

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตและการปรับตัวของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดเชียงใหม่ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้คือ

- 1) ลักษณะมุ่งอนาคต
- 2) การปรับตัว
- 3) โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

1. ลักษณะมุ่งอนาคต (Future Orientation)

ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

Mischel (1974 อ้างใน มนทกานต์ ทรัพย์แก้ว, 2543) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่จะได้รับในปัจจุบัน จึงมีการวางแผนเพื่อปฏิบัติและควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามที่แผนวางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลานานกว่าจะบรรลุผลหรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้ง เป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่าง ในระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งได้ผล

นอกจากนี้ Mischel (1974 อ้างใน เจิดหล้า สุนทรวิภาต, 2534) ยังได้ประมวลความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านที่เชื่อได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถที่จะคิดถึงการณ์ในระยะยาวในอนาคต เป็นลักษณะของผู้มีคุณสมบัติด้านอื่น ๆ สูงด้วย คือ ด้านสติปัญญาและสุขภาพจิต และเชื่อว่าการรู้จักอดได้รอได้หรือการควบคุมตนเอง หรือการอดเปรี้ยวไว้กินหวานด้วยความสมัครใจของผู้กระทำนั้น มีความสำคัญสำหรับประเทศที่กำลังพัฒนา เพราะจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ระเบียบประเพณี โดยเฉพาะพฤติกรรมของประชาชน โดยจะต้องละวางการบำบัดความต้องการในทันทีทันใด และยอมรับความสำคัญของการวางแผนและการดำเนินการเพื่อเพิ่มพูนประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต อาจกล่าวได้ว่าความสามารถ

จะอดได้รอได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสังคม ปัญหาอาชญากรรม ตลอดจนการล้มเหลวในการทำงานได้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก (2520) ได้ให้ความหมายของ ลักษณะมุ่งอนาคตว่า เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ซึ่งแสดงออกเป็น พฤติกรรมของการอดได้รอได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การรอรับรางวัลที่ใหญ่กว่าในอนาคต แทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งจะได้รับทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบันของตนเพราะ เล็งเห็นผลร้ายที่จะเกิดตามมา หรือการเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ ในอนาคต โดยลักษณะมุ่งอนาคตนี้จะตรงข้ามกับลักษณะมุ่งปัจจุบัน ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตนั้น จะมีลักษณะดังนี้

1. สามารถคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของอนาคตและสามารถตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม
2. หาทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อผลในอนาคต
3. รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้รอได้อย่างเหมาะสม
4. สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองเมื่อกระทำไม่เหมาะสม

บุญรับ คักคิมณี (2532) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถทาง การรับรู้และคิด ตลอดจนการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตทั้งที่เป็นเวลาใกล้ปัจจุบันหรือไกลปัจจุบัน ออกไป สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตนั้นขณะที่ยังเป็นนามธรรม ไม่ปรากฏเป็นรูปธรรม ฉะนั้นผู้ที่มี สติปัญญาและรู้จักคิดพัฒนาแล้วจะสามารถคิดถึงอนาคตได้ชัดเจนและเห็นความสำคัญ ของอนาคต ตัวอย่างวิธีการฝึกให้บุคคลมุ่งอนาคตอาจทำได้โดยการกระตุ้นให้บุคคลรู้จักคิดถึงสิ่งที่ อาจเกิดในอนาคตอันใกล้และไกลอย่างมีเหตุผล

จินตนา บิลมาศ และคณะ (2529) ได้กล่าวถึงความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต ไว้ว่า เป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกล เล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถ วางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้น เป็นจิตลักษณะที่เกิดจากการสะสม ผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะความมั่นคงของสภาพ แวดล้อม ถ้าสังคมมีความมั่นคงของสภาพแวดล้อมสูง ไม่ต้องพึ่งพาทางธรรมชาติ และบุคคล ในสังคมสามารถคาดถึงสิ่งที่เกิดในอนาคตได้แม่นยำพอสมควร คนในสังคมนั้นจะมีลักษณะ มุ่งอนาคตสูง

รัตนา ประเสริฐสม (2526) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน เป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น สามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องสัมพันธ์กัน

นาตยา ปิณฑนานนท์ (2526) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกโดยมีการคำนึงถึงผลของการกระทำนั้น ๆ ว่าจะส่งผลร้ายหรือผลดีแก่ตนเองและสังคมอย่างไร ควรประพฤติหรือปฏิบัติอย่างไร จึงจะทำให้ไม่เกิดผลร้ายทั้งในปัจจุบันและอนาคต

กล่าวโดยสรุปแล้ว ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล เล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้น รู้จักอดได้รอได้เพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายในอนาคตที่ดีกว่า ตลอดจนสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งมีความเพียรพยายามต่อสู้กับอุปสรรคอันจะเกิดขึ้นต่อไปด้วย

ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ได้กล่าวถึงความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตว่า บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะส่งผลให้บุคคลทำงานอย่างแข็งขันในปัจจุบัน เพื่อรองรับผลดีในอนาคต โดยลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งความสำเร็จในแต่ละขั้นจะเป็นแรงจูงใจให้คนพยายามทำงานในขั้นต่อไปให้สำเร็จ การมุ่งอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ Raynor (1974 Cited in Beck, 1990) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตนั้นมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ของบุคคลต่อพฤติกรรมในปัจจุบันว่า เอื้ออำนวยต่อการประสบผลสำเร็จในเป้าหมายระยะยาวอย่างไร ตัวอย่างเช่น ถ้าการสอบผ่านกระบวนวิชานั้นเป็นเป้าหมายระยะสั้น และการสำเร็จการศึกษาเป็นเป้าหมายระยะยาวของนักศึกษา สองสิ่งนี้จะร่วมกันส่งผลให้นักศึกษาเรียนหนังสือหนัก ตั้งใจทำการบ้านเพื่อให้สอบผ่านกระบวนวิชานั้น ๆ และเพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาวคือการสำเร็จการศึกษา เป็นต้น ทำให้ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงเป็นผู้ขยันขันแข็งในการทำงาน

ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง จะสามารถระบุหรือชะลอการบำบัดความต้องการต่าง ๆ ของตนได้ สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่เป็นผู้ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมาย จึงเห็นได้ว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจัดว่าเป็นผู้มีจริยธรรมสูงด้วย (Kohlberg, 1964; Mischel, 1974; Wright, 1975 อ้างใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจุบัน, 2520) นอกจากนั้นในการค้นคว้าทางจิตวิทยา นักวิจัยยังพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตเป็น

ลักษณะทางจิตใจที่สำคัญอย่างหนึ่งและเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมฤทธิ์ผลในตัวบุคคล และสังคม ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นอนาคตได้หลายรูปแบบ รวมทั้งมองเห็นวิถีทางเลือกต่าง ๆ พร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับอนาคตที่จะเกิดขึ้น (จิรวัดณ์ นิเจนตร 2525 อ้างใน มณฑกานต์ ทรัพย์แก้ว, 2543; จรรจา สุวรรณทัต, 2528)

Junk (1969 อ้างใน บุญรับ ศักดิ์มณี, 2532) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะ มุ่งอนาคตไว้ภายใต้ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของโลกว่า เทคโนโลยีไม่ควรมีอิทธิพลเหนือ ความเป็นมนุษย์ การศึกษาอนาคตเป็นการเสริมลักษณะมุ่งอนาคตอีกทางหนึ่ง โดยได้ให้ ข้อเสนอแนะว่า 1) การศึกษาอนาคตต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่าย และดำเนินการตาม เป้าหมายของสังคมที่วางไว้ 2) การศึกษาอนาคตต้องทำในแนวทางต่าง ๆ ในทุกหน่วยของสังคม ในระบบการศึกษาและสถาบันอื่น ๆ 3) ลักษณะมุ่งอนาคต ควรจะเริ่มต้นที่โรงเรียนซึ่งจะเป็นการ ช่วยเหลือสถาบันอื่นคิดถึงเรื่องอนาคตด้วย

สรุปลักษณะมุ่งอนาคตในความคิดเห็นของ Junk ซึ่งมองเห็นว่ามีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ ทุกคน การศึกษาอนาคตจะเป็นการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตในตัวของมนุษย์มากขึ้น Junk จึง เสนอให้มีการเรียนการสอนวิชาอนาคตศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์ได้พัฒนาความคิดที่เป็นระบบ คิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์รู้จักวิธีการคิดก็จะมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในปัจจุบัน ก่อนจะทำ อะไรมีการวางแผนทุกครั้ง

