดของบุคคลจะมีผลต่ออาชีพที่แสวงหา โดยมีผลต่อวิชาที่เลือกเรียนและใช้เป็นตัวจำแนกอาชีพของคนได้ อารมณ์และสุขภาพร่างกายก็ส่งผลต่อความสามารถสำหรับการประสบความสำเร็จ กล่าวคือ ถ้ามีความวิตกกังวลจนล้มป่วยหรือได้รับบาดเจ็บก็อาจทำให้คุณไม่ประสบผลสำเร็จ ในทางตรงกันข้ามหากมีอารมณ์และสุขภาพที่ดีช่วย

ส่งเสริมความสามารถเพื่อประสบความสำเร็จ ส่วนบุคลิกลักษณะของมนุษย์ที่มีความสุภาพ ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความสุขุม ความกรุณา ความกล้าหาญ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นบุคลิกลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

ราก แสดงถึง พันธกรรม การอบรมเลี้ยงดู และความเชื่อ ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากปราศจากปัจจัยในส่วนของราก พันธกรรมจะเป็นตัวเกี่ยวกับอารมณ์ และระดับของความวิตกกังวลที่มีต่อการแสดงออกของบุคคลด้วย การเลี้ยงดู มีอิทธิพลต่อความฉลาดนิสัยการบริโภค การพัฒนาบุคลิกลักษณะที่มีผลต่อทักษะ ความปรารถนาและการแสดงออก ความเชื่อ คือ สิ่งที่ยึดมั่นให้เกิดความหวัง และการแสดงออกทางจริยธรรม การกระทำของบุคคล และการคิดค้นหาวิธีการในการพิสูจน์ความจริง

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stolz (1997) กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ มีการปฏิบัติ มีการกระตุ้น มีอำนาจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีผลงาน มีการเรียนรู้ตลอดเวลา มีพลังความสามารถ มีความหวังอยู่เสมอ มีชีวิตชีวาและร่าเริง มีสุขภาพจิตดี มีสุขภาพกายดี มีความมุ่งมั่น ความพากเพียร มีความยืดหยุ่น ฟื้นตัวได้เร็ว มีการพัฒนาตลอดเวลา มีทัศนคติที่ดี สามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดี

วิชัย ว่องสิดปัทมณา (2544, อ้างใน ตะวัน วาทกิจ, 2547) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งสามารถพิจารณาในแง่ต่างๆ ได้ดังนี้ ต้องเป็นคนที่ชอบการแข่งขัน มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา สนุกกับการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และยอมรับความคิดใหม่ๆ ของผู้อื่นด้วย จูงใจทีมงานและตนเองอย่างได้ผล กล้าเสี่ยงอย่างมีเหตุผล มีการปรับปรุงงานตลอดเวลา มีความพยายามอย่างไม่หยุดหย่อน ชอบเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อปรับปรุงตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงหากจะต้องเกิดขึ้น และสามารถฟื้นตัวกลับมาสู่ใหม่ได้

มณฑรา ธรรมบุษย์ (อ้างใน ตะวัน วาทกิจ, 2547) เชื่อว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาได้ ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะมีคุณลักษณะดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้
2. การมีหัวใจที่เด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (strong-minded) คือ ไม่หวั่นกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าคนเกิดมาเคราะห์ร้าย บุคคลประเภทนี้แม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากอย่างแสนสาหัสก็ไม่เสียใจ ถึงจะถูกคนอื่นทำร้าย กลั่นแกล้ง ก็ทำร้ายได้แต่ร่างกายแต่ทำร้ายหัวใจไม่ได้ หากจะถูกประทุษร้ายจนย่อยยับก็สามารถก่อร่างสร้างตนให้กลับดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
3. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) คือ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ ลักษณะข้อนี้ไม่ใช่คนอวดดี แต่เป็นลักษณะของคนที่พึ่งตนเองไม่กลัวที่จะทำผิดพลาด แต่จะถือเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป
4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังที่แรงกล้า (will-power) คือ อิสระในการเลือกที่จะตอบสนองอย่างไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา กล่าวคือคนเรามักสูญเสียเวลาและพลังงานไปกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ และผู้ที่ควบคุมสิ่งที่เขาสามารถควบคุมได้จะสามารถควบคุมชีวิตของเขาได้มากขึ้น เรียนรู้ที่จะยิ้มแย้มและมีชีวิตอยู่กับสิ่งที่เขาควบคุมไม่ได้ (Sean Covey, 1999 อ้างใน อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์ , 2545)

ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มี AQ สูง และ AQ ต่ำ

บุคคลที่มี AQ สูง มีโอกาสได้รับคัดเลือก และได้รับเลือกตั้งให้เป็นผู้นำมากกว่า เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งทำให้อัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำ ถึง 3 เท่า มีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง สามารถเรียนรู้งานได้รวดเร็วและสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า ซึ่งเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำ และส่วนใหญ่เป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มี AQ สูงเหมือนกัน ซึ่งบุคคลที่มี AQ สูงจะมองโลกในแง่ดีมองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตัวเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่ำ ก่อนข้างแตกต่างกันมาก ซึ่งกลุ่มที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง จะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้ดีกว่ากลุ่มที่มีระดับความสามารถ

ในการเอาชนะอุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมสถานการณ์ได้ (คุมเกมได้) ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง จึงพยายามต่อสู้ มีมานะ ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่ำ มักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยอุปสรรค การศึกษาระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อใช้เป็นกุญแจหรือเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิธีแก้ไขปัญหาหรือและนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

องค์ประกอบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stolz (1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคออกเป็น 4 มิติ และรวมเรียกโดยย่อว่า CO₂RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

มิติที่ 1 การควบคุม (C=Control) หมายถึงระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถข้ามผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ ผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ คนที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก (proactive approach) และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาเพื่อทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้ในระดับสูง เชื่อว่า ไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถควบคุมได้เว้นแต่เราไม่พยายามควบคุมมัน

มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O₂ = Origin and Ownership) หมายถึงระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นๆที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยการพิจารณาจากพฤติกรรมของตนเองมากกว่าความสามารถของตนเองที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดแล้วเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยไม่มีการตำหนิโทษตัวเอง เพราะการตำหนิโทษตนเองจะนำไปสู่ความเศร้าโศกเสียใจ อย่างไรก็ตามถ้าหากพบว่าเป็นความผิดพลาดของตนเองจะเข้าไปมีบทบาทในการรับผิดชอบหาทางแก้ไขปัญหาให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น ผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มมั่นใจว่า สาเหตุของอุปสรรคเกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอก แต่ถ้าหากพบว่าเป็นความรับผิดชอบของตนเองก็จะพิจารณาที่พฤติกรรมภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในตัวเอง(เช่น ความสามารถ ความฉลาด) แล้วปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่โทษตัวเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ คนที่มีมิตินี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนกระทำ ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 การกระจายตัวปัญหา (R=Reach) หมายถึง การวัดผลการกระจายของความยุ่งยากของปัญหาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนมีมากน้อยเพียงใด ผู้ที่มีมิติด้านกระจายตัวปัญหาสูงได้แก่คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและสามารถจำกัดความเสียหายให้อยู่ภายในขอบเขตเป็นผู้ที่พร้อมรับกับอุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากับความยากลำบาก แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาชีวิตและจะผ่านพ้นไป มีความเชื่อว่า ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดท้อถอยหรือคิดวิบัติ

มิติที่ 4 ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (E=Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของอุปสรรครวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป ผู้ที่มีมิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ผู้ที่รับรู้ว่าอุปสรรคจะดำรงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความพยายามที่จะหาทางเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากในชีวิตให้หมดไปโดยเร็ว ในขณะที่ผู้ที่มีมิติด้านนี้ต่ำจะเป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่สามารถขจัดออกไปได้และจะไม่พยายามแก้ไข ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเผชิญอยู่นั้นยังคงเป็นอุปสรรคของตนต่อไป

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการวิทยาศาสตร์และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วย

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หมายถึง ความหมายในการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข เพราะการฟังเป็นพื้นฐานทางแนวคิดของมนุษย์ที่จะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ
2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายที่แน่วแน่และตั้งมั่นยึดเอาแนวคิดนั้นนำไปสู่ไปปฏิบัติจริง
3. การวิเคราะห์แยกแยะ หมายถึง การพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียให้เห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การปฏิบัติ หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้อ้างแผนทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะเวลาปฏิบัติที่แน่นอน

อาจกล่าวได้ว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ไม่ใช่เรื่องคำและข่าว ไขและไม่ไข หรือแม้แต่เรื่องของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว หากแต่ AQ นั้น เป็นเรื่องของ “ระดับ” ความสามารถที่พัฒนาเรียนรู้และฝึกฝนได้จากสิ่งต่างๆอันได้แก่ การรู้จักกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้ หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส และให้รู้จักบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่น ลดการทำอารมณ์ร้ายของตนเอง ซึ่งเมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือความผิดหวังพยายามรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็ง ภายในระยะเวลาอันรวดเร็วและเมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ต้องมีสติสัมปชัญญะและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามา ขัดขวางความสำเร็จซึ่งควรจะทำให้ตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำใจให้มีความสุขและทำชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น พยายามติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกันและสุดท้ายควรมีความพยายามในการแข่งขันที่สูงขึ้น ไม่เฉื่อยชา มีความคิดสร้างสรรค์และพยายามเรียนรู้สิ่งต่างๆ

แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

องค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ ดังนี้

1. มีเครื่องมือในการเอาชนะอุปสรรค
2. มีหลักทฤษฎีใหม่ที่มีประสิทธิภาพ
3. มีวิธีการวัดที่มีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถยืนอยู่ได้ท่ามกลางอุปสรรค

1. รักษาพลังในการแข่งขันไว้เสมอ
2. รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
3. รักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่ตลอดไป
4. รักษาความมีชีวิตชีวาไว้เสมอ

5. กล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง
6. เข้ารับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังการแข่งขัน
7. มีความหวังและรักษากำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค
8. สามารถปรับปรุงตัวเองจากเหตุการณ์ที่ได้กระทำซึ่งเป็นการผิดพลาดได้ดีกว่าและรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
9. ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดันที่ได้รับ
10. แสดงความรับผิดชอบต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น และหาสาเหตุของอุปสรรคหรือปัญหานั้น

(Stoltz, 1997 อ้างใน วินัส ภักดีนรา, 2546)

แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (Resilience Quotient)

ความหมายความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

โดยทั่วไปนั้นมนุษย์แต่ละคนจะมีวิธีการจัดการกับสภาพปัญหาแตกต่างกัน เช่น บางคนชอบคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่เอาไหน ทำอะไรมักจะไม่สำเร็จ เมื่อเจอกับสภาพปัญหาก็มักจะท้อแท้หรือยอมแพ้ได้ง่ายๆ จึงมักไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานความเชื่อนั้นก็จะฝังใจแล้วทำให้กลายเป็นคนไม่เอาไหนจริงๆ และทำให้ขาดกำลังใจในการสู้ชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย ในขณะที่บางคนจะค่อยๆ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความมั่นใจและกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาอย่างเข้มแข็ง โดยไม่ยอมแพ้กับอะไรง่ายๆ มุ่งมั่นและตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จเมื่อประสบกับปัญหาก็จะแก้ไขได้ จึงมักประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างน่าชื่นชม

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (RQ) หรือ Resilience มาจากภาษาละติน หมายถึงความสามารถในการจัดการกับสภาพปัญหาหรือวิกฤติของชีวิต เพื่อให้สามารถฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาพปกติในระยะเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้และการเติบโตจากการได้เผชิญกับสภาพปัญหาและสภาวะวิกฤตินั้นๆ

Grotberg (1995, อ้างใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ คือ ความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็ง หรือศักยภาพดังกล่าวนี้ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association, n.d. อ้างใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ คือ กระบวนการในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความโศกเศร้า การคุกคาม จากแหล่งของความเครียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาทางการเงิน เพื่อกลับคืนจากประสบการณ์ที่เลวร้ายนั้น

Victor (2003, อ้างใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ คือ ความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือการฟื้นคืนจากประสบการณ์ที่เลวร้าย

Alperstien & Raman (2003, อ้างใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ คือ ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน ในการป้องกันหรือการจัดการกับความเครียดหรือความทุกข์ยากที่เผชิญ

โดยสรุปแล้ว ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ หรือ RQ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต โดยสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างเข้มแข็ง

ลักษณะของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

Grotberg (1995) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ จะได้มาจากการเสริมสร้างให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนมี 3 แหล่งประโยชน์ที่สำคัญ คือ