นายยา ปิณฑนนท์ (2526) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการศึกษาอนาคตศาสตร์ว่า

1. ช่วยในเรื่องกระบวนการตัดสินใจ โดยจะมีการจัดเตรียมขอบเขตของเรื่องที่ต้องตัดสินใจ พิจารณาอันตรายและโอกาสต่าง ๆ รวมทั้งข้อเสนอแนะแนวทางที่เป็นไปได้เพื่อ แก้ปัญหา นอกจากนั้นยังช่วยในการประเมินการปฏิบัติ ทำให้มองเห็นปัจจุบันได้ชัดขึ้น เพิ่มพูน ความสามารถในการเลือกสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยให้มีการกำหนดเป้าหมายและแยกแยะแนวทาง เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น

2. จัดเตรียมให้คนเราสามารถดำรงชีพอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ โดยเป็นการจัดเตรียมประสบการณ์ให้บุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ เข้าใจในเรื่องธรรมชาติ ของการเปลี่ยนแปลง เพื่อทำให้บุคคลตื่นตัวในการเผชิญกับอนาคตมากขึ้น

3. ทำให้เกิดความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นให้คน ใฝ่หาความรู้ เมื่อคนเราได้มีเวลาคิดถึงเหตุการณ์ในอนาคตที่ไกลจากสภาพปัญหาในปัจจุบันหรือ เหตุการณ์เฉพาะหน้า ก็จะสามารถคิดถึงเหตุการณ์หรือปัญหานั้นได้หลายแง่มุมมากขึ้น โดยที่ ไม่มีเวลามาเป็นข้อจำกัดในการคิด จึงทำให้ผลผลิตของความคิดมีคุณภาพด้วย

นักอนาคตศาสตร์ยังช่วยให้เกิดความคิดที่จะสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดเหล่านี้ประกอบด้วย

- 1) อนาคตอย่างหนึ่งย่อมมีแนวทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถเลือกสรรตามที่ต้องการได้
- 2) การเลือกสรรเป็นสิ่งจำเป็น การปฏิเสธที่จะเลือกนั้นก็คือการเลือกอย่างหนึ่ง
- 3) การเปลี่ยนแปลงในสิ่งเล็กน้อย สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใหญ่ได้
- 4) โลกในอนาคตจะมีความแตกต่างไปจากโลกปัจจุบัน
- 5) แต่ละคนต้องรับผิดชอบอนาคตของตัวเอง
- 6) วิธีการต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จในอดีต อาจไม่ได้ผลสำหรับงานในอนาคต เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้นจะเห็นว่า ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาเยาวชน ให้เติบโตเป็นคนที่มีความประพฤติดี ส่งเสริมให้เกิดความคิดอย่างเป็นระบบ พร้อมเผชิญเหตุการณ์ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อีกทั้งทำให้มีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำรงอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงได้

การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต

จากที่กล่าวไป เห็นได้ถึงความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต ที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้น ในเยาวชน ซึ่งการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตนั้น ได้มีผู้กล่าวไว้มากมาย ดังเช่น

Nurmi (1991 อ้างใน ลัดดา ทวี, 2540) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นแนวคิด พื้นฐานที่พัฒนามาจากจิตวิทยาการรู้การคิด (Cognitive Psychology) และทฤษฎีปฏิบัติการ (Action Theory) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนแรกคือ Future – Oriented Motivation, Interests, and Goals เป็นขั้นตอน ที่บุคคลมีการตั้งเป้าหมายของตนโดยอาศัยแรงจูงใจ ค่านิยม และความรู้ที่มีอยู่ เกี่ยวกับการ พัฒนาชีวิตในอนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น

ขั้นตอนต่อมาคือ Future – Oriented Planning หลังจากทีบุคคลมีการตั้งเป้าหมาย ในขั้นตอนแรกแล้ว จำเป็นต้องมีกิจกรรมการวางแผนโดยอาศัยความรู้ที่มีในการคาดการณ์ ต่อสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต เพื่อเป็นหนทางนำไปสู่เป้าหมาย โดยมีการตั้งเป้าหมายย่อย ๆ ในกิจกรรมที่ทำ หากแผนการหรือวิธีการที่ตนวางไว้ไม่เหมาะสมกับการบรรลุเป้าหมายก็จะมีการ เปลี่ยนแปลงใหม่

ขั้นตอนสุดท้ายคือ Evaluation of Future เป็นการประเมินผลลัพธ์ที่ต้องการและ แผนการที่ตนปฏิบัติว่าประสบความสำเร็จเพียงใด

Wright (1975 อ้างใน ธิดา ชูอินทร์, 2540) กล่าวว่า วิธีการพัฒนาลักษณะ มุ่งอนาคตนั้น ทำได้โดยการใช้วิธีการทางจิตวิทยา เช่น ให้เขียนเรื่องราวหรือนวนิยาย และ วิเคราะห์ระยะเวลาที่ใช้ในการเขียนเนื้อเรื่องนั้น ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตมากจะใช้ระยะเวลา ในการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นให้ดำเนินไป โดยใช้ระยะเวลามากกว่าผู้ที่มีลักษณะ มุ่งอนาคตน้อย นอกจากนั้น สุจริต เพียรชอบ (2530 อ้างใน ธิดา ชูอินทร์, 2540) ได้เสนอแนะ ไว้ว่า ในการเรียนการสอนควรสอนเรื่องของอดีตให้น้อยลง ควรสอนเรื่องปัจจุบันและอนาคต ให้มากขึ้น นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนให้พร้อมในการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าในอนาคตจะเกิด เหตุการณ์ใดขึ้น เมื่อมีปัญหาใดเกิดขึ้นนักเรียนจะสามารถเผชิญกับอนาคตได้อย่างกล้าหาญ สุขุม เยือกเย็น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2529 อ้างใน จักรวาล ภูวนันท์, 2537) ได้กล่าวว่า วิธีการ กระตุ้นลักษณะมุ่งอนาคตของบุคคลอาจทำได้ดังต่อไปนี้

1. ให้เขียนเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคต โดยอาจกำหนดให้เขียน ถึงสภาพชีวิต และการวางแผนการใช้ชีวิตในบั้นปลายด้วย
2. ให้ฝึกเขียนนวนิยายชีวิต ซึ่งอาจกำหนดช่วงเวลาไว้ เช่น ตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ หรือจากปู่ไปถึงหลาน
3. ฝึกวางแผนงานระยะยาวของการทำงาน หรือการฝึกวางแผนตัวบุคคลเพื่อเตรียมการ ที่จะใช้บุคคลนั้นในงานใหญ่ที่จะมีมาในอนาคต เป็นต้น
4. ฝึกเล่นหมากลูกเพื่อที่จะเอาชนะชนะ
5. ให้แบบอย่างของการวางแผนระยะยาว หรือวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุ เป้าประสงค์บางประการในอนาคต

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตไว้ ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ให้รู้จักความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการกระตุ้นให้บุคคลรู้จัก คิดถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้และไกลอย่างมีเหตุผล ยกตัวอย่างให้เห็นแบบอย่างของ การคิดประเภทนี้ และฝึกการรู้จักในทำนองนี้เพื่อให้เข้าใจความหมายของการมุ่งอนาคตใน กาลเทศะต่าง ๆ
2. ให้เห็นความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการให้เห็นตัวอย่างของ ผลดีที่เกิดจากการกระทำกิจกรรมที่มุ่งอนาคต

3. ให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการให้บุคคลเห็นตัวอย่างของการวางแผนในอนาคตของผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคต ฝึกวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการทำงาน ฝึกเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับความคาดหวังของตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) ได้กล่าวถึงการพัฒนาจริยธรรมแก่เยาวชนระดับชั้นมัธยมปลายว่า สถานศึกษาควรพัฒนาจิตลักษณะต่อไปนี้แก่นักเรียน คือ 1) การเห็นแก่ส่วนรวม และมีมนุษยธรรมสูง 2) ความสามารถควบคุมตนเองอย่างเต็มที่ และ 3) ความเป็นประชาธิปไตย ซึ่งความสามารถในการควบคุมตนเองนั้น ถ้าเยาวชนได้รับการปลูกฝังตั้งแต่อ่อนวัยรุ่น โดยผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กได้คิดและตัดสินใจกระทำด้วยตนเองในบางครั้ง และบ่มเพาะตามอายุที่มากขึ้น และผู้ใหญ่ทำตนเป็นคู่คิดคู่ปรึกษาของเด็กมากกว่าจะเรียกร้องให้เด็กเชื่อฟังตนแต่ฝ่ายเดียว มาในช่วงวัยรุ่นนี้ต้องมีการผ่อนคลายควบคุมเยาวชนลงไปอีก เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการควบคุมตนเองได้อย่างเต็มที่ เพราะในช่วงอายุต่อไปเยาวชนเหล่านี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีอิสระในตนเองอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ถูกควบคุมน้อยลงในวัยรุ่น จึงจะมีโอกาสพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น และกลายเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพสูงได้ มีการศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นชายที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตที่ไม่พัฒนาไปอย่างเต็มที่ จะมีพฤติกรรมซื่อสัตย์ในการเล่นเกมตามลำพังน้อยกว่าผู้ที่ลักษณะนี้พัฒนาอย่างเต็มที่