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นความปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่เด็กควรได้รับจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียนหรือชุมชน อันได้แก่

1.1 ทำให้เด็กรับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ ทำให้เด็กรับรู้ว่ารอบๆตัวยังมีคนที่สามารถเชื่อใจหรือไว้วางใจได้ และพร้อมที่จะรักตน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

1.2 ทำให้เด็กรับรู้เรื่องกฎระเบียบจากบ้าน โดยมีผู้ใหญ่คอยบอกถึงขอบเขตและข้อจำกัดต่างๆที่ชัดเจนในการจะทำอะไร เพื่อที่เด็กจะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตนเอง

1.3 ทำให้เด็กรับรู้ตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่างๆโดยที่ผู้ใหญ่รอบข้างจะทำให้เด็กเห็นว่าสิ่งที่ถูกต้อง และที่ควรกระทำนั้นเป็นอย่างไร

1.4 ทำให้เด็กรับรู้ว่ามีคนที่พร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนให้ตัวเองเป็นตัวของตัวเอง

1.5 ทำให้เด็กรับรู้ว่ามีคนที่พร้อมจะคอยดูแลเขาในเรื่องของสุขภาพ การศึกษา การได้รับการบริการและสวัสดิการทางสังคมและความปลอดภัย

2. สิ่งที่คุณเป็น (I am) เป็นการช่วยให้เด็กได้รู้ว่าตนเองเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ได้แก่

2.1 ทำให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถที่จะรักและเป็นที่รักของผู้อื่นได้

2.2 ทำให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจ และสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้าง

2.3 ทำให้เด็กภาคภูมิใจในตนเองแต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับและยกย่องผู้อื่น

2.4 ทำให้เด็กรู้ว่าพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป

2.5 ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในการมีชีวิตอยู่และเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ

3. สิ่งที่คุณทำได้ (I can) เป็นการช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง ได้แก่

3.1 ทำให้เด็กสามารถพูดเล่าถึงความรู้สึกในใจให้ผู้อื่นรับฟังได้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้หรือความรู้สึกหวาดกลัวในใจที่เขามี

3.2 ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาสามารถหาทางออกหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เขาเผชิญได้

3.3 ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกในเวลาที่เขาโกรธหรือไม่พอใจได้

3.4 ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาสามารถที่จะเลือกจังหวะเวลา และรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการเข้าไปคุยหรือร่วมกิจกรรมใดๆกับผู้อื่นได้

3.5 ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่เขาต้องการ

ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

Grothberg (1995) กล่าวว่าประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ เป็นการช่วยเสริมสร้างให้เด็กพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม
3. ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่างๆที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

Victor (2003) กล่าวว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในวัยรุ่นจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี มีพัฒนาการทางความคิด การเติบโตของการปรับตัวและสังคม มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษา มีการตัดสินใจที่ดี

ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีทางความคิด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบได้ดี

วิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจในวัยรุ่น

สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (America Psychological Association, n.d.) กล่าวว่า วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดของคนหนึ่ง อาจจะไม่ได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งการสร้าง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจด้วยวิธีการ 10 ข้อต่อไปนี้ จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการกับความเครียด ได้แก่

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงานจะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนยังมีคนคอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลก็สามารถขอความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง
2. การให้มองว่าทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นแล้วและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็กๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมาก
3. การยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
4. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา
5. ความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้นๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่าเรื่องที่ตนเองกลัวหรือไม่กล้าที่จะเผชิญนั้นจริงๆ แล้วไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป
6. การมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับนั้นมาเป็นบทเรียนในการปฏิบัติ เมื่อเหตุการณ์ใดๆ เข้ามาอีกครั้งก็สามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
7. ความพยายามด้านบวกต่อตนเอง และการเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อในสัญชาตญาณของตนเองในการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจให้เกิดขึ้น

8. พยายามเก็บสิ่งต่างๆ ไว้ในความคิดเห็น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใดๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่าสิ่งที่เจอนั้นเป็นสถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้นๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

9. การมองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ลองหลับตาแล้วมองถึงสิ่งที่ตนต้องการจะให้เกิดขึ้น มากกว่าไปกลัวในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

10. การดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของตัวเอง ทำในสิ่งที่ตนเองและชอบหาโอกาสที่จะผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติ ช่วยให้ผู้รู้สึกว่าได้อยู่แลกรักษาความคิดและรูปร่างของตัวเอง ในการที่จะต้องไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจในการจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ

Waakataar, Christie, Inger, Borge & Torgersen (2004) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญพื้นฐานที่ควรได้รับการส่งเสริม เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเด็กและวัยรุ่น ได้แก่

1. สัมพันธภาพทางบวกในกลุ่มเพื่อน (positive peer relations) การได้รับการสนับสนุนหรือประทับประคองจากบุคคลใกล้ชิด จากสังคม โดยเฉพาะจากเพื่อน จะช่วยให้บุคคลที่เผชิญความเครียด หรือพบเจอกับสิ่งที่เลวร้าย โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีปัญหาในลักษณะเดียวกันจะก่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น จะช่วยให้สามารถที่จะผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี และยังสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นได้อีกด้วย

2. สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) ประกอบด้วย สมรรถนะทางร่างกายและสมรรถนะทางด้านอารมณ์ ในการทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองมีสมรรถนะได้นั้น ต้องมีการตั้งจุดมุ่งหมาย และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมหรือจัดการบางสิ่งบางอย่างได้ด้วยตัวเอง เกิดการวางแผนที่ดี และทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองมีอำนาจในการจัดการได้

3. ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) การสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีความคิดสร้างสรรค์ คือการสนับสนุนความคิดเห็นส่วนบุคคลของเขา ในการกระทำบางอย่างในสิ่งที่ถูกต้อง หรืออาจใช้แบบอย่างที่เหมาะสมกับช่วงวัยของเขามาเป็นตัวกระตุ้น ให้เขาเกิดความรู้สึกอยากจะทำเป็นแบบอย่าง

4. ความเข้มแข็งในการมองโลก (coherence) ต้องส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นว่าตนเองสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง และการกระทำที่ดีนั้นต้องมาจากความเมตตากรุณาด้วย ซึ่งอาจจะมา

จากแบบอย่างที่มีผู้ใหญ่ปฏิบัติให้เห็น โดยเฉพาะการมองโลกในแง่ดีว่าชีวิตนี้ยังมีหวังอยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีชีวิตที่ดี และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดี

Grotberg (2005) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการแสวงหาอัตลักษณ์ (identity) ของตนเองเป็นสำคัญ การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจในช่วงวัยนี้จึงต้องพิจารณาถึงเอกลักษณ์ของวัยรุ่นด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่คุณทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมี ตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็น จะสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองหรือไม่ ตนเป็นคนที่ไม่เห็นอกเห็นใจและห่วงใยบุคคลรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ ตนเป็นคนที่จะพร้อมจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำลงไปไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร และตนเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้มีหวังอยู่เสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือไม่สิ่งที่ตนทำได้ โดยจะสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกเบื้องต้น ท้อแท้หรือความรู้สึก ตนสามารถจัดการกับปัญหาที่ตนเองมีอยู่ได้หรือไม่ ในเวลาที่เครียดหรือโกรธตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ตนรู้กาลเทศะในการร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่ สิ่งที่คุณมี โดยจะสำรวจว่าตนรู้ว่รอบๆตัวยังมีคนที่รักและเข้าใจหรือไม่ ตนได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยต่างๆจากบ้าน เพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ ตนมีแบบอย่างที่ดีที่ทำให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่ควรทำคืออะไร ตนมีคนที่จะพร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ และตนมีคนที่จะพร้อมจะดูแลในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา และสวัสดิการทางสังคมต่างๆหรือไม่

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด (Stress)

ความหมายของความเครียด

ความเครียด มาจากภาษาละติน “Strictus” หรือ “Stric” ซึ่งหมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webster, 1976) ความเครียดเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตของเรา เป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับทุกคน ความเครียดที่เกิดขึ้นบางครั้งอาจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งของคนเรา ทำให้รู้จักขวนขวาย กระตือรือร้น และจัดการภาวะต่างๆให้ลุล่วงไปได้ แต่ถ้าเมื่อใดความเครียดมีระดับรุนแรงมากขึ้น เกิดขึ้นบ่อยและต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ย่อมมีผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ รวมไปถึงการดำเนินชีวิต (สุชีรา ภัทรายุทธวรรค์, 2543)

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทั้งนี้เพราะตลอดชีวิตของคนเราจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกร่างกายตลอดเวลาซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นต้องมีการปรับตัว และการปรับตัวนี้ทำให้เกิดความเครียด จึงเป็นภาวะการณ์ที่เคียงคู่กับการดำรงชีวิตของบุคคลตลอดเวลา (สิริสุตา ชาวคำเขต , 2541)

สวณีย์ ดันติพัฒนานันท์ (2522, อ้างใน นลินี กิจบัญชา. 2543) กล่าวว่าความเครียดมี 2 ความหมาย คือ

1. เป็นภาวะที่ปั่นป่วนหรืออารมณ์ไม่สมดุลที่บุคคลประสบ
2. เป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพทางกาย ทางใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนเป็นที่สุด

พะยอม อิงกานวัฒน์ (อ้างใน ศิวาพร พงษ์นิลละอาภรณ์, 2543) ได้ให้คำจำกัดความว่าความเครียด คือ การขัดขวาง หรือการรื้อที่ทำให้นุญ้ยพยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอารมณ์ร่วมกัน

สุจิต สุวรรณชีพ (2532, อ้างใน พิมพ์ภา สุขกุล, 2535) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียด ไว้ว่า เป็นภาวะของจิตใจที่เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ซึ่งบุคคลนั้น คาดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นหนักหนาเกินกว่ากำลังความสามารถของตนในยามปกติที่จะแก้ไข หรือจัดปัญหาให้หมดสิ้น หรือบรรเทาเบาบางลง

ชูติศย์ ปานปรีชา (2529, อ้างใน วงศ์พรรณ มลารัตน์, 2543) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวบุคคลหรือนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจเหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

นราธร ศรีประสิทธิ์ (อ้างใน ศิวาพร พงษ์นิลละอาภรณ์, 2543) ได้สรุปความหมายของความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ขาดซึ่งความสมดุลทางจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะหรือสภาพการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะหรือสภาพการณ์ที่ถือว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและอาการของความเครียดนั้นอาจแสดงออกมาในรูปของอาการทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่น โรค

ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น เพราะดุลยภาพระหว่างคน (Host) กับเชื้อโรค (Disease agent) เกิดผิดปกติมีผลทำให้ความสามารถทางร่างกายในการต้านทานโรคเสื่อมลง เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะในภาวะปกติ ตัวเชื้อโรคอาจอาศัยอยู่ในร่างกายคนโดยไม่เกิดอันตรายใดๆ

บุญดี เพชรรัตน์ (อ้างใน ศิวาพร พงษ์นิลละอาภรณ์, 2543) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดซ้ำๆหรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น

พระราชวิสุทธิกวี (2533) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า ความเครียด คือ การที่ร่างกายหรือจิตใจทั้งสองอย่างเกิดความเคร่งเครียดขึ้น เพราะเหตุแห่งปัญหาสุขภาพปัญหาชีวิตและสิ่งแวดล้อม มีลักษณะเศร้าซึม ท้อแท้ หรือไม่สบายใจถึงกับฟุ้งซ่านทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนถึงกับรำคาญหงุดหงิดและโกรธง่ายหรือทำให้บางคนชอบเก็บตัวไม่อยากพูดจากับใคร

กรมสุขภาพจิต (2542) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการตื่นตัว เตรียมรับเหตุการณ์หนึ่งซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอจะอธิบายความหมายของความเครียดได้ว่า ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่มีอยู่ในชีวิตเสมอ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เมื่อบุคคลมีความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาการทางร่างกายได้แก่ อาการโกรธ ตัวสั่น มือสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ส่วนทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด จุนเจียว เป็นต้น ความเครียดอาจก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษแก่บุคคลก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด และความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละบุคคล

สาเหตุและปัจจัยของความเครียด

Darley, Gluckberg & Kinchla (1986) แบ่งสาเหตุของความคิดหรือกระตุ้นความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ความหิว และเสี่ยงอีกทีทริกโครม เป็นต้น
2. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่
 - 2.1 เหตุการณ์ต่างๆที่สร้างความปวดร้าว เป็นสถานการณ์ที่อันตรายเป็นพิเศษ เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว สงคราม อุบัติเหตุ ถูกปองร้ายหมายชีวิต ถูกข่มขืน เป็นต้น
 - 2.2 เหตุการณ์ต่างๆในชีวิต หมายถึงเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่ทำลาย หรือคุกคามต่อกิจกรรมปกติของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เป็นความสุข เช่น การสำเร็จการศึกษา การแต่งงาน การคลอด และการปลดเกษียณ หรือว่าเป็นเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงที่เราไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การหย่าร้าง ความเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุ การเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น หรือลดลง และการเปลี่ยนงาน เป็นต้น
 - 2.3 ความลำบากที่เรื้อรัง ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตความลำบากที่เรื้อรัง เป็นปัญหาที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ความยากจน ปัญหาในชีวิตสมรสความเป็นอยู่แออัด เป็นต้น
 - 2.4 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับทางเลือกตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไป ที่ตนมีความพอใจเท่ากัน แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ต้องการทั้งสองอย่าง แต่ก็ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง
 - 2.5 ความคับข้องใจ (Frustration) คือการที่บุคคลพบอุปสรรค ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดได้ สาเหตุของความคับข้องใจมี 5 ประการคือ
 1. ความล่าช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่เน้นเรื่องการตรงต่อเวลา
 2. การสูญเสีย เช่น การตายของคนที่เรา รัก สูญเสียความเป็นเพื่อนเมื่อออกจากโรงเรียนไปอยู่ที่อื่น ความสูญเสียทำให้เกิดความโศกเศร้า และความคับข้องใจ

ด้วย เพราะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ และรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมอะไรหลายๆ อย่างที่มีผลต่อชีวิตตน

3. ขาดคุณสมบัติ เช่น ความสามารถและความมีเสน่ห์ ที่มนุษย์มีความเชื่อว่าจำเป็นต่อสถานะและคุณค่าของตน

4. ความล้มเหลว มนุษย์จะคับข้องใจมากถ้ารู้สึกว่าตนมีส่วนรับผิดชอบต่อความล้มเหลวนั้น โดยคิดว่าถ้าเพียงทำอย่างนี้แทนอย่างนั้น ความล้มเหลวคงไม่เกิดขึ้น

5. ความไม่มีความหมายในชีวิต ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะค้นพบความหมายของชีวิตในทุกๆ ด้านซึ่งเป็นการพื้นฐานของมนุษย์ มีคนมากมายที่ไม่ได้ทำงานที่มีความหมายต่อชีวิต

Luckman & Sorenson (1974 อ้างใน กิตติวรรณ เทียมแก้ว , พิมพ์มาศ ตาปัญญา และ วนิดา พุ่มไพศาลชัย , 2541) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ยั่วยุขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่ถูกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจ ขาดความสมดุล

ประเภทของความเครียด

Engle (1962) มีแบ่งประเภทของความเครียดดังนี้

1. แบ่งตามสิ่งที่เกิดขึ้นมี 2 ประเภท คือ

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (physical stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากมีสิ่งคุกคามต่อเนื้อเยื่อร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) แล้วก่อให้เกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ทางร่างกายโดยผ่านระบบซิมพาเทติก (sympathetic) เช่น ความร้อน ความเย็น

1.2 ความเครียดทางจิตใจ (psychological Stress) เป็นกระบวนการทางจิตใจ อันมีผลมาจากสิ่งที่คุกคาม ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากสิ่งภายนอกหรือภายในตัวบุคคลเอง ส่วน

ใหญ่มาจากความขัดแย้ง (conflict) ความคับข้องใจ (frustration) ความวิตกกังวล (anxiety) หรือได้รับการกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (psychic trauma)

2. แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง ได้แก่

2.1 ความขัดแย้งชนิดเฉียบพลัน (acute of emergency stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามได้ชัดเจนและโดยทันทีทันใด เช่น ไฟไหม้ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2.2 ความขัดแย้งชนิดต่อเนื่อง (continue stress) หรือ ความเครียดแฝง (insidious stress) เป็นความเครียดที่สิ่งคุกคามมากระทำต่อบุคคลอย่างไม่เด่นชัด แต่เป็นการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การได้รับสารเคมีต่างๆ เป็นต้น

ระดับความเครียด

บุคคลแต่ละคนจะมีความเครียดไม่เท่ากัน ถึงแม้จะเป็นความเครียดชนิดเดียวกันเพราะแต่ละบุคคลจะมีปฏิภณารุนแรงต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้นดังที่ Robert (1978) ได้กล่าวว่า ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่ได้รับ มีผลทำให้ร่างกายมีการปรับตัว และมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป อาจเป็นอยู่ชั่วคราวหรือเป็นระยะเวลานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

Frain & Valiga (1981) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เช่น การเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรที่ติดขัด การปรับตัวต่อสถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ในระดับนี้บุคคลจะปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะ

มีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด หรือมีความอาย เป็นต้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าเป็นผู้ทำงานใหม่ การเปลี่ยนงาน การได้รับการผ่าตัด สถานการณ์เช่นนี้ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ในระยะนี้จะมีอาการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ เช่น การปฏิเสธ การก้าวร้าว เจ็บขบขี้นโมโห เป็นต้น

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (severe stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เนื่องจากความเครียดดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง บุคคลจะหมดแรงหรือเบื่อหน่ายในที่สุด

กิตติวราณ เทียมแก้ว และคณะ (2541) แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) เป็นความเครียดขนาดน้อยๆ และหายได้ในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องใช้พลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวลดความเครียดลงได้ในระยะเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังจนเกิดโรคต่างๆ ในภายหลัง

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรงควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคภัยตามมาได้ง่าย

ความเครียดในวัยรุ่น

เขาวนาถ พลิตนนท์เกียรติ และอมรกุล อินโชนนท์ (2532) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการปรับตัวที่มีความสำคัญอย่างยิ่งจากเด็กไปผู้ใหญ่ ซึ่งย่อมต้องมีความเครียดเป็นธรรมดา ความเครียดของวัยรุ่นมีลักษณะแตกต่างไปจากวัยอื่นๆ คือ โดยธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เปรียบเสมือนเด็กที่โตแล้ว แต่ยังเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนต้น อายุราว 13-15 ปี เป็นวัยที่สนุกสนาน ร่าเริง เปิดเผย ไม่ค่อยเก็บความรู้สึก ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจหรือผิดหวัง ก็แสดงออกมาให้เห็นชัด แต่อารมณ์ต่างๆ มักเป็นช่วงประเดี๋ยวเดียว เป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงอารมณ์ง่าย ทำให้วัยรุ่นไม่ค่อยมีความเครียดมากนัก ประกอบกับวัยรุ่นมีความรับผิดชอบในระยะสั้น เพราะผู้ใหญ่ไม่ค่อยไว้วางใจให้รับผิดชอบเต็มที่ แต่มักจะใช้วิธีสั่งให้ทำเป็นเรื่อยๆ ไปมากกว่า และความรับผิดชอบนี้เองเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