นาคยา ปิณฑนานนท์ (2526) ได้เสนอลักษณะการสอนของโปรแกรมการศึกษาที่มุ่งเน้นอนาคตไว้ดังนี้

1. เริ่มต้นด้วยการให้ผู้เรียนวาดมโนภาพของตนเองเกี่ยวกับอนาคต
2. นำวิชาต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันกับอนาคตที่ผู้เรียนต้องการ
3. จัดหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการในอนาคตของผู้เรียน ให้ยืดหยุ่นสอดคล้องกับความสนใจ ความสามารถ และแผนการในอนาคตของผู้เรียน
4. นำความรู้ปัจจุบันเข้าผสมผสาน เน้นให้ผู้เรียนได้เข้าใจความคล้ายคลึงกันของสิ่งมีชีวิตกับระบบสังคม
5. จัดสภาพการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียน ให้ผู้เรียนแสวงหาความสามารถของตนเอง
6. เน้นทักษะอยู่เหนือความรู้ ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การพยากรณ์ และการคำนึงถึงข้อเท็จจริง

นอกจากนั้นกิจกรรมที่อาจมอบหมายให้ผู้เรียนปฏิบัติในการศึกษาอนาคตศาสตร์ อาจประกอบด้วย

1. ให้ผู้เรียนบรรยายโลกในอุดมคติของตน
2. เขียนโครงการเกี่ยวกับการวางแผนรูปแบบชุมชนแห่งใดแห่งหนึ่ง
3. เขียนเรื่องราวที่เป็นจินตนาการเกี่ยวกับสถานที่ใดสถานที่หนึ่งในอนาคต
4. ประเมินผลกระทบจากเทคโนโลยีบางอย่าง
5. พยายามหาข้อตกลงว่าปัญหาที่เร่งด่วนที่สุดคืออะไร และระดมสมองช่วยกันคิดหาทางแก้ปัญหาเหล่านั้น

จากแนวทางในการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตสามารถพัฒนาได้หลายวิธี ได้แก่ การฝึกให้รู้จักวางแผนในการทำงาน ฝึกตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งในระยะใกล้และระยะไกล รวมทั้งฝึกการตัดสินใจเลือกทางเดินอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสีย ตลอดจนให้คาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

Wolk (1970 อ้างใน กนกวรรณ อุ๋นใจ, 2535) ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กผิวดำและผิวขาว กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผิวดำและผิวขาวกลุ่มละ 25 คน ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ อายุระหว่าง 12 ปี 1 เดือน ถึง 14 ปี 1 เดือน มีบิดาหรือผู้ปกครองอยู่ในบ้าน และมีระดับสติปัญญาอยู่ระหว่าง 85 - 115 พบว่า เด็กผิวดำมีลักษณะมุ่งอนาคตน้อยกว่าและมองอนาคตในระยะสั้นกว่าเด็กผิวขาว อีกทั้งเด็กผิวดำมีวิธีการเพื่อนำไปสู่ความคาดหวังในอนาคตน้อยกว่า รวมถึงมีความคาดหวังเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในอนาคตน้อยกว่าเด็กผิวขาว

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520) ได้ศึกษาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 3, 5 และมหาวิทยาลัยปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 11 - 25 ปี จำนวน 1,400 คน พบว่า

1. ลักษณะมุ่งอนาคตแปรปรวนไปตามลักษณะสังคม 3 ประการ คือ เพศ ชั้นเรียน และสถานที่เกิด ผู้หญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ชาย ผู้ที่มีอายุน้อยจะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก โดยนักเรียนที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยมุ่งอนาคตต่ำที่สุด และนักเรียนที่เกิดในกรุงเทพมหานครมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนที่เกิดต่างจังหวัด
2. ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ คือ การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก แบบใช้เหตุผล และแบบลงโทษทางจิต
3. ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับจริยธรรม

มาลี วิทยารัตน์ (2540) ได้ทำการทดลองผลของการฝึกการมุ่งอนาคตแก่เด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุระหว่าง 9-18 ปี จำนวน 90 คน แบ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย 30 คน วัยรุ่นตอนต้น 30 คน และวัยรุ่นตอนกลาง 30 คน ใช้เวลาในการทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่าเด็กกลุ่มที่ได้รับการฝึกการมุ่งอนาคต มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก และหลังการฝึกลักษณะมุ่งอนาคต กลุ่มวัยรุ่นตอนกลางมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ จักรวาล ภูวนันท์ (2537) ในการศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ธิดา ชูอินทร์ (2540) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มีลักษณะมุ่งอนาคตดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ลัดดา ทวี (2540) ศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต ทศนคติ และพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายในนักเรียนชาวเขาระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชาวเขาระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 62 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกเพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต นักเรียนที่ได้รับการฝึกเพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต ควบคู่กับการอภิปราย และนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก มีพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย และลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน

มนทกานต์ ทรัพย์แก้ว (2543) ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม ประชากรที่ใช้สุ่มกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนโควต้า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 128 คน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนจำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโควต้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับสูง และนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุริยะ พันธุ์ดี (2535) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางพุทธศาสนา ในโรงเรียนกับจิตลักษณะและพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2-5 จำนวน 54 คน โดยจิตลักษณะที่ศึกษาได้แก่ การรับรู้คุณค่าทางศาสนา ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน ทศนคติที่ไม่ดีต่อการก้าวร้าว และทศนคติที่ดีต่อประสบการณ์ทางพุทธศาสนา

ในโรงเรียน พบผลที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคตคือ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา การรับรู้คุณค่าของศาสนา นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตและความภูมิใจในตนเองที่ดีต่อการก้าวร้าวมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน และลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าว

นืออน พิณประดิษฐ์ และคณะ (2541) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมกับพฤติกรรมการติดยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาและนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,491 คน แบ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 661 คน นักเรียนอาชีวศึกษา 568 คน นักเรียนในสถานพินิจ ฯ จำนวน 225 คน และนักเรียนที่มารับการรักษาที่ศูนย์บำบัด จำนวน 37 คน พบผลการวิจัยว่า นักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมติดยาเสพติด มีลักษณะมุ่งอนาคตและความภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมติดยาเสพติด นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรสำคัญที่เป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการติดยาเสพติด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและเพื่อน ทัศนคติต่อโรงเรียนและครู สุขภาพจิตของนักเรียน การเลี้ยงดูแบบให้เหตุผล ทัศนคติต่อสารเสพติด การเลี้ยงดูแบบรัก ผลการเรียนรู้ของนักเรียน ลักษณะมุ่งอนาคตและความภูมิใจในตนเองของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และระดับการศึกษาของบิดาสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมติดยาเสพติดได้ตามลำดับ

อัมพร วงศ์ใหญ่ (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความทันสมัยของพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดู ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตที่มีต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนชายเขาเผ่าเข้าในระดับประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายเขาเผ่าเข้าในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 124 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ความทันสมัยของพ่อแม่มีอิทธิพลทางตรงต่อความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายโดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ แต่ไม่พบว่าความทันสมัยของพ่อแม่มีอิทธิพลทางตรงต่อลักษณะมุ่งอนาคต รวมทั้งไม่พบอิทธิพลทางอ้อมของลักษณะทันสมัยของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายโดยผ่านตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต

2. วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน และให้เหตุผลมีอิทธิพลทางตรงต่อลักษณะมุ่งอนาคต และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต แต่ไม่พบว่าวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและให้เหตุผล

มีอิทธิพลทางตรงต่อความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ รวมทั้งไม่พบอิทธิพลทางอ้อมของการอบรมเลี้ยงดูทั้งสองแบบที่มีต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายโดยผ่านตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

3. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพและลักษณะมุ่งอนาคต มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523 อ้างใน เจิดหล้า สุนทรวิภาต, 2534) ทำการวิจัยเพื่อที่จะตอบคำถามว่าบุคคลที่กระทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนา กับบุคคลที่ไม่กระทำนั้น มีลักษณะทางจิตใจที่แตกต่างกันอย่างไร เพื่อค้นหาลักษณะทางจิตใจที่อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมนั้น จากการศึกษาสรุปได้ว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมของพลเมืองดี เช่น มีพฤติกรรมที่ซื่อสัตย์ มีพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นผู้ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมือง และเป็นผู้ไม่ประพฤติดกฏระเบียบของสังคม จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่า คือยึดกฎเกณฑ์ของกลุ่มและเห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าเห็นแก่ตัว มีลักษณะมุ่งอนาคตมากกว่าในการคาดการณ์ไกลอดได้รอบได้ มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า วิตกกังวลน้อย มีสติปัญญาสูงกว่า อีกทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อคุณธรรมมากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนา

นอกจากนั้น เกษม จันทศร (2541) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 560 คน ผลพบว่า นักเรียนที่มีจิตลักษณะด้านมีความรู้เกี่ยวกับยาบ้ามาก สุขภาพจิตดี และมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูงนั้น เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมต้านทานการเสพยาบ้าสูงด้วย

ผลการศึกษาที่กล่าวข้างต้นเห็นได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้หลายวิธี อีกทั้งลักษณะมุ่งอนาคตนี้ยังเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเป็นภูมิคุ้มกันในการป้องกันการติดยาเสพติดรวมถึงการกระทำผิดต่าง ๆ ได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

Lazarus (1969 Cited in Weiten and Lloyd, 2000; นิภา นิธิยานน, 2530) ได้อธิบายความเป็นมาของการปรับตัวว่า มีจุดเริ่มต้นจากการปรับตัวทางชีววิทยา กล่าวคือ Darwin เป็นผู้เริ่มใช้คำ “การปรับตัว (Adaptation)” ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการ โดยสรุปว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ยืมคำว่า “การปรับตัว (Adjustment)” ทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยา

ในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ ซึ่งจำเป็นที่ต้องศึกษาเรื่องการปรับตัวทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยาได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่จิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ

Malm & Jamison (1952 อ้างใน นิภา นิธยาน, 2530) ได้อธิบายความหมายการปรับตัวว่าหมายถึง วิธีการที่บุคคลปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งมีทั้งส่งเสริม ขัดขวาง อีกทั้งสร้างความทุกข์แก่บุคคล กระบวนการปรับตัวนี้เกิดจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและสามารถใช้วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติหรือมีอุปสรรคขัดขวาง นอกจากนั้น Lazarus ได้สรุปว่า การปรับตัวประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกอันเกิดมาจากสภาพแวดล้อมและสังคม และแรงผลักดันภายในที่มาจากความต้องการภายในตัวของแต่ละบุคคลเอง

Worchel & Goethals (1989) กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคล คือ การที่บุคคลจัดการกับความต้องการของตนเอง สิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการซับซ้อนอันเกี่ยวเนื่องกับการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับตนเองรวมถึงสิ่งที่อยู่รอบข้าง และใช้ความเข้าใจนั้นตั้งเป้าหมายของตน นอกจากนั้นยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และสุดท้ายต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ก็ไม่ใช่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

นอกจากนั้นการปรับตัว (Adjustment) ตามความหมายทางจิตวิทยา หมายถึง การที่มนุษย์ต้องต่อสู้เพื่อความสมดุลแห่งชีวิต อันเป็นไปตามแรงผลักดันสองประการคือ สิ่งเร้าภายนอกอันเกิดจากสิ่งแวดล้อมและสังคม และแรงกระตุ้นภายใน อันเกิดจากสภาพสรีระภายในร่างกายและประสบการณ์ในอดีตของบุคคลแต่ละคน (Lazarus, 1969; Dintiman & Greenberg, 1983 อ้างใน กรรณิการ์ ภูประเสริฐ, 2538)

และการปรับตัว (Adjustment) ตามความหมายทางจิตวิทยา มีผู้กล่าวไว้อีกว่า หมายถึง การจัดตัวเองให้บุคคลมีความสุขตามความต้องการของตนเอง โดยอาศัยกลวิธีแก้ปัญหาแก้ความคับข้องใจ แก้ความขัดแย้งในใจให้บรรลุไปด้วยดีในสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ และในสถานการณ์หนึ่ง ๆ (สุโท เจริญสุข, 2521) และสุชา จันทน์เอม (2536) ให้ความหมายว่าหมายถึง ขบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวราบที่ดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ และเพื่อสนองความต้องการทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางอารมณ์ บุคลิกภาพและปัญหาความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมภายนอก จนทำให้อยู่อย่างมีความสุข ซึ่งแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าหากบุคคลปรับตัวแล้วไม่สามารถอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตเสื่อมลง กลายเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางพฤติกรรมและสุขภาพจิตตามมา

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2532) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับเปลี่ยนและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง ซึ่งตรงกันกับที่ Martin & Osborne (1989) บอกว่าการปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงความต้องการของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

กล่าวโดยสรุป การปรับตัวจึงหมายถึง วิธีการที่บุคคลปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกัน ระหว่างความต้องการของตนเองกับสิ่งแวดล้อมและสังคมภายนอกที่เกี่ยวข้อง ซึ่งหากบุคคลมีการปรับตัวดีจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี

มีผู้อธิบายลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี ดังต่อไปนี้

Mouly (1973) แบ่งลักษณะการปรับตัวที่ดีออกเป็นด้าน ๆ คือ

1. ด้านการรับรู้และปัญญา บุคคลที่ปรับตัวได้ดีควรเป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือมีศักยภาพที่จะปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์และบทบาทของตัวเองที่แปรเปลี่ยนไป สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญและอะไรคือสิ่งที่ไม่สำคัญ อะไรเกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ นอกจากนี้ยังเปิดตัวเองให้กว้างกับประสบการณ์ใหม่ ๆ และไม่ปิดเบือนการรับรู้
2. ด้านส่วนตัว เป็นบุคคลที่ยอมรับและมั่นใจในตนเอง
3. ด้านสังคม จะไวต่อการรับรู้ถึงความต้องการของสังคมและจะทำตามความคาดหวังของสังคม แต่การทำตามนั้นไม่ได้เป็นเพราะจำเป็นต้องทำตาม หากแต่บุคคลได้ตระหนักว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ และจะไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคมเพียงเพราะต้องการจะละเมิด หากแต่ว่ามีเหตุผลที่เหมาะสม และรู้ตัวเองตลอดเวลาว่ากำลังละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคมอยู่
4. ด้านความรู้สึก บุคคลที่ปรับตัวได้ดีมักเป็นบุคคลที่มีความสุข แต่ต้องเข้าใจว่าความสุขนั้นไม่ใช่เป้าหมายเบื้องต้นของการปรับตัว หากแต่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการมีบุคลิกภาพ

ทางบวก ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความกระปรี้กระเปร่า ความสดชื่น ความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน เปิดตัวเองให้กว้างเพื่อรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับโลกและพึงพอใจกับการมีชีวิตอยู่

5. ด้านการรู้ถึงศักยภาพแห่งตน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่สำคัญของการปรับตัว ทั้งต่อส่วนตนและสังคม

อย่างไรก็ตาม จากลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดีดังกล่าว ก็ไม่สามารถบอกได้ว่าคนที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นผู้ที่ปราศจากความขัดแย้งกับสังคมที่อยู่ ตลอดจนมีความสุขและประสบความสำเร็จเสมอไป หากแต่บอกได้ว่าเขาจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถเลือกการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ ปราศจากข้อโต้แย้งที่รุนแรง มีอิสระในการใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

Jaffe (1998) กล่าวถึง รูปแบบบุคคลที่ปรับตัวได้ดี ว่ามีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านชีววิทยา (Biological Domain) บุคคลจะใช้ชีวิตอย่างคนสุขภาพดี มีร่างกายที่พัฒนาเติบโตได้เต็มที่ รวมถึงมีการกินอาหารและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
2. ด้านการรู้การคิด (Cognitive Domain) มีความคิดเชิงนามธรรมและคิดมุ่งสู่ออนาคต และได้เรียนตามเกณฑ์
3. ด้านอารมณ์ (Emotional Domain) ตระหนักรู้ในอารมณ์ตน มีความมั่นคงด้านความรู้สึกและมั่นใจในตนเอง มีการมองอนาคตในแง่ดีและความยืดหยุ่น
4. ด้านสังคม (Social Domain) มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น จริงใจ และมีความไว้วางใจในบุคคลที่ใกล้ชิด
5. ด้านศีลธรรม (Moral Domain) มีหลักศีลธรรมให้ยึด รู้จักตอบสนองความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้
6. ด้านวิชาชีพ (Vocational Domain) ตระหนักถึงความสามารถของตนและนำออกมาใช้ได้ในอาชีพ มีทักษะของการทำงาน และมีแผนชีวิตของตนเอง