ดังนั้นหากวัยรุ่นจะเกิดความเครียดก็เป็นความเครียดระยะสั้นๆ ไม่รุนแรงยาวนานเหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งต้องรับผิดชอบตนเองเต็มที่ รวมทั้งความสนใจและความต้องการของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงง่ายจนไม่สามารถคาดเดาได้ เรื่องที่สำคัญและทำให้เขาเครียดขณะหนึ่งอาจเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่นได้อย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตามก็ไม่ใช่ว่าวัยรุ่นจะไม่มีมีความเครียดเลย เพราะยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่เป็นสาเหตุของความเครียดของวัยรุ่น

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นกังวลกับความสูง เตี้ย อ้วน ผอม เป็นสิว ปรับตัวปรับตัวไม่ทัน ไม่รู้จะวางตัวอย่างไร
2. การบรรลุนิติภาวะทางเพศ ทำให้มีความต้องการทางเพศ อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องนี้ และต้องการระบายความรู้สึกนี้ออกไป แต่ไม่ทราบวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้วัยรุ่นอายและหงุดหงิด นอกจากนี้บางคนเป็นหนุ่มสาวเร็วหรือช้ากว่าเพื่อนๆ ก็จะทำให้ถูกล้อเลียนเกิดความรู้สึกด้อยอายและวิตกกังวล มีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นลูกไก่หรือตัวตลกของเพื่อนๆ
3. ต้องการอยากเด่น อยากดัง อยากหล่อ อยากสวย อยากรวย สารพัดอยากแต่ไม่ได้อย่างที่ ต้องการ ยิ่งเปรียบเทียบกับเพื่อนแล้วรู้สึกด้อยกว่า สู้ไม่ได้ก็ยิ่งรู้สึกหงุดหงิด พยายามหาทางออกด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะเสริมให้ตนเองเด่นและดัง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่สู้ดีก็จะรู้สึกว่ามิปมด้อย เพราะคิดว่าฐานะทางเศรษฐกิจเป็นเครื่องมือที่ใช้ซื้อการยอมรับจากเพื่อนๆ เป็นสิ่ง

ที่เชิญให้ตนเองเด่นขึ้น มองเห็นว่าสิ่งฟุ่มเฟือยหรือของไร้ราคาแพง จะทำให้ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม เพราะวัยรุ่นจะตัดสินกันด้วยสิ่งที่เห็นภายนอกเท่านั้น นอกจากนั้นวัยรุ่นมีความต้องการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงมักให้ความร่วมมือ ทัศนต่อกลุ่ม เมื่อมีปัญหา ก็จะหันไปปรึกษาเพื่อน และในการคบเพื่อนต่างเพศก็จะมีท่าทีชัดเจน เนื่องจากยังไม่มั่นใจในตนเอง ไม่รู้ว่าจะมีพฤติกรรมและวางตัวอย่างไรให้ถูกใจและประทับใจเพศตรงข้าม

4. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความต้องการหลายๆอย่างทำให้รู้สึกสับสน ประกอบกับวัยรุ่นมักแสดงความรู้สึกออกมาตรงๆทำให้คนรอบข้างมองวัยรุ่นนั้นอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เด็ดขาดเดี๋ยวร้าย หงุดหงิดบ่อย ควบคุมอารมณ์ได้ยาก ทำให้ความเข้าใจระหว่างวัยไม่ค่อยตรงกัน สร้างความตึงเครียดขึ้น ทั้งตัววัยรุ่นเองและผู้ใกล้ชิด

5. การรับรู้ ความต้องการ การมองปัญหาและเหตุผลของวัยรุ่นมักแตกต่างจากผู้ใหญ่จึงมักจะขัดแย้งกันอยู่เสมอ ทำให้เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย อย่างเช่น ในบางขณะวัยรุ่นคิดว่าตนโตพอที่จะช่วยตนเองได้ มีอิสระในการกระทำและการตัดสินใจ แต่พ่อแม่ผู้ปกครองคิดว่าวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ชีวิต ความรักความห่วงใยนี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเขาถูกกวดขัน เข้มงวดและถูกปิดกั้นไม่ให้มีอิสระ นอกเหนือไปจากนี้ผู้ใหญ่มักจะใช้ความเครียดเป็นอาวุธ เพื่อบังคับหรือลงโทษวัยรุ่นเพื่อให้เป็นคนดีตามที่ตนต้องการ หรือเพื่อให้เป็นคนดีตามที่ตนต้องการ หรือเพื่อรักษาหน้าหรือศักดิ์ศรีความเป็นผู้ใหญ่ของตน เช่น การที่พ่อแม่ตั้งความหวังในเรื่องของการเรียน เมื่อไม่ได้ดังหวังก็นำความผิดหวังของตนไปสร้างความกดดันให้วัยรุ่นเพิ่มขึ้นอีก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบว่า ได้มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดอยู่มากมายซึ่งโดยรวมแล้วจะพบว่าความเครียดในนักเรียนนั้นมีปัจจัยหลายอย่าง ดังงานวิจัยดังต่อไปนี้

ทัศนีย์ สิทธิวงศ์ (2541) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาปัญหาวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ เขตการศึกษา 11” พบว่า สภาพปัญหาเกี่ยวกับโรงเรียนและการเรียนของวัยรุ่นนั้น มีปัญหาและความกังวลใจว่าระดับผลการเรียนจะไม่เป็นไปตามคาดหวัง สภาพปัญหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ วัยรุ่นมีความกังวลใจว่าจะหางานทำไม่ได้ในอนาคต สภาพปัญหาเกี่ยวกับปัญหาทาง

เพศ พบว่าวัยรุ่นมีความกังวลใจว่าคนอื่นจะมองตนในแง่ไม่ดี ความรักทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน และกังวลใจเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และยังพบว่าเมื่อวัยรุ่นมีปัญหาเกี่ยวกับโรงเรียน และการเรียนบุคคลที่วัยรุ่นต้องการปรึกษามากที่สุด คือ บิดามารดา และเพื่อน ส่วนด้านการเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ วัยรุ่นต้องการปรึกษา บิดา มารดาและครูแนะแนว ในด้านปัญหาเกี่ยวกับเพศ วัยรุ่นต้องการปรึกษาเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือ บิดา มารดา