นอกจากนั้น Thorpe (1955 อ้างใน อรพินทร์ ชุชม และอัจฉรา สุขารมณ, 2532) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ปรับตัวเอง (Self Adjustment) การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ดีต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1.1 ความเป็นตัวของตัวเอง (Self-Reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

1.2 มองเห็นคุณค่าของตนเอง (Sense of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อในความสามารถ มีความรู้สึกว่ามีค่า มีความพอใจ เชื่อมั่นในความสามารถและความสำเร็จของตน

1.3 ความรู้สึกเป็นอิสระ (Sense of Personal Freedom) หมายถึง บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำและวางแผนชีวิตของตน

1.4 มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of Belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภูมิใจในบ้าน หรือโรงเรียน เป็นต้น

1.5 ไม่มีความรู้สึกแนวโน้มจะถอยหนี (Nonwithdrawing Tendencies)

1.6 ไม่มีความรู้สึกอาการทางประสาท (Nonnervous Symptom)

2. การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

2.1 ปทัสถานทางสังคม (Social Standard) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น มีความสนใจปัญหาและกิจกรรมต่าง ๆ

2.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relations) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นใจในตนเอง ในความสัมพันธ์กับบุคคลในบ้าน

2.4 ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relations) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนนักเรียน รู้สึกว่างานในโรงเรียนเหมาะสมกับความสนใจและวุฒิภาวะของตน

2.5 ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relations) หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้า มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพของชุมชน

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวถึง ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดีดังต่อไปนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างเต็มที่ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ในขณะเดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นเท่าที่มีในบางครั้งก็ทำไปด้วยความยุติธรรมโดยไม่มีเจตนาทำลายผู้อื่นเพื่อยกย่องตนเอง รวมทั้งมีความกล้าที่จะเผชิญชีวิต แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นในบางขณะก็ไม่ห่อเหี่ยว กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังและความสามารถ
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร รู้จักรักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจมีไหว้วางผลตอบแทน รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักรู้ในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน และในกิจกรรมต่าง ๆ เข้าร่วมชุมนุมต่าง ๆ ของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ ขณะอยู่บ้านก็ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่ทำได้ เช่น ตัดหญ้า ล้างรถ ทำงานบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้หมายความว่า การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่าและไม่น่าเบื่อหน่าย มิได้ทำหน้าที่ไปอย่างแค้น ๆ เพื่อให้พ้นไป
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจ เช่น การเล่นเทนนิส หรือกีฬาอื่น ๆ การเล่นดนตรีที่ตนชอบถึงแม้จะเล่นได้ไม่ดีนัก ในระหว่างปิดภาคฤดูร้อนอาจสมัครทำงานเป็นพนักงานขายของ ทำงานก่อสร้าง ร่วมกิจกรรมค่ายกับสมาคมเยาวชนต่าง ๆ หรือช่วยอาสาพัฒนาชนบท เป็นต้น
5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้โดยการรักษาสุขภาพอนามัยในการกิน การนอน และออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าเผชิญความจริงในชีวิต ไม่พยายามหลบหนีปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนกล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่นหรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีปรับตัวแบบต่าง ๆ เช่น การหาเหตุผลอื่นมากลบเกลื่อนหรือปิดบัง

การคุยโอ้อวด การโป๊ปดมดเท็จ ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะเผชิญความจริงอย่างกล้าหาญโดยไม่พยายามปิดเบือนความจริงต่อผู้อื่น

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยและหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถและไม่ว่าจะเผชิญต่อความซบเซาใจมากเพียงไรก็ตามยังสามารถคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพที่น่านับถือ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย ใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดและข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง และยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น หรืออิจฉาริษยา หรือแม้ว่าจะมีอารมณ์โกรธหรือโกรธในบางครั้ง แต่รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมได้ มีอารมณ์รักใคร่และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดีด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อทำผิด แต่จดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยในผู้อื่น ไม่หยุ่มหยุ้มในเรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลจนเกินเหตุ

วัยรุ่นหากสามารถสร้างคุณลักษณะในการปรับตัวดังกล่าวข้างต้นได้สำเร็จ ย่อมมีชีวิตที่เป็นสุขและมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นรากฐานอันมั่นคงของความสุขในช่วยวัยต่อไปและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นไม่ว่าจะพบอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่สามารถสร้างคุณลักษณะที่ดีในการปรับตัวได้ ย่อมประสบปัญหายุ่งยากหรือความล้มเหลวในการปรับตัว อันอาจนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจได้

Worchel & Goethals (1989) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดีว่า บุคคลนั้นจะมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ไม่กลัวที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึกของตน มีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง ยอมรับตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติอย่างที่เป็น และยินดีที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากบุคคลอื่น มั่นใจในความสามารถ มีอิสระในความคิดและการกระทำ มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักใช้ชีวิตให้สดชื่นกับกิจกรรมในแต่ละวันและมีอารมณ์ขัน

กึ่งกาญจน์ กาญจนทรากร (2541) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีในด้านการมีความรู้เกี่ยวกับตัวเอง (Self-Knowledge) ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ประเมินคุณสมบัติและความสามารถของตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง

หลักพึงยึดในการปรับตัวให้ได้ผลดี

1. หลักแห่งความจริง (Realism) จะต้องยอมรับและยึดหลักความจริง ก่อนทำต้องคิดพิจารณาอย่างรอบคอบว่ามีเหตุผลและมีทางเป็นไปได้จริง แล้วจึงตัดสินใจกระทำ
2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งเนื่องจากจุดหมายปลายทางที่ต้องการนั้นล้วนพบกับอุปสรรคทั้งสิ้น ไม่กลัวการเสี่ยงอันตรายต้องกล้าหาญเพียงพอ
3. การยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance) พิจารณาดูว่าตนเองมีความมุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง ต้องเข้าใจตัวเอง ยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวต่าง ๆ รู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสิ่งใดที่จะนำตนไปสู่ความพลาตหวัง และเรียนรู้ว่าทำอะไรจึงจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตัวเอง รู้จักตนทั้งในด้านความถนัด ความสามารถ และจุดอ่อนเพื่อประมาณตนเองได้ว่าควรดำเนินการอย่างไรจึงจะดีที่สุด (วาสนา ใจคำแปง, 2543)

ปัจจัยที่ช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงความเป็นจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกต้อง
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ มิตร และบุคคลทั่วไปในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็งอดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่ากาลเทศะใดควรแก้ไขปัญหาด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉย หรือต่อสู้ เผชิญหน้า
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอควร
6. เมื่อสถานการณ์หรือปัญหายุ่งยากซับซ้อนต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้นจำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว (กันยา สุวรรณแสง, 2533)

การปรับตัวนั้น เป็นกระบวนการที่เกิดต่อเนื่องตลอดชีวิต เพราะสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตล้วนเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี ต้องประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นการส่งเสริมศักยภาพส่วนตัว ทั้งรู้จัก ยอมรับและเข้าใจในศักยภาพนั้น อีกทั้งสามารถตอบสนองของสังคมหรือบุคคลที่อยู่รอบข้างได้อย่างสอดคล้องอีกด้วย

การปรับตัวกับพฤติกรรมเบี่ยงเบน

การปรับตัวกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนนั้น กล่าวได้ว่ามีความสัมพันธ์กันเชิงผกผัน นั่นคือ ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตัวได้ดีในสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะไม่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน แต่เมื่อใดก็ตามที่บุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้ ก็มีโอกาที่จะแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนสูง สำหรับเด็กและเยาวชนที่อยู่ในวัยกำลังศึกษานั้น ปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับตัวได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนอาจแบ่งเป็นลักษณะใหญ่ ๆ 4 อย่าง ได้แก่ การออกจากโรงเรียนกลางคัน เด็กกระทำผิด การมีพฤติกรรมลักเพศ และการติดยาเสพติดรวมถึงแอลกอฮอล์ เมื่อเด็กวัยรุ่นเกิดความคับข้องใจจึงจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัว หากเด็กเหล่านั้นเห็นว่าสิ่งที่ต้องการมีความสำคัญมากก็อาจหาทางทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มา โดยไม่สนใจว่าวิธีการนั้นจะพึงประสงค์หรือไม่ เท่ากับว่าเริ่มที่จะกระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบน และถ้าอยู่ในกลุ่มที่มีลักษณะแบบเดียวกันก็จะทำให้กระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอีก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

การศึกษาบางประการเกี่ยวกับปัญหาเด็กวัยรุ่นในประเทศอเมริกาปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากแต่ไม่ปรากฏตัวเลขที่แน่นอน ประสบความกลัดกลุ้มและทุกข์ใจ จนต้องหาทางออกต่าง ๆ เช่น ฆ่าตัวตาย หรือพยายามฆ่าตัวตาย ประสาทหลอน กลายเป็นอาชญากรวัยรุ่น ประพฤติตนแบบลักเพศ หันเข้าหาสุราหรือยาเสพติดต่าง ๆ หรือจับกลุ่มตั้งแก๊งค์ และแยกตัวจากสังคม หันหลังให้ระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคม ในจำนวนเด็กวัยรุ่นที่เป็นเช่นนี้ จากการศึกษาพบว่า มีเด็กที่สติปัญญาเฉลียวฉลาดระดับธรรมดาและสูงเป็นพิเศษรวมอยู่ด้วยมากมาย แต่เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้ อีกทั้งอาจไม่ได้รับการแนะแนวทาง การดูแลเอาใจใส่ รวมถึงความเข้าใจอันดีจากบิดามารดาและผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องดีพอ ชีวิตจึงต้องประสบความล้มเหลว (นิภา นิรยายน, 2530)

สมชาย วรดิเรก (2527) กล่าวถึงองค์ประกอบอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการปรับตัวของเด็กไว้ สรุปได้ดังนี้

1. ตัวเด็ก ได้แก่ ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ เช่น ตาเหล่ พุดติดอ่าง ทำให้เด็กเกิดปมด้อย นอกจากนั้นระดับสติปัญญาของเด็กที่ค่อนข้างต่ำอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ ดังนั้นการช่วยเหลือเด็กโดยการหาทางให้เด็กได้เกิดการยอมรับตนเอง การพูดให้เพื่อนเข้าใจ ตลอดจนส่งเสริมกิจกรรมบางอย่าง จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

2. บ้าน ได้แก่ พ่อแม่พี่น้องของเด็ก พ่อแม่บางคนมุ่งทำงานเพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัว จนลืมไปว่าลูกต้องการความรักความอบอุ่น ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่บางคนตามใจลูก

จนเกินไป เมื่อถูกเรียกร้องสิ่งใดจะต้องแสวงหามาให้ได้ บ้านที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลักษณะดังกล่าวจะทำให้เด็กเกิดปัญหาการปรับตัว

3. โรงเรียนและสังคมภายนอก ในวัยการศึกษาเล่าเรียนนั้น ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการสนองความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการมีคุณค่าในกลุ่ม ความต้องการความสำเร็จ ฯลฯ ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองก็จะไม่สามารถปรับตัวได้ เด็กจะเริ่มแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลแวดล้อมและกลุ่มเพื่อน จึงมีส่วนที่ทำให้พัฒนาการทางสังคมของเด็กเบี่ยงเบนไป ครูที่เข้าใจพัฒนาการของเด็กจะช่วยกระตุ้นและช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้

4. สภาพเศรษฐกิจ เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมักไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มาจากครอบครัวที่ร่ำรวยก็อาจได้รับสิ่งของต่าง ๆ มากมาย แต่ขาดการตอบสนองทางด้านจิตใจ ดังนั้นสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการปรับตัวของเด็ก

สถานการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่การปรับตัวไม่ได้

1. ความบกพร่องส่วนตัวของเด็ก (Personal Inadequacies) ถ้าบุคคลมีความบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ จึงเกิดความคับข้องใจ มีข้อเสนอแนะในด้านนี้ว่าผู้ปกครองหรือครูควรช่วยยกตัวอย่างคนที่มีความบกพร่องแต่สามารถประสบความสำเร็จได้เหมือนคนทั่วไป

2. ความยากจน (Poverty) เป็นสาเหตุประการหนึ่ง ความยากจนทำให้มีความรู้สึกไม่ทันเพื่อน ขาดความเชื่อมั่น โดยทั่วไปเด็กที่มาจากบ้านยากจนย่อมเสียเปรียบในเรื่องสิ่งแวดล้อม เมื่อเด็กมีความต้องการจะได้รับการตอบสนองอย่างล้นหลาม ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความคับข้องใจเป็นต้นเหตุสำคัญของความประพฤติไม่ดี

3. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง (Rejected Child) เช่น เด็กที่พ่อแม่ไม่ได้ให้ความสนใจหรือเอาใจใส่ดูแลเท่าที่ควร มักทิ้งไว้ให้อยู่ตามลำพังหรือปล่อยให้อยู่กับคนอื่น ถูกดูถูกลงว่าด้วยความเกลียดชังและลงโทษอย่างรุนแรงเสมอ ถ้าเอียงเข้าข้างเด็กอื่นและยกย่องเด็กอื่นว่าดี อยู่ตลอดเวลา เด็กที่ได้รับการกระทำอย่างนี้มักต้องการความรักความสนใจจากผู้อื่นเพื่อเป็นการชดเชย มักจะเป็นคนขี้อิจฉา มีอารมณ์รุนแรง หวงแหนเพื่อนหรือครูที่ตนรักไม่ยอมให้ใครเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ต้องการให้เพื่อนไปคบกับคนอื่น คอยกีดกัน พยายามเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นด้วยวิธีต่าง ๆ

4. เด็กที่ถูกตามใจจนเคยตัว (Over-Protected Child) เป็นเด็กที่พ่อแม่ทะนุถนอม ปรคบประหงมมากเกินไป อยากได้อะไรพ่อแม่หาให้ทันที ต้องการอะไรต้องได้ ไม่เคยได้รับการอบรมให้เป็นคนสุภาพเรียบร้อยรู้จักระเบียบแบบแผนของสังคม เด็กประเภทนี้มักจะหยิ่งลำพอง เอาแต่ใจตัวเอง ดื้อดั่ง ขาดความรับผิดชอบ แสดงอาการปฏิกิริยาเหมือนเด็กเล็ก ก้าวร้าว รุกราน มีข้อเสนอแนะในการดูแลเด็กกลุ่มนี้ว่า ควรให้เด็กมีกิจกรรมหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้เรียนรู้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม แต่ไม่ควรใช้วิธีรุนแรงกับเด็กกลุ่มนี้

5. ครอบครัวขาดความอบอุ่น (Broken Home) ครอบครัวอยู่ในสภาพบ้านแตก เช่น พ่อแม่หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือพ่อแม่ต้องจากบ้านนาน ๆ เป็นประจำ เป็นเด็กกำพร้า หรือถ้าพ่อแม่อยู่บ้านก็ทะเลาะกันเป็นประจำ เด็กที่เป็นสมาชิกของครอบครัวประเภทบ้านที่ไม่สมบูรณ์นี้ มักเป็นเด็กที่มีปัญหาความประพฤติไม่ดี ชอบทำผิดวินัย

6. ข้อบกพร่องของโรงเรียน (Unhygienic School Practice) เช่น โรงเรียนไม่มีระบบระเบียบ สกปรก ฝุ่นผง ขาดแคลนอุปกรณ์หลาย ๆ อย่าง แม้กระทั่งครู มีครูที่สอนไม่ได้ ปกครองแบบเผด็จการ ชอบดุด่า มีอคติ ไม่สนใจนักเรียน เด็กจึงรู้สึกเบื่อหน่ายโรงเรียน

7. ความต้องการตำแหน่งในสังคมหรือความสำเร็จไม่ได้รับการตอบสนอง (กันยา สุวรรณแสง, 2533)

จากที่กล่าวไปข้างต้น สถานการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาในการปรับตัวของเด็กพบว่า มีหลายสถานการณ์หรือหลายสาเหตุ เกิดจากทั้งตัวเด็กเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว และพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การออกจากโรงเรียนกลางคัน เด็กกระทำความผิด รวมถึงปัญหาการติดยาเสพติด ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญหาในการปรับตัวทั้งสิ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในเด็กและเยาวชน พอจะสรุปได้ดังนี้

พาสนา ผลิตศิลป์ (2534) ทำการสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 400 คน เด็กวัยรุ่นตอนกลางจำนวน 400 คน และเด็กวัยรุ่นตอนปลาย 400 คน พบผลการวิจัยว่า เด็กวัยรุ่นตอนกลางทั้งเพศชายและเพศหญิง ประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดในด้านการปรับตัวทางเพศ