จรินทร์ สกุลถาวร (2542) ได้ทำการสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเครียดเล็กน้อย นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มีความเครียดมากกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กิตติพงษ์ ชัดิยะ (2543) ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2543 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พบว่า สาเหตุของความเครียดของนักศึกษาในระดับมาก ได้แก่ การสอบได้คะแนนไม่ดี กฎระเบียบที่เข้มงวด การเรียนหนัก กฎระเบียบมหาวิทยาลัยที่เข้มงวด มีปัญหาเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมที่มากเกินไป ตามลำดับ โดยนักศึกษามีวิธีจัดการหรือลดความเครียดในระดับมาก ได้แก่ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ฟังเพลง ดูทีวี ดูภาพยนตร์ หลีกหนีความจำเจซ้ำซาก ไปเที่ยวตามสถานที่ที่มีธรรมชาติสวยงาม ทำให้จิตใจให้มีเมตตา รู้จักการให้ ให้อภัย นั่งพักปล่อยจิตใจให้ว่าง ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา พูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจได้ ทำตัวให้เป็นปัจจุบันไม่คิดถึงอดีต และอนาคต อ่านหนังสือการ์ตูนตลก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตามลำดับ

นิศานาถ สารเลื่อนแก้ว (2546) ศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จ.น่าน พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและจำเป็นต้องเลือกใช้วิธีการปรับแก้เพื่อจัดการกับสถานการณ์เครียดดังกล่าว การศึกษาเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนนาหมื่น จ.น่าน ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นในสถานศึกษา มีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 88.48 และเลือกใช้วิธีวิธีการปรับแก้ทั้ง 3 ด้าน โดยใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์ร้อยละ 71.92 ใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ ร้อยละ 7.53 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ใน

ระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ 9.1 เลือกใช้ด้านการจัดการกับอารมณ์ทั้งหมด ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพิจารณาช่วยเหลือหรือส่งต่อนักเรียนที่มีความเครียดในระดับสูงให้บุคคลากรในทีมสุขภาพต่อไป

อิสราภรณ์ คาวราม (2548) ศึกษาลักษณะความสมบูรณ์แบบของแต่ละบุคคลและความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิชาการ การวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสัมพันธระหว่างลักษณะความสมบูรณ์แบบของบุคคลกับความเครียดในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิชาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอาสาสมัครในโครงการการจัดการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษด้านภาษาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 124 คน พบว่า ลักษณะความสมบูรณ์แบบของบุคคลและความเครียดในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิชาการมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และลักษณะความสมบูรณ์แบบของบุคคลมิติด้านต่างๆสามารถร่วมกัน พยากรณ์ความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดพบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา หรือวัยรุ่นตอนปลายนั้นส่วนใหญ่มักจะมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ถึงระดับสูง โดยสาเหตุที่ทำให้นักเรียนนั้นมีความเครียดเกิดจากสิ่งแวดล้อม อาทิเช่น ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ การได้รับความกดดันจากคนรอบข้าง และความเครียดที่เกิดจากตนเอง เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกมาไม่เป็นที่พอใจ ความกังวลใจเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นต้น ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ส่งผลทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้ นักเรียนจึงต้องมีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การนอนหลับ , ฟังเพลง , ดูทีวี , เล่นเกม , เล่นกีฬา เพื่อเป็นการสร้างความผ่อนคลายให้แก่ตนเอง โดยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ถือว่าเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลทำให้ระดับความเครียดของนักเรียนลดลงได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งโดยรวมแล้วจะพบว่าปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ดังงานวิจัยต่อไปนี้

เกสร ภูมิมีดี (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดหนองบัวลำพู นักเรียนจำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยภาพรวมของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกันอยู่ในระดับสูง

2. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแต่ละด้านแตกต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาแต่ละด้านปรากฏว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการสัมฤทธิ์ผลสูง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการสัมฤทธิ์ผลปานกลางและต่ำ และนักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการสัมฤทธิ์ผลปานกลาง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ต่ำ ส่วนนักเรียนที่มีบุคลิกภาพการแสดงตัวสูง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพการแสดงตัวปานกลาง และบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวต่ำ นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง และนักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่นสูง มีความสามารถและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่นปานกลาง เข้าใจตนเองและผู้อื่นต่ำ และนักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่นปานกลาง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่นต่ำ ซึ่งนักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่นสูง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่นปานกลาง และมีอำนาจเหนือผู้อื่นต่ำ นอกนั้นไม่พบความแตกต่างและนักเรียนที่มีความเปลี่ยนแปลงสูง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการเปลี่ยนแปลงปานกลาง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการเปลี่ยนแปลงต่ำ สุดท้ายนักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการอดทนสูง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการอดทนปานกลาง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านการอดทนต่ำ

วินัส ภัคตินารา (2546) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ กับ เชาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดยโสธร จำนวน 328 คน พบว่าเชาว์อารมณ์ของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะทางบุคลิกภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่องค์ประกอบด้านการเข้าสังคม กล้าแสดงออก ความพึงตนเอง ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะทางบุคลิกภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่องค์ประกอบด้านสติปัญญา การกล้าแสดงออก มโนธรรม ความกล้าหาญ ความอิสระเสรี ความพึงตนเอง และองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง

เมธยา คุณไทยสงค์ (2546) ศึกษาจิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 368 คน พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม และรายด้าน 4 ด้าน คือ ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขอุปสรรค ความสามารถในการรับรู้ถึงระดับอุปสรรค และความสามารถในการอดทนทนทานต่ออุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับผิดชอบ การมุ่งมั่นอนาคต แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความทะเยอทะยาน ความกระตือรือร้น ความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .01

ตะวัน วาทกิจ (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ซึ่งมีอายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 24 คน โดยได้รับการวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกก่อนการทดลอง หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สัปดาห์ละครั้ง 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที ติดต่อกัน 7 ครั้ง กลุ่มควบคุมให้มีการเรียนการสอนปกติ พบว่า

1) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและมีระดับความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มินา วิภูสศยา (2551) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่พยากรณ์ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพในอำเภอเมือง จ.เชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ

1) เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ การรับรู้บรรยากาศองค์กร และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 3) เพื่อศึกษาอำนาจพยากรณ์ของการรับรู้คุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศและการรับรู้บรรยากาศขององค์กรที่มีต่อความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 212 คน ผลการวิจัยพบว่า

1) พยาบาลวิชาชีพใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ มีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและระดับการรับรู้บรรยากาศองค์กรอยู่ในระดับปานกลาง มีระดับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัวบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากแวดล้อม และการรับรู้คุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

2) การรับรู้คุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม และการรับรู้บรรยากาศขององค์กรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

3) การรับรู้คุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม และการรับรู้บรรยากาศองค์การสามารถรวมกันพยากรณ์ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ ($p < .05$)

ศรินทร์ คันธรส (2552) ศึกษาผลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แนวคิดเรื่องธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์และการหลีกเลี่ยงจากการมีเสรีภาพของ Erich Fromm โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 273 คน และการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่มกับกรณีศึกษาจำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นความสัมพันธ์ที่ยอมรับในบทบาทซึ่งกันและกัน การหลีกเลี่ยงอิสรภาพจะเป็นทั้งในลักษณะที่ลูกยอมจำนนหลอมรวมตัวเองภายใต้อำนาจของการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และลักษณะคล้ายตามกลมกลืนโดยคุณผู้เป็นเพราะธรรมชาติของมนุษย์ที่ 1) ไม่สามารถอยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว จึงต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น 2) ต้องการมีสังกัด ที่ยึดเหนี่ยวช่วยเหลือ ทำให้รู้สึกว่ามีความมั่นใจในการดำรงอยู่ในสังกัด ความรู้สึกว่าเหวก็จะหายไปเมื่อยอมรับการดูแลในทุกเรื่องอย่างไม่มีข้อแม้ใดๆ 3) ต้องการมีอัตลักษณ์ตัวตนของเด็กตั้งอยู่บนความหมายและความหวังของพ่อแม่ 4) ต้องการมีหลักยึด เมื่อกฎเกณฑ์ที่ได้รับมีความหมาย ถูกต้องและสมเหตุสมผล 5) มีความต้องการที่จะถูกรับรู้และกระตุ้นเตือนการคาดหวังและชื่นชมจากครอบครัวและคนรอบข้างจึงเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กไม่รู้สึกว่าโดนกดดันเพื่อให้เป็นคนดี และเชื่อฟังพ่อแม่ การหลีกเลี่ยงอิสรภาพจึงไม่ใช่สิ่งที่ทำให้รู้สึกแปลกแยก เพราะเป็นการยอมหลอมรวมให้อยู่ภายใต้การเลี้ยงดูที่เต็มไปด้วยความรักและเอาใจใส่ของพ่อแม่ การชื่นชมคาดหวังจากคนรอบข้าง พบว่าช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันให้กับเด็ก รวมทั้งการมีพ่อแม่ที่มีการศึกษาดี มีรายได้ดีและการได้รับการฝึกฝนให้ด้านทานต่อการเรียนที่บีบอัดเพื่อความน่าเชื่อถือจากสังคม เป็นส่วนเสริมสร้างให้ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับสูง

จากงานวิจัยข้างต้นเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะและฝ่าฟันอุปสรรคพบว่า ถ้านักเรียนได้รับการดูแล การอบรมและการเอาใจใส่ที่ดีจากครอบครัวและคนรอบข้าง จะส่งผลทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ดี เพราะธรรมชาติของมนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ ต้องการหลักในการยึดเหนี่ยวและต้องการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ถ้านักเรียนอยู่ภายใต้การอบรมเลี้ยงดูที่เต็มไปด้วยความรัก ความเอาใจใส่ การชื่นชมก็จะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่ามีคุณค่า เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้

ในส่วนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจนั้นผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามิงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ดังนี้

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นม.6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา หรือวัยรุ่นตอนปลายนั้นส่วนใหญ่จะมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ถึงระดับสูง โดยสาเหตุที่ทำให้นักเรียนนั้นมีความเครียดเกิดจากสิ่งแวดล้อม อาทิ เช่น ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ การได้รับความกดดันจากคนรอบข้าง และความเครียดที่เกิดจากตนเอง เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกมาไม่เป็นที่พอใจ ความกังวลใจเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นต้น ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ส่งผลทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้ นักเรียนจึงต้องมีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การนอนหลับ , ฟังเพลง , ดูทีวี , เล่นเกม , เล่นกีฬา เพื่อเป็นการสร้างความผ่อนคลายให้แก่ตนเอง โดยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ถือว่าเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลทำให้ระดับความเครียดของนักเรียนลดลงได้

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพด้านต่างๆได้ ซึ่งการส่งเสริมความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่นการพัฒนาองค์ประกอบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน (Stolz,1997) ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ความสามารถในการเข้าใจสาเหตุของอุปสรรคและมีความรับผิดชอบ ความเข้าใจว่าปัญหาทุกปัญหานั้นมีที่สิ้นสุด และความอดทนต่ออุปสรรค ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะไปส่งเสริมในส่วนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจให้มีความมั่นคงมากขึ้น

จากการวิจัยต่างๆที่กล่าวมานี้ชี้ให้เห็นว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นเป็นเรื่องที่สามารถทำการฝึกฝนหรือเสริมทักษะให้เกิดขึ้นได้ (ตะวัน วาทกิจ, 2547) บุคคลที่มีความสามารถหรือลักษณะที่เอาชนะอุปสรรคได้ดีจะเป็นผู้ที่มีลักษณะกล้าแสดงออก กล้าหาญ รู้จักการควบคุมตนเอง พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความรู้สึกเป็นอิสระ (วินัส ภักดีนารา, 2547 ; เมธยา คุณไทยสงค์, 2546)

จึงอาจกล่าวสรุปได้ว่านักเรียนที่มีความสามารถในการเอาชนะและฝ่าฟันอุปสรรคได้ดีมักจะเป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจสูง สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่ต้องเผชิญได้ดีโดยไม่มีภาวะเครียดหรือมีความเครียดต่ำ ดังนั้นจึงคาดการณ์ได้ว่า นักเรียนที่มีระดับความสามารถในการเอาชนะและฝ่าฟันอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจสูงจะเป็นผู้ที่มีความเครียดต่ำ และในทางตรงข้ามนักเรียนที่มีความสามารถในการเอาชนะและฝ่าฟันอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจต่ำ จะเป็นผู้ที่มีความเครียดสูง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