การศึกษาสภาวะเด็กในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัด นครราชสีมา ของประไพศรี บุรณางกูร และคณะ (2524) ที่ทำการศึกษาดูเฉพาะเด็กชาย จำนวน 209 ราย ผลของการศึกษาพบว่า อายุเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 24-17 ปี ด้านบุคลิกภาพนั้นมีบุคลิกภาพปกติสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้พอสมควร สภาพอารมณ์ของเด็กส่วนใหญ่มีอารมณ์แจ่มใส แต่เมื่อโกรธแสดงออกโดยการหนีออกจากเหตุการณ์นั้นหรือนิ่งเฉย หรืออาจจะทำร้ายบุคคลที่ทำให้โกรธได้ เด็กมีความรู้สึกว่าการกระทำผิดนั้น ไม่มีใครเข้าใจในตัวเขา

วรารภรณ์ นิธิจันทร์ (2539) ได้ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 650 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งชายและหญิงมีปัญหาการปรับตัว โดยเรียงลำดับจำนวนผู้มีปัญหาการปรับตัวมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านโรงเรียน ด้านการเงิน การงาน และอนาคต ด้านความกังวลเกี่ยวกับตัวเอง ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งชายและหญิง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านบ้านและครอบครัว

จงกลณี ดุษฎีเจริญ (2540) ศึกษาเรื่องสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตัวเอง กับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 440 คน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่น ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา และทั้ง 2 ปัจจัยนี้ ยังเป็นตัวที่สามารถทำนายการปรับตัวของวัยรุ่นได้ร้อยละ 33.7 อีกด้วย

วิภามาศ เมืองอู่ (2542) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง 24 คน ระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ด้านการเป็นผู้ให้และผู้รับ และด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น

3. โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

ความหมายของทักษะ

โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคลนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เกิดทักษะในด้านลักษณะมุ่งอนาคตและการปรับตัว มีผู้ให้ความหมายของคำว่าทักษะต่าง ๆ ไว้ดังนี้

ภพ เลหาไพบุลย์ (2534) ได้กล่าวถึง “ทักษะ” ตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ว่าเป็นวิชาที่ประกอบด้วยความรู้และกระบวนการแสวงหาความรู้ นักวิทยาศาสตร์ที่ทำงานตามขั้นตอนตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์นั้น จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผู้ทดลองจะมีโอกาสฝึกฝนทั้งในด้านการปฏิบัติและพัฒนาด้านความคิด ซึ่งได้กำหนดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ไว้ 13 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะขั้นพื้นฐาน (Basic Science Process Skills) 8 ทักษะ และทักษะขั้นผสมหรือบูรณาการ (Integrated Science Process Skills) 5 ทักษะ ดังนี้

ทักษะขั้นพื้นฐาน

1. ทักษะการสังเกต
2. ทักษะการวัด
3. ทักษะการคำนวณ
4. ทักษะการจำแนกประเภท
5. ทักษะการหาความสัมพันธ์ระหว่างสเปกกับสเปสและสเปสกับเวลา
6. ทักษะการจัดกระทำและสื่อความหมายข้อมูล
7. ทักษะการลงความคิดเห็นจากข้อมูล
8. ทักษะการพยากรณ์

ทักษะขั้นผสมหรือบูรณาการ

1. ทักษะการตั้งสมมติฐาน
2. ทักษะการกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. ทักษะการกำหนดและควบคุมตัวแปร
4. ทักษะการทดลอง
5. ทักษะการตีความหมายข้อมูลและลงสรุป

ส่วน วัลลภ กันทรพัญ์ (2534) ได้ให้ความหมายของ “ทักษะกระบวนการ” ว่าเป็นกระบวนการที่ดำเนินการตามแนวทางในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีขั้นตอน ซึ่งวางไว้อย่างเป็นลำดับ ตั้งแต่ต้นจนจบแล้วเสร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ขั้นตอนดังกล่าวเป็นขั้นตอนที่ช่วยให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและนำไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายได้ โดยใช้เวลาและทรัพยากรน้อยที่สุด และทักษะกระบวนการประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. ตระหนักในปัญหาและความจำเป็น
2. คิดวิเคราะห์

3. สร้างทางเลือกอย่างหลากหลาย
4. ประเมินและเลือกทางเลือก
5. กำหนดและลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ
6. ปฏิบัติด้วยความชื่นชม
7. ประเมินระหว่างปฏิบัติ
8. ปรับปรุงให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
9. ประเมินผลรวมเพื่อให้เกิดความภูมิใจ

สำหรับคำว่า ทักษะกระบวนการ 9 ขั้น เป็นกระบวนการหลักหรือกระบวนการแม่แบบของกระบวนการอื่น ๆ เช่น กระบวนการสร้างความคิดรวบยอด กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคณิตศาสตร์ กระบวนการวิทยาศาสตร์ กระบวนการเรียนภาษา กระบวนการสร้างเจตคติ ฯลฯ และเกิดจากการนำเอากระบวนการต่าง ๆ มาประมวลหาตัวร่วม และถือว่าทักษะกระบวนการ 9 ขั้น เป็นข้อสรุปที่ครอบคลุมของกระบวนการเหล่านั้น

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ทักษะชีวิต” ไว้ว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

นอกจากนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ทักษะที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับคนอื่น และจัดการกับปัญหา อิทธิพล และความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นทักษะที่ทำให้มีสมรรถนะทางด้านสังคมจิตวิทยา

การมีสมรรถนะทางด้านสังคมจิตวิทยา หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกับสภาพความจำเป็นและความต้องการที่เกิดขึ้นกับตนในชีวิตประจำวัน สมรรถนะทางสังคมจิตวิทยานี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการปลูกฝังและการฝึกฝนโดยให้มีส่วนร่วมในการลงมือทำ

ทักษะชีวิตเป็นคำใหม่ ดังนั้น การให้คำจำกัดความจึงแตกต่างกันไปบ้างตามท้องที่ สถานการณ์และสภาพทางวัฒนธรรม แต่สำหรับประเทศไทย คำว่า “ทักษะชีวิต” คือ ความสามารถและความชำนาญในการประเมิน และวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมมาใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เป็นกลุ่มทักษะเชิงสังคมจิตวิทยาที่ประกอบด้วยทักษะปลีกย่อยหลายประการ แต่ที่เป็นแกนสำคัญได้แก่ ทักษะในการตัดสินใจและกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะในการคิดอย่างมีเหตุผลและกระบวนการคิดทางเลือก ทักษะในการ

สื่อสารและการรักษาความสัมพันธ์ ทักษะในการประมาณตนและเข้าใจผู้อื่น และทักษะในการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก

ทักษะที่กล่าวมานั้น จะเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของการ “คิดเป็น-แก้ปัญหาเป็น” ของมนุษย์ ซึ่งปกติมนุษย์จะมีโอกาสได้เรียนรู้การคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นด้วยการสะสมประสบการณ์จากการฝึกฝนมาทีละน้อย จากกระบวนการมีชีวิตรอดตามธรรมชาติในแต่ละวัน การจะมีประสบการณ์มากหรือน้อย ครอบงำหรือบกพร่อง ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล คนทุกคนไม่จำเป็นต้องมีทักษะชีวิตเหมือนกัน บางคนขาดทักษะชีวิตบางชนิด บางคนมีทักษะชีวิตบริบูรณ์ (กิตติชัย เหลืองกำจร และคณะ, 2542) มีผู้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า “ทักษะ” นั้นเป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ปราณี รามสูต (2523) กล่าวว่า ทักษะ คือ กระบวนการของพฤติกรรมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการพัฒนาความสามารถของบุคคล ทำให้บุคคลทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

ทักษะส่วนบุคคลจึงหมายถึง พฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการของความสามารถเฉพาะตัวแต่ละบุคคล ในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้

หลักการสอนทักษะ

วิธีการสอนทักษะหรือทักษะชีวิตที่เหมาะสมคือ การสอนที่เน้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอนที่เรียกว่า Active Learning และการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ดังเช่นการศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ในกลุ่มวัยรุ่นที่ เพ็ญจันทร์ ประดับมุข (2539) พบว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเป็นกระบวนการช่วยสร้างให้ผู้เรียนเกิดเจตคติ และทักษะในการสร้างและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

1. ประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) ผู้สอนช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization)

ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกันผู้สอนเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

เมื่อดูจากองค์ประกอบทั้งหมดทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตารางต่อไปนี้

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
● ประสบการณ์ ● การสะท้อนความคิด และอภิปราย ● การสรุปความคิดรวบยอด ● การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา หากฎเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยายจากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ต่าง ๆ

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้ และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ ดังนั้น การสอนทักษะ จึงมี 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรู้ว่าทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนได้อย่างไร

2. **ขั้นลงมือกระทำ** เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนแรก

ในขั้นนี้ผู้จัดเห็นจริง ใช้องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดรวบยอด ประสบการณ์ และการสะท้อนความคิดและอภิปราย สำหรับองค์ประกอบของความคิดรวบยอดเกิดขึ้นโดยการบรรยาย นำ ประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้น ๆ องค์ประกอบด้านประสบการณ์ ผู้สอนใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าวหรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ส่วนองค์ประกอบด้านการสะท้อนและอภิปราย ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนจัดกลุ่มย่อยหรือกลุ่มระดมสมองเพื่อหากฎเกณฑ์ โดยกิจกรรมทั้ง 3 องค์ประกอบ สามารถจัดเปลี่ยนลำดับได้ตามความเหมาะสม

สำหรับขั้นลงมือกระทำ ใช้องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้านการประยุกต์แนวคิดและทดลองโดยให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะโดยการเข้าบทบาทสมมุติ (Role Play) หรือการซ้อมบท (Rehearsal Play) เป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ ดังนั้นการฝึกอบรมนี้จะต้องฝึกให้ผู้สอนมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลองและการสาธิต เพื่อให้ผู้เรียนเห็นจริง และในขณะเดียวกันก็มีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมุติ หรือการซ้อมบท และประเมินผลการฝึกได้ รายละเอียดของกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ขั้นตอน	องค์ประกอบ	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	ความคิดรวบยอด ประสบการณ์	บรรยาย นำ เพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้น ๆ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองหรือสาธิต ✓ กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดงความคิดเห็น ✓ สถานการณ์จำลอง เป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มีผู้แสดง ✓ การสาธิต เป็นการแสดงให้เห็นเปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ไม่ถูกขั้นตอน

ขั้นตอน	องค์ประกอบ	กิจกรรม
2. ขั้นลงมือกระทำ	สะท้อนความคิด และอภิปราย	การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์ จำลองหรือการสาธิต
	ประยุกต์แนวคิด	การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็น ขั้นตอน หรือครบองค์ประกอบของทักษะ นั้น โดยการแสดงบทบาทสมมติ หรือการ ฝึกซ้อมบทเพื่อให้เกิดความชำนาญ
	ความคิดรวบยอด	การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่ม ฝึกประเมินกันเองและผู้สอนประเมิน อีกครั้งในกลุ่มใหญ่

ตารางที่ 2 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

นอกจากนั้น พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ได้กล่าวถึงวิธีการสอนเพื่อให้เกิดทักษะว่า

1. ครูจะต้องอธิบายเพื่อแนะนำให้ผู้เรียนทราบว่าต้องทำอะไร ทำอย่างไร และให้ประโยชน์อะไรบ้าง เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ พร้อมกับสาธิตวิธีการต่าง ๆ ประกอบการอธิบาย
2. ครูจะต้องพยายามให้ผู้เรียนได้ฝึกหัดโดยลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองทันทีภายหลังจากการอธิบายและสาธิตจบลง
3. ครูต้องพยายามให้ผู้เรียนได้กระทำซ้ำ ๆ ในลักษณะที่ถูกวิธี พร้อมกับให้การเสริมแรงควบคู่กันไปตลอดเวลา
4. ในระหว่างการแนะนำและฝึกหัด ครูจะต้องพยายามให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองให้มากที่สุด เพื่อเป็นการฝึกหัด ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองต่อไป
5. ครูต้องพยายามสร้างบรรยากาศเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความต้องการทดลองปฏิบัติด้วยตัวเอง ครูต้องระลึกอยู่เสมอว่า บรรยากาศที่ตึงเครียด การวิจารณ์ที่รุนแรง ไม่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความต้องการที่จะลงมือทดลองด้วยตนเอง เพราะผู้เรียนเกรงว่าจะทำไม่ได้ดี และจะถูกวิจารณ์อย่างเสียหาย

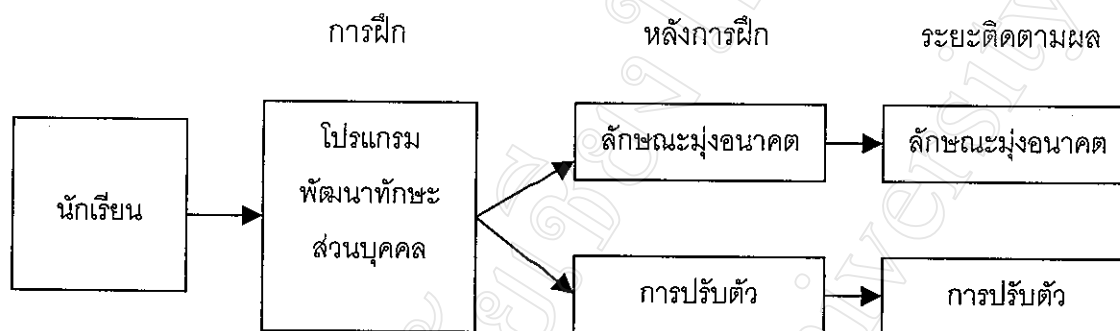
ดังนั้น โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคลนี้ จึงเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะบางประการของผู้เรียน นั่นก็คือลักษณะการมุ่งอนาคตและการปรับตัว เพื่อช่วยป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การติดยาเสพติดของเยาวชน ดังที่กระทรวงศึกษาธิการ (2539 อ้างใน มานพ วรรณวงศ์, 2544) ได้กล่าวถึงแนวทางในการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษาทางหนึ่งว่าควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาทักษะส่วนตนและทักษะสังคม (Personal and Social Skills) คือ ฝึกฝนให้เกิดทักษะในการคิด การอ่าน การใช้เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การประกอบอาชีพ การติดต่อระหว่างบุคคล การทำงานเป็นคณะ การช่วยเหลือผู้อื่น โดยมีแนวทางปฏิบัติ ได้แก่ การจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนได้เรียนรู้วิชาชีพใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะทางสังคม เช่น การฝึกพูดในที่ชุมชน เป็นต้น

ลักษณะโปรแกรมจะประกอบไปด้วยการบรรยายเนื้อหาบางส่วนให้เยาวชนเข้าใจแนวทาง จากนั้นจึงให้มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ ในการฝึกนั้นมีทั้งมอบหมายงานให้ทำเป็นกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปราย ซึ่งกิจกรรมที่สร้างขึ้นจะเน้นให้รู้จักคาดการณ์และวางแผนชีวิตในอนาคต มีความเพียรพยายาม รู้จักอดได้รอได้เพื่อผลตอบแทนที่ดีกว่าในปัจจุบัน ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ถึงผลของการกระทำในปัจจุบันที่มีอิทธิพลต่ออนาคต ตระหนักถึงความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้น ดังที่ Nurmi (1987 อ้างใน มณฑกานต์ ทรัพย์แก้ว, 2543) พบว่า เป้าหมายที่วางไว้กว้าง ๆ และคลุมเครือจะลดลงเมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการวางจุดมุ่งหมายในอนาคตเพิ่มขึ้น หลังจากเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนมองเห็นทิศทางที่จะดำเนินชีวิตในอนาคต มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดข้างต้นจะเห็นได้ว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ถือว่าเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงได้ไม่ดี อีกทั้งยังมีบุคลิกภาพบางอย่างที่ขัดแย้งกัน นับว่าเป็นวัยที่เกิดวิกฤตการณ์หรือปัญหายากในการปรับตัวได้มากที่สุด นอกจากนั้น วัยนี้ยังให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก เพื่อนอาจชักจูงไปในทางที่ดีหรือไม่ดี อีกทั้งหากไม่สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ อาจหันไปใช้ยาเสพติดเป็นทางออกของปัญหาด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางด้านจิตวิทยา จึงได้เห็นความสำคัญและมีความสนใจที่จะ

พัฒนาให้นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคต เพื่อที่จะได้มีการคาดการณ์ไกลในการตัดสินใจเลือกกระทำ รวมทั้งเล็งเห็นผลที่จะตามมา รู้จักอดได้รอได้เพื่อรอรับผลดีในอนาคต ไม่ใจเร็วทำตามความต้องการของตนเดี๋ยวนั้น และส่งเสริมให้มีการปรับตัวที่ดีด้วย โดยศึกษาภายใต้กรอบแนวคิดตามแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย