

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง สภาพปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ครั้งนี้ผู้ศึกษาได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. พัฒนาการของวัยรุ่น

- 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 1.2 พัฒนาการทางด้านร่างกาย
- 1.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ
- 1.4 พัฒนาการทางด้านสังคม
- 1.5 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

2. ความสัมพันธ์ด้านต่างๆของวัยรุ่น

- 2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว
- 2.2 ความสัมพันธ์กับเพื่อน
- 2.3 ความสัมพันธ์กับโรงเรียน

3. ปัญหาวัยรุ่น

- 3.1 ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น
- 3.2 ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

4. การปรับตัว

- 4.1 ความหมายของการปรับตัว
- 4.2 แนวทางของการปรับตัว
- 4.3 สาเหตุของการปรับตัว
- 4.4 ลักษณะของการปรับตัว

4.5 กลวิธีในการปรับตัว

4.6 ทฤษฎีการปรับตัว

5. แบบตรวจสอบรายการปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รูปแบบของรายการตรวจสอบปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
หลักเกณฑ์ในการจัดข้อรายการปัญหาให้เป็นกลุ่ม

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พัฒนาการของวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเอม (2536: 136) กล่าวว่า คำว่า วัยรุ่นมาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละตินซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะ นั่นคือเป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเองโดยถือจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสินและให้คำจำกัดความว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมที่จะเป็นบิดามารดาได้

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะของระบบต่างๆ และตัวบุคคล ทำให้เพิ่มความสามารถของระบบหรือบุคคล ให้ทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำหน้าที่ที่สลับซับซ้อนยุ่งยากได้ ตลอดจนเพิ่มทักษะใหม่และความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะใหม่ของบุคคลผู้นั้น ซึ่งการจะไปถึงจุดแห่งความพร้อมได้จะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะวัยรุ่นถือว่าอยู่ในช่วงวัยที่มีพัฒนาการในทุกๆ ด้าน แบ่งพัฒนาการออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

จตุรพร ลิ้มมันน์เจริญ (2544: 79-81) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นถือได้ว่าเป็นพัฒนาการด้านแรก que แสดงว่ามีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างเด่นชัด เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (ห้านมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝิ่นเปียก (การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝิ่นเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝิ่นเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโต

ขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิงทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจีน

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539: 165) แบ่งระยะพัฒนาการเด็กวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยแรกรุ่น (10-13 ปี) ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) จากเอกสารประกอบการสอนชุดวิชา พฤติกรรมวัยรุ่น มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2532:607) ได้สรุปไว้ว่าพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นใน 3 กลุ่มนี้ มีความเหลื่อมล้ำกันและกันอยู่เป็นจำนวนมากแต่ที่จำเป็นต้องแยกจากกัน ทั้งนี้เพื่อชี้ให้เห็นลักษณะเด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ดังนี้

1. วัยแรกรุ่น หรือ วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบเป็นระยะเวลาประมาณ 2 ปีและมักอยู่ในช่วง 10-13 ปี โดยวัยรุ่นมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ ไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มสาวได้แล้วอยู่ในช่วงประมาณอายุ 14-16 ปี มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์ หาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตนเองและพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม

3. วัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วง 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศสภาพร่างกายเติบโตเต็มที่ เริ่มสนใจอนาคตของตนเอง เด็กหนุ่มสาวเริ่มสนใจงานที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อชีวิตการสมรส

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นภาวะวัยที่อยู่ในช่วงปรับเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ทั้งชายและหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาอย่างรวดเร็ว อายุโดยเฉลี่ย 12-20 ปี โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แบ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ดังนี้

1. ขนาดและความสูง ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่า ผู้ชาย นอกจากนี้การที่วัยนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่ คอ แขน ขา มากกว่าที่

ลำตัว จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วน อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและซีกขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยนี้

2. ไขมันและกล้ามเนื้อ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ที่ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น หลังจากนั้นวัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อมกับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลงโดยเฉพาะที่ขา น่อง และเข่า สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตน และมักคิดว่าตัวเอง "อ้วน" เกินไป มีวัยรุ่นหลายคนที่ยพยายามลดน้ำหนัก จนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

3. โครงสร้างใบหน้า ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและ ขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

4. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต และฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้ นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย โดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

5. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุ

ประมาณ 8-13ปี และจะใช้เวลา 2-2 ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้ การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี การที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ 1-2 ปี แรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไข่ตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้ และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่าเด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปอีกอีกระยะหนึ่ง และจะเติบโตเต็มที่เมื่อประมาณอายุ 15-17 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หงุดหงิด หวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อน แต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใคร เพราะเข้าใจไปว่าอวัยวะเพศผิดปกติ หรือเป็นผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเอง ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา และมักใช้เวลาอยู่น้ำกระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนว่าส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี ครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2 - 4 ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ 2 ปี คือ ประมาณอายุ 12-14 ปี ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่ จึงสามารถพบภาวะฝิ่นเปียกได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าฝิ่นเปียกเกิดจากการสำรวจความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดปกติอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด

พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์ เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเร้าความเปลี่ยนแปลง และความเจริญเติบโตของร่างกายทั้งภายในและภายนอก สรุปลักษณะที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายไว้ว่า



1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายวัยรุ่น บางครั้งไม่สามารถที่จะเข้าใจตนเองและปฏิบัติตนได้เหมาะสม มีความสนใจที่จะทำตามผู้ใหญ่ทั้งพฤติกรรมและการแต่งกายในขณะที่ผู้ใหญ่ยังมองว่าวัยรุ่นยังเป็นเด็กอยู่ทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ตลอดเวลา

2. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ การวางตัวในสังคมให้เหมาะสมนอกจากต้องปรับตัวให้เข้ากับทางบ้านแล้วยังต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและความเข้มงวดที่ผู้ใหญ่มีต่อความประพฤติของเด็กในเรื่องต่างๆ เช่น การแต่งกาย การคบเพื่อน การเรียนและการที่จะต้องปฏิบัติตามใจผู้ใหญ่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้อารมณ์ของวัยรุ่นไม่มั่นคง มีความรู้สึกไวและมักแสดงออกทันที

สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม **Piaget** ใช้คำอธิบายว่า **Formal Operation** ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจ เหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยังคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้

-เอกลักษณ์ วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระเบียบ จริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต

-ภาพลักษณ์ของตนเอง คือการมองภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสำคัญกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	
ห้องสมุดงานวิจัย	
วันที่.....	20.....2554.....
เลขทะเบียน.....	242911
เลขเรียกหนังสือ.....	

-การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

-ความภาคภูมิใจตนเอง (Self Esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

-ความเป็นตัวของตัวเอง วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการบังคับที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง

-การควบคุมตนเอง วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

-อารมณ์ อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

-จริยธรรม วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง(idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้องความชอบธรรมในสังคมชอบช่วยเหลือผู้อื่นต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับข้อจำกัดกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์แบบเหมือนผู้ใหญ่

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

1. ความรักและความห่วงใย ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก แต่มักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเข้าก็เข้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

2. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วก็คืออยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขาชอบรับการดูแลหรือชอบทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง การให้การเลี้ยงดูจึงต้องอาศัยความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย

3. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขาทำให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง พ่อแม่คงต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็กนั้น นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้เด็กได้หัดคิด หัดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วย

4. ความอยากรู้อยากเห็น การลองผิดลองถูก และคอยสังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม เพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ต่างๆ มาบ้าง สิ่งเหล่านี้จะมาเสริมความภาคภูมิใจในตนเองดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็ก และควรค่อยๆ สอนถึงอันตรายในหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในสังคม และวิธีการแก้ไข เรียนรู้ทั้งสิ่งที่ดีและเลว การฝึกให้เด็กได้ลองในสิ่งที่น่าลอง แต่เสนอให้หัดยังตัวเองในสิ่งที่อันตรายจึงเป็นวิธีที่สำคัญมาตั้งแต่วัยเรียน แต่ในทางตรงกันข้ามในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยถูกฝึกให้ลองคิด ลองทำก่อน จะเกิดความสับสน วุ่นวายใจขาดความรู้ จากทักษะ ขาดการฝึกฝน ขาดการลองทำผิดทำถูกมาก่อน จึงทำให้กลุ่มนี้ตกอยู่ในกลุ่มที่มีอันตรายสูง และในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่

ปล่อยปละละเลข หรือไม่เคยสอนให้ขยับขยับใจมาก่อน นึกอยากทำอะไรก็จะทำ ไม่เคยต้องผิดหวัง ไม่เคยสนใจว่าการกระทำของตัวเองจะส่งผลกระทบต่อผู้คนรอบข้างอย่างไร

5. ความถูกต้อง ยุติธรรม โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม จึงมักจะเห็นภาพวัยรุ่นถกเถียงกันเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

6. ความตื่นตัว ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกิดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นตัวท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้นเป็นเพราะว่าเป็นความตื่นตัวและความรู้สึกที่ถูกท้าทาย แนวทางการเลี้ยงดูเด็กฝึกให้เด็กได้มีโอกาสทำงานที่ท้าทายความสามารถทีละน้อยอยู่ตลอดเวลา จะส่งผลทำให้เด็กได้พัฒนาความเชี่ยวชาญขึ้นมาได้ แก้ปัญหาได้

7. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย จากการฝึกฝนให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจลงมือกระทำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ และรับฟังพยายามทำความเข้าใจตาม ถ้าเบี่ยงเบนก็ช่วยแก้ไข ถ้าถูกต้องก็ชมเชยและชื่นชม สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในบ้าน ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กอยากเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน จากครูและจากคนอื่นๆ ต่อๆ ไป จึงเป็นเหตุผลของใจกระทำความดีมากขึ้นๆ แต่ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าเด็กคนใดเกิดมาในครอบครัวที่ยุ่งเหยิง ทำให้พ่อแม่ไม่มีปัญหาพอที่จะดูแลเด็ก กลับจะต้องส่งเด็กมาฝากให้ญาติเลี้ยงเป็นภาระ ไม่มีใครเป็นธุระจัดการอะไรให้อย่างออกนอกหน้า ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ค่อยอยากจะรับรู้ รับฟังเรื่องของเด็ก ถึงเวลาจะนานก็ไม่รู้ว่าใครจะให้ความอบอุ่นเมตตาหรือรักได้ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นที่ต้องการของใครแม้แต่คนเดียวในบ้าน ไม่ว่าจะถูกหรือทำผิดทำดีหรือทำชั่วก็ไม่มีคนเห็นคนทัก หากคนที่หวังดีจริงจังในการแนะนำตักเตือนอดทนช่วยฝึกสอนก็ไม่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหวนี้ไปที่โรงเรียน ความที่ทักยะไม่ได้ถูกฝึกสอนมาตั้งแต่ที่บ้านจึงทำให้ผลการเรียนไม่ดี และมักจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

พัฒนาการทางด้านสังคม

อัจฉรา ภูริระ (2546: 21) อธิบายทฤษฎีจิตสังคมของErison (Psychosocial Theory of Personality) ว่าพัฒนาการเป็นกระบวนการที่แสดงถึงวิวัฒนาการของร่างกาย จิตใจและสังคมของมนุษย์และพัฒนาการจะดำเนินต่อเนื่องกันไปอย่างมีแบบแผน โดยแบ่งออกเป็น 8 ขั้นและพัฒนาการของวัยรุ่นอยู่ในขั้นที่ 5 คือ ขั้นพัฒนาการความรู้สึกในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและผ่านพ้นความรู้สึกสับสนในตนเองไปได้ รับรู้ตนตามความเป็นจริง ดังนั้นช่วงนี้วัยรุ่นจึงต้องแสวงหาแนวทางที่จะทำให้ตนเป็นผู้ใหญ่และให้สังคมยอมรับ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 337-338) กล่าวถึง พัฒนาการทางสังคมในวัยรุ่นว่าพัฒนาการด้านนี้มีมุมมองหลากหลาย กล่าวคือ เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าระยะวัยเด็กตอนกลาง มีความผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น การรวมกลุ่มของเด็กเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น เป็นกลุ่มที่มีค่านิยม บุคลิกภาพ ฐานะเศรษฐกิจใกล้เคียง กลุ่มเพื่อนเริ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กอย่างมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ดังนั้นลักษณะชีวิตของกลุ่มจึงเป็นเรื่องชี้ชะตาของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่

วัยรุ่นช่วงนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามสนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคมการสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหาการประนีประนอม การยืดหยุ่น โอนอ่อนผ่อนตามกันและการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีและบุคลิกภาพที่ดีการเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองเลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตนและมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น

1. ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันทานโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ
2. เอกลักษณ์แห่งตนเองดี
 - บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี
 - เอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม

-การเรียนรู้และอาชีพ ได้ตามศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัดและความเป็นไปได้ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง

-การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความชอบความถนัดมีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่นมีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม

-มีมโนธรรมดี เป็นคนดี

3. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

4. มีความรับผิดชอบมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่นต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี

5. มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านสติปัญญาในระยะวัยรุ่นตอนต้นจะเป็น ไปอย่างรวดเร็วมากและพัฒนาการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปีแล้วค่อยๆลดลงหลังจากอายุ 19-20 ปี ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นประกอบด้วย

1. ความจำดีมาก แต่วัยรุ่นมักไม่ค่อยใช้ความจำของตนเองที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์เนื่องจากต้องการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นทางด้านต่างๆที่กว้างขวางโดยเฉพาะ

2. มีสมมติ โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องที่คุณสนใจมากเป็นพิเศษก็จะมีสมมติในการศึกษาค้นคว้าและพยายามค้นหาความจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้น โดยไม่ย่อท้อง่ายๆ

3. มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆเพื่อเพิ่มพูนความสามารถของตน เริ่มเข้าใจในความสวยงาม ความไพเราะ ความเจริญในด้านนี้จะค่อยเป็นค่อยไป

ความสัมพันธ์ด้านต่างๆของวัยรุ่น

ความสัมพันธ์กับครอบครัว

วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่ต้องพึ่งพาครอบครัวเท่ากับวัยเด็กซึ่งบางครั้งถ้าสมาชิกในครอบครัวมายุ่งเกินไป วัยรุ่นจะเกิดความรำคาญได้เพราะวัยรุ่นอยากจะจัดการเรื่องต่างๆด้วยตนเองและวัยรุ่นต้องการเอาชนะบิดามารดา มักจะรู้สึกว่าคุณภาพของโลกของผู้ใหญ่เป็นโลกที่ไม่ค่อยยอมรับว่าวัยรุ่นพร้อมที่จะเป็นอิสระได้แล้ว วัยรุ่นต้องการความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง โดยเฉพาะเป็นอิสระจากบิดามารดาและครอบครัว แต่จากความรู้สึกในส่วนลึกแล้ววัยรุ่นก็เกิดความละอายที่รู้สึกเช่นนั้นซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้เขาเกิดความขัดแย้งในใจตลอดเวลา (แสงเดือน ทวีสิน, 2539: 272-273)

ความสัมพันธ์กับเพื่อน

วัยรุ่นจะเรียนรู้เฉพาะวัฒนธรรมของพวกเขา และวัยรุ่นจะร่วมกันสร้างแบบแผนพฤติกรรมของตนขึ้นมา เช่น สำนวนการสนทนา การแต่งกาย การไว้ทรงผมหรือการแสดงดนตรี เป็นต้น ซึ่งอาจขัดแย้งกับทัศนคติของผู้ใหญ่ จึงเกิดปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมส่วนใหญ่ของสังคม ดังนั้นการยอมรับและการให้ความสำคัญต่อการรวมกลุ่มของเด็กวัยรุ่นให้มีโอกาสได้แสดงออกถึงพลังในการสร้างสรรค์จึงมีความสำคัญอย่างมาก ต่อการพัฒนาเด็กวัยรุ่นให้รู้จักรับผิดชอบและรู้จักบทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกของกลุ่มและสังคม

ความสัมพันธ์กับโรงเรียน

โรงเรียนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากเพราะวัยรุ่นจะต้องออกจากครอบครัวมาเข้าสังคมใหม่ทำให้ต้องประสบกับความยุ่งยากต่อการปรับตัวให้เข้ากับครู เพื่อนตลอดจนระเบียบกฎเกณฑ์ในโรงเรียน ครูมีอิทธิพลต่อชีวิตวัยรุ่นมาก ส่วนใหญ่จะเชื่อและเกรงใจครู บางคราวอาจเชื่อฟังครูมากกว่าพ่อแม่และไม่ชอบการควบคุมแบบเข้มงวด ยอมรับไม่ได้กับการลงโทษที่อับอาย วัยรุ่นต้องการให้ครูปฏิบัติต่อตนเองอย่างเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง ขณะเดียวกันก็ต้องการความช่วยเหลือ การอธิบายหรือการปฏิบัติต่อตนเองอย่างเห็นเหตุเป็นผลรวมทั้งมีความยุติธรรม โรงเรียนถือว่าเป็นสถาบันที่สำคัญ

ปัญหาของวัยรุ่น

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อน จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง เป็นต้น ทั้งนี้ปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาที่เกิดจากการขาดความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และปัญหาความรุนแรงซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 222-294) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาเฉพาะของแต่ละยุคสมัย ยุคหนึ่งสมัยหนึ่งก็จะมีปัญหาแบบหนึ่ง สืบเนื่องจากปัญหาสังคมในแต่ละยุคสมัยนั่นเอง สภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงทั้งในด้านการเรียนและการประกอบอาชีพ มีความยากลำบากในการดำรงชีวิต เด็กวัยรุ่นรับรู้ปัญหาความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ครอบครัวแตกแยก เรื่องราวข่าวสาร

ผ่านสื่อต่างๆที่แสดงให้เห็นว่าโลกนี้เต็มไปด้วยความรุนแรงสับสน เด็กวัยรุ่นสมัยนี้จึงมีการดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง จากการที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านหรือการที่ต้องอยู่กับพ่อแม่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเท่านั้น เด็กวัยรุ่นต้องเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก เกิดปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาสังคม ได้แก่ ปัญหาการทารุณเด็ก การใช้แรงงานเด็ก ความบกพร่องทางพฤติกรรมของเด็ก ปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้คิดเกี่ยวกับเด็กเพิ่มขึ้นทุกปี สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแบบวัตถุนิยมหรือสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งมีมาตรฐานทางศีลธรรมลดลง มีความฟุ้งเฟ้อ มีความเป็นอยู่แบบตัวใครตัวมัน แนวทางการอบรมเลี้ยงดูเด็กจึงเปลี่ยนแปลงไป เหตุนี้จึงจำเป็นต้องสอนให้เด็กวัยรุ่นปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงโดยมีหลักยึดที่สำคัญ คือ ต้องมีพื้นฐานที่แข็งแรง มีการสะสมความรักความเข้าใจควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอนเป็นเวลาแรมปีเพื่อให้เด็กมีจุดมุ่งหมายที่ดีในชีวิต

วีรพล วงศ์นันตา (2534: 50) ได้ให้คำจำกัดความว่า ปัญหา คือ สภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีแนวโน้มที่จะไม่ตรงกับความต้องการ

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น

ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการศึกษา การงาน หรือด้านสังคม ในกรณีที่ปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อด้านต่างๆ นั้น จึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบได้ร้อยละ 10-15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิกิริยาต่อการรับบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบตัวเองเป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับเอาไว้ได้เกิดความเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กลุ่มใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ คิดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีอาการแสดงออกมาร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอาการฉุนเฉียว วุ่นวาย ก้าวร้าวต่อต้าน ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหาที่ทำให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลาแต่ในระยะวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะพิเศษเพราะเกิดผลต่อเนื่องลูกกลมได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถีอดี แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงาน จึงทำให้เพื่อง่ายได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต (สุริยเดว ทรีปาตี คลินิกเพื่อนวัยทีนสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี 2554, ออนไลน์)

ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น ได้แก่

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก การจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอม ยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรึงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

ปัญหาการใช้สารเสพติด ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆเมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

ปัญหาทางเพศ(Sexual Problems)พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexuality) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเองรักร่วมเพศ คือพฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ได้ การรักษาผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ มักไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักจะพอใจในลักษณะแบบนี้อยู่แล้ว การช่วยเหลือทำได้โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่ และผู้ป่วย เพื่อให้ปรับตัวได้ ไม่รังเกียจลูกที่เป็นแบบนี้ และผู้ป่วยแสดงออกเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิดจัดการป้องกันภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ในวัยรุ่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรหมกมุ่นมากจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่ควรทำ หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครร์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัวและกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

ปัญหามูลึกภาพ วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนี้สัจใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอจนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ จะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดีวัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิตหรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอด ถ้าเป็นปัญหามากๆเรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ

ความประพฤติผิดปกติ คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมยฉ้อโกง ดึงชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกหลวง ล้วงเงินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กับปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์

การปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

ชวนพิศ ทองทวี (2522, หน้า 222) ได้กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การที่มนุษย์พยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากการมีอุปสรรคมาคิดขวางทางนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการเพื่อรักษาสมดุลของชีวิต

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523, หน้า 143) ได้กล่าวว่า เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่างๆที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไปเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นอย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจนี้เราเรียกว่า “การปรับตัว” (Adjustment)

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524, หน้า 180-181) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพและปัญหาความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมภายนอกจนทำให้คนอยู่ได้อย่างมีความสุข

มาลินี จุฑะระพ (2539, หน้า 318) ได้กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของคนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ เช่น นักเรียนที่เข้าใหม่ จะพยายามแต่งกายและปฏิบัติตาม ระเบียบของโรงเรียนในลักษณะ “เข้าเมืองตาหลิ่วก็หลิ่วตาตาม” เป็นต้น

วราภรณ์ นิธิจันทร์(2539:3) กล่าวว่า การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือปัญหานั้นๆได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีแต่ถ้าถ้าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวนี้ อาจจะส่งผลทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่สุขภาพจิตที่ไม่ดี

วีรจิตต์ สุวรรณบุญ (2540) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นภาวะของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะได้รับความพึงพอใจในการตอบสนองทั้งกายและสังคม การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี เป็นลักษณะที่แสดงถึงการเป็นคนปกติ ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้หรือปรับตัวได้ไม่ดี ไม่สามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับคนส่วนใหญ่ได้ บุคคลนั้นจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยปราศจากความสุข

จากความหมายของการปรับตัวดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะปรับและเปลี่ยนแปลงแนวความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ชัดเกล้าพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคมหรือสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่กับผู้อื่น ได้อย่างปกติสุขทั้งกายและใจ ไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

แนวทางของการปรับตัว

ในทางจิตวิทยา กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในการปรับปรุงตัวของบุคคลนั้นมีอยู่ 2 ทางด้วยกัน คือ การปรับตัวภายในกับการปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในของตัวเองได้ดีเรียกว่า Well Adjusted และส่วนลักษณะการปรับตัวเข้ากับภายนอก (สิ่งแวดล้อม) ได้ดีเรียกว่า Well Adapted และเรียกบุคคลที่มีการปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้ดีทั้งคู่ว่า เป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated Personality) ดังนั้น ถ้ามนุษย์จะต้องปรับตัวกันแล้วตามแนวกว้างๆก็จะเป็นในเรื่องดังนี้

1. ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
2. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดิน ฟ้า อากาศ
3. ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมในท้องถิ่น
4. ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม ไม่เป็นคนขวางโลก
5. ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง



สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533:65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยต่างๆดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs)

ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ (Drives) เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆเพื่อให้คลายจากความกระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่น การแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างกระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้เกิดตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

มาลินี จุฑะรพ (2539 หน้า 319) ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกรูปทุกนามต่างก็มีความหวังในชีวิต มีความหวังในการกระทำของตนแต่จะพบกับอุปสรรคหรือปัญหาอยู่เสมอหรืออาจจะพบกันปัญหาที่บุคคลไม่อาจพบกับความสำเร็จได้ เช่น นักเรียนที่กำลังศึกษาเล่าเรียนต่างก็กำหนดความคาดหวังว่าจะสำเร็จการศึกษาในปลายปีการศึกษานี้ แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป เขาอาจพบกับอุปสรรคทำให้เขาไม่อาจสำเร็จการศึกษาได้ เพื่อรักษาความสมดุลแห่งชีวิต เขาจะต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของเขาต่อไป

มนุษย์เรามีการดำเนินชีวิตที่มีความแตกต่างกันและมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้การปรับตัวของมนุษย์มีความแตกต่างกันในหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เกิดความสมดุลและความมั่นคงในการดำรงอยู่ สุชา จันทรเฒ (2536, หน้า 135) ให้คำจำกัดความของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆในสิ่งแวดล้อมของเขา

มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวรบบเท่าที่เขาดำรงชีวิตอยู่ มนุษย์ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงานเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพและเพื่อสนองความต้องการทั้งกาย จิตใจและสังคม นอกจากนี้การปรับตัวทำให้เกิดมีแรงผลักดันจากปัจจัยภายนอกที่มากระทบตัวบุคคลและสภาวะจิตใจของบุคคลที่ได้รับ ทำให้เกิดการกระตุ้นความต้องการให้เกิดขึ้น บุคคลจึงมีความจำเป็นที่ต้องใช้การไตร่ตรองและการเลือกสรร เพื่อให้ได้มาซึ่งความปรารถนาและความต้องการที่เหมาะสมกับตนเอง

การที่บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดีนั้นต้องอาศัยการรักษาสมคูลิทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งอาศัยหลัก 3 ประการต่อไปนี้ คือ

1.หลักแห่งความจริง จะต้องยอมรับและยึดหลักความจริง ก่อนทำต้องคิดพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่ามีเหตุผลและเป็นทางที่เป็นไปไม่ได้จริงๆแล้วจึงตัดสินใจกระทำลงไปมิฉะนั้นอาจจะต้องสูญเสียบางประการ

2.หลักแห่งความมีใจกล้าพอ พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลาที่กำลังดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยงอันตราย ต้องกล้าหาญเพียงพอและพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่หวั่นไหว กล้าเสี่ยง

3.การยอมรับตัวเอง ต้องพิจารณาดูตัวเองว่ามีความมุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง ต้องเข้าใจในตัวของตัวเอง จะต้องยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวต่างๆ ต้องรู้จักจุดอ่อนของตนเอง รู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสิ่งใดบ้างที่จะนำไปสู่ความพลาดหวังและเรียนรู้ว่าทำอะไรจึงจะอยู่กับผู้อื่นได้ ต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตัวเอง รู้จักตนเองดีทั้งในด้านความถนัด ความสามารถ ความต้องการและจุดอ่อนของตน จะได้ประมาณตนเองได้ว่าควรดำเนินการอย่างไรจึงจะดีที่สุด

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลจะพบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆเสมือนขวากหนามที่ขวางทางเดินชีวิตของเรา บุคคลจะต้องพิชิตปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นให้ได้เพื่อความสำเร็จในชีวิตของตน

การที่บุคคลพบกับอุปสรรค ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีกับตนเอง ซึ่งบุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆดังนี้

1. ความตึงเครียด เป็นสภาวะทางอารมณ์เมื่อบุคคลประสงค์สิ่งใดแล้วพบกับอุปสรรคเมื่อไม่อาจแก้ปัญหาได้ย่อมเกิดความตึงเครียดทำให้ปวดศีรษะได้จึงต้องหาทางปรับตัวเพื่อปรับสภาวะทางอารมณ์ เป็นต้น

2. ความคับข้องใจ เป็นสภาวะทางอารมณ์ประเภทหนึ่งที่บุคคลพบกับอุปสรรคไม่อาจบรรลุผลสำเร็จตามเจตนาที่กำหนดไว้ได้ก็เกิดความคับข้องใจขึ้นได้ เช่น อาจมีอาการหงุดหงิด ถอนหายใจ บ่น พึมพำ เป็นต้น

3. ความกดดัน เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลได้รับจากอุปสรรคหรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเกี่ยวข้องทำให้เกิดความไม่สบายใจและบุคคลจะหลีกเลี่ยงจากความกดดันดังกล่าว

4. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลพบกับอุปสรรคหรือภารกิจสำคัญ เช่น ก่อนไปพบครู ก่อนการสอบสัมภาษณ์ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าสาเหตุที่บุคคลต้องมีการปรับตัวเนื่องมาจากที่บุคคลประสบกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากการไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองหรือเกิดจากสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอกดังนั้นบุคคลจึงต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อเป็นการช่วยให้ปัญหาต่างๆคลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปและสามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคม

ลักษณะของการปรับตัว

ลักษณะการปรับตัว

(Roger, 1974; อ้างถึงใน สุดสงวน กิปทอง, 2540: 21) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเองหรือเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะทำให้ไม่มีความตึงเครียดซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงถึงการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

โรเจอร์ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้ คือ

1. วัยรุ่นที่ไม่ชอบร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีในวุฒิภาวะเร็วมักจะไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อนๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป

2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ถ้าได้มีโอกาสทำงานร่วมกับเพื่อน โดยเริ่มจากความรับผิดชอบให้มีตำแหน่งเล็กๆ น้อยๆ จะสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงช้า พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่กลับไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและไม่รู้ว่าจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างไรเพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะทางสังคมที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ

กลวิธานในการปรับตัว

กลวิธานในการปรับตัวเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือเพื่อหาทางผ่อนคลายให้พ้นจากความไม่สบายอารมณ์หรือความไม่สบายใจให้เกิดความสบายใจขึ้น

กลวิธานในการปรับตัวที่บุคคลอาจนำไปใช้ในการปรับตัว แบ่งได้เป็น 21 วิธี คือ

1. การอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นการอ้างเหตุผลที่คิดว่าคนอื่นยอมรับ เพื่อรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น อาจแสดงออกในรูปของอุ้งนเปรี้ยวหรือมะนาวหวาน

1.1 แบบอุ้งนเปรี้ยว เป็นวิธีการที่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเข้าใจว่าสิ่งที่ตนอยากได้ แล้วไม่ได้ นั้น ไม่ดี เช่น อยากมีรถเก๋งซี้ แต่ไม่มีก็ปลอบใจตนเองว่าไม่มีดีแล้ว มีแล้วร่อยง่ายเพิ่ม หรือเสียค่าดูแลรักษามากขึ้น

1.2 แบบมะนาวหวาน ตรงกันข้ามกับอุ้งนเปรี้ยว คือการที่บุคคลพยายามทำให้ผู้อื่นเข้าใจว่าสิ่งที่เราได้นั้นดีเลิศอยู่แล้ว ทั้งๆ ที่ความจริงตัวเองจะไม่ต้องการมาก่อน เช่น สอบเข้าครูได้ ก็บอกใครๆ ว่าครูนี้สอบเข้ายากนะ เป็นแล้วรู้จักคนมาก สังคมยกย่องด้วย เป็นต้น

1.3 แบบการกล่าวโทษสิ่งอื่น (Projection) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่สืบเนื่องมาจากความผิดหวังหรือความไม่ประสบความสำเร็จในงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดความสบายใจ บุคคลจะไม่ยอมรับในความบกพร่องของตน แต่จะโยนความผิดให้แก่สิ่งอื่นๆ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าทำนอง “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง”

2. การปรับตัวแบบหาสิ่งอื่นมาทดแทน เป็นการหาสิ่งอื่นมาชดเชยสิ่งที่ตัวเองขาด ซึ่งมี 2 ลักษณะได้แก่

2.1 การชดเชย เมื่อขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ไปหาสิ่งอื่นมาชดเชยเป็นการเปลี่ยนความต้องการหรือเป้าหมายใหม่ เช่น เด็กที่ไม่สวย อาจขยันเรียนเป็นเด็กดีของโรงเรียน เด็กที่เรียนอ่อนอาจจะหันไปฝึกซ้อมด้านกีฬา หรือด้านศิลป์ หรือคนว่างแต่อยากสูง มีวิธีการชดเชยโดยวางท่าใหญ่หรือเสียงดังฟังชัด หรือพูดจาโอ้อวด

2.2 การทดแทน (Displacement) วิธีนี้ไม่เปลี่ยนเป้าหมายแต่พยายามหาสิ่งทดแทนอย่างอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับความต้องการเดิมและสิ่งใหม่นี้ตัวเองพอจะหาทางตอบสนองได้ เช่น คนก้าวร้าว อยากทำร้ายคนต่อๆ คนอื่น แต่สังคมไม่ยอมรับก็พยายามหาสิ่งทดแทนที่สังคมยอมรับ เช่น เป็นนักมวย จักรกมวย เป็นทหาร ตำรวจ เป็นต้น

3. การเลียนแบบ เป็นทำนองว่าถ้าเอาชนะใคร ไม่ได้ก็ยอมเป็นพวกเขาแต่โดยดี เช่น

3.1 เห็นเขาเก่งกว่าเรา มีความสามารถมากกว่าเราหรือดีกว่าเรา เราอยากเป็นอย่างนั้นบ้าง แต่เป็นไปได้ จึงใช้วิธีทำตนเป็นพวกเดียวกับเขา เช่น การเอาอย่างบุคคลที่เด่นๆ ในสังคม ในเรื่อง กิริยาท่าทาง การแต่งตัวหรือรสนิยม เป็นต้น

3.2 การนับตนเป็นพวกเดียวกับใคร เพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก เช่น เด็กอยากให้พ่อแม่รักก็ทำตามอย่างพ่อแม่ ทำตามที่พ่อแม่สอน เป็นต้น

3.3 การนับตนเป็นพวกเดียวกับผู้ที่เราเห็นว่าถูกกดขี่ข่มเหง เช่น ประกาศตนเป็นพวกเดียวกับ ชนหมุ่่น้อยที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม หรือเข้าข้างผู้แพ้ เพราะตนมีความรู้สึกทำทนายอำนาจอยู่แล้ว

3.4 การนับตนเองเป็นพวกเดียวกับใครที่เหมือนเรา ซึ่งมีอยู่ทั่วไป เช่น ชายหญิงที่มีฐานะเสมอกัน มีความสนใจและรสนิยมคล้ายกัน ได้มาพบกันเข้าก็รักกัน แต่งงานกัน เป็นต้น

4. ความก้าวร้าว เป็นการลดความคับข้องใจโดยให้ผู้อื่นได้รับความกระทบกระเทือน ซึ่งส่วนใหญ่จะเนื่องมาจากความโกรธ เช่น

4.1 การก้าวร้าวโดยตรง เป็นการแสดงความก้าวร้าวต่อสิ่งของหรือบุคคลที่ทำให้โกรธหรือคับข้องใจ เช่น การเตะต๋อยหรือใช้วาจาพูดให้สะเทือนใจ หรือการฟันแทง หรือยิงกันจนบาดเจ็บหรือตาย

4.2 การก้าวร้าวทางอ้อม เช่น โกรธครูแล้วตวาดเพื่อน ไม่พอใจแฟนก็ทุบข้าวของแตกหักเสียหาย โกรธเพื่อนบ้านแล้วลักขง หรือทะเลาะกันแล้วจุดไฟเผาบ้าน เป็นต้น

5. การเปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือ เป็นการปรับตัวแบบหน้าไหว้หลังหลอกโดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึกละอาย เช่น แม่ที่ปกป้องลูกขนาดหนัก จนลูกช่วยตัวเองไม่เป็นตลอดชีวิต หาว่าไม่ว่าส่วนลึกลงนั้นชิงชังลูกอย่างเหลือเกิน การตามใจลูกเป็นการแสดงหน้าจากเท่านั้น

6. การเก็บกด เป็นการปรับตัวโดยการทำเป็นลืม ทำไม่สนใจ ไม่คิด ไม่กังวล พยายามปิดออกไปจากจิตสำนึก โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ทำให้เราเดือดร้อน มีความทุกข์ ความละเอียดหรือความเจ็บปวดหรือเจ็บแค้นแสนสาหัส นานๆ เข้าอาจจะลืมได้ วิธีการแบบนี้บุคคลไม่ได้ระบายความวิตกกังวลเลย ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจจึงมีอยู่ตลอดเวลา นานๆ เข้าจะทำให้เป็นคนเจ้าทุกข์ เจ้าคิด เจ้าแค้น ไม่มีเวลาสำหรับความรื่นรมย์ใด ๆ ในชีวิตเลย

7. การปรับตัวแบบถอยกลับ เป็นวิธีการที่บุคคลถอยกลับไปใช้ วิธีการแบบเด็กๆ อีก เพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น การดูดนิ้ว (ในเด็กอายุเกิน ๒ ขวบ) หรือการปัสสาวะรดที่นอน (ในเด็กอายุเกิน ๔ - ๕ ขวบ) หรือผู้ใหญ่ที่ทำตนเป็นวัยรุ่น เป็นต้น

8. การสร้างจุดเด่นให้แก่ตนเอง เกิดแก่บุคคลที่เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น โดยการคุยโอ้อวดความมั่งมี คุยอวดความเก่งกล้าสามารถ หรือแต่งตัวผิดแปลกไปจากคนอื่นหรือพูดจาไม่เหมือนคนอื่น เป็นต้น

9. การปรับตัวแบบต่อต้านหรือปฏิเสธตลอดเวลา เป็นการเรียกร้องความสนใจ และเป็นการแก้แค้นวิธีหนึ่ง เช่น การชอบทำอะไรในสิ่งที่คนอื่นไม่ยอมให้ทำ หรือเขาบอกไม่ให้ทำเราจะทำหรือเราจะทำแต่พอเขาบอกให้ทำ กลับไม่ทำเลย

10. การปรับตัวแบบเพื่อฝัน (Fantasy) เป็นการลดความคับข้องใจโดยหนีไปสร้างความสุขโดยการฝันเพื่อง หรือเหม่อลอยชั่วขณะ ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขชั่วครั้งชั่วคราว

11. การปรับตัวแบบหลบหนี (Withdrawal) เป็นการหลบเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือคนอื่น ๆ ชั่วขณะ อาจจะเก็บตัวหรืออาจจะเจ็บป่วยทางร่างกายโดยหาสาเหตุทางกายไม่พบก็ได้ หรืออาจจะหันเหหาสุรา ภัยชาหรือยาเสพติดประเภทต่างๆ ได้

12. การอวดอ้างตนเอง เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะการยกตนข่มท่านเพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับและเกรงใจ

13. การแยกตัวออกจากสังคม เป็นวิธีการปรับตัวโดยการแยกตัวเองจากสังคมที่เป็นอยู่

14. การ ไม่ยอมอยู่นิ่งและเกิดความตึงเครียด (Restlessness and Tension) เช่น ผู้ใหญบางคนเมื่อเกิดความตึงเครียดขึ้นมาจะแสดงออกในลักษณะถอนหายใจแรงๆ บ่นพึมพำ เป็นต้น

15. การปรับตัวในรูปของความกลัวต่างๆ (Phobia) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเคยมีประสบการณ์หรือได้สัมผัสกับปัญหาต่างๆ แต่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมาทันที

16. การปรับตัวในรูปของความกระวนกระวายใจ (Anxiety) เช่น วิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาแต่บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

17. การปรับตัวในรูปของการสร้างความพิการทางร่างกาย (Conversion) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเกิดปัญหาแล้วไม่อาจแก้ปัญหาได้ บุคคลก็จะแสดงออกโดยเกิดความพิการหรือเจ็บป่วยขึ้น

18. การฝันกลางวัน เป็นวิธีการปรับตัวอันเนื่องมาจากบุคคลที่มีปัญหาแล้วมิได้รับการแก้ไขปัญหาให้หมดสิ้นไป ปัญหาดังกล่าวก็ยังคงมีอยู่ บุคคลก็จะหาทางออกโดยการฝันกลางวันในลักษณะที่เป็นความหวังลมๆแล้งๆแต่สามารถสร้างความสุขใจได้ชั่วขณะ

19. การดื้อแพ่ง เป็นพฤติกรรมฝ่าฝืนกฎเกณฑ์และกติกาของสังคม เช่น นักเรียนที่ชอบแต่งกายผิดระเบียบของโรงเรียนเสมอๆ

20. การปรับตัวแบบใช้สติปัญญา (Intellectualization) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะการใช้สติปัญญา คิดคำนึงถึงสภาวะการณ์ต่างๆทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้

21. การปรับตัวแบบเรียกร้องความสนใจ (Attention Getting) เมื่อบุคคลมิได้รับความสนใจก็เกิดความน้อยใจ หงุดหงิด จึงหาวิธีการปรับตัวโดยการเรียกร้องความสนใจเพื่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องสนใจแล้วบุคคลนั้นก็เกิดความสบายใจขึ้น

ทฤษฎีการปรับตัว

การปรับตัวว่า เป็นกระบวนการและผลลัพธ์ ซึ่งอาศัยกระบวนการคิดและความรู้สึกของบุคคล เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในบุคคลของแต่ละคนและภายในกลุ่ม เช่น ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น มีการใช้สติและเลือกที่จะผสมผสานระหว่างความเป็นบุคคลและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความกลมกลืนกัน ในการตอบสนองปัจจัยนำเข้าในลักษณะสิ่งเร้าที่มีอยู่ขณะนั้นและเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งจากภายในและภายนอกของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อต่อสู่คิรินน ในการรักษาความสมดุลในการเจริญเติบโต (Growth) การมีชีวิตรอด (Survival) การสืบทอดเผ่าพันธุ์ (Reproduction) และการควบคุมปัญหาอุปสรรค (Mastery) การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความมั่นคง (Integrity) และเกิดภาวะสุขภาพดี

ภายในระบบการปรับตัวของบุคคลจะเกิดการปรับตัวขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมนั่นเอง ซึ่งรอมองว่า สิ่งแวดล้อมเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพการณ์ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคล มีผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้า เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะกลายเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ สิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าแฝง

1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้นเกิดขึ้น สิ่งเร้านี้เปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเจ็บป่วย

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่นที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้าตรง มีผลมากระทบบุคคลเช่นกันเป็นได้ทั้งในทางบวกและลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้ แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้ความรุนแรงของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพล

มากขึ้นจะทำให้บุคคลปรับได้ยากเพิ่มขึ้น โดยอาจจะมีผลเป็นตัวเสริมต่อสิ่งเร้าตรงสิ่งเร้าร่วมเหล่านี้ เช่น เพศ การศึกษา รายได้ครอบครัว เป็นต้น

3. **สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli)** คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน ระบบบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่น นิสัย ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น สิ่งเร้าชนิดนี้ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่ามีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคล อาจตรวจสอบหรือสังเกตได้ยากแต่ก็มีผลต่อพฤติกรรม เช่น การรับรู้ภาวะ

แบบตรวจสอบรายการปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่(Probleb Checklist)

จุดประสงค์ของแบบตรวจสอบรายการปัญหา (Problem Checklists)

ปรัชญาการศึกษาในปัจจุบันจะให้ความสำคัญกับผู้เรียนและการมีมุมมองมนุษย์แบบเป็นองค์รวม (ร่างกาย-จิตใจ-สังคม) แนวคิดดังกล่าวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการเรียนการสอนและการให้บริการต่างๆ ในสถานศึกษาอย่างมากมาย ในส่วนของงานสุขภาพจิตก็เช่นกัน บุคลากรในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่ปรึกษา ควรจะทราบว่าผู้เรียนมีปัญหาอะไรที่รบกวนจิตใจของเขาขณะที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยเพื่อจะได้จัดบริการให้ความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมและทันที่

ดังนั้นแบบตรวจสอบรายการปัญหานี้จึงถูกนำมาใช้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการค้นหาปัญหาที่นักศึกษากำลังเผชิญอยู่ ซึ่งปัญหาเหล่านั้นย่อมจะบั่นทอนศักยภาพความสามารถทั้งทางการเรียนและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

ผู้ที่คิดแบบตรวจสอบรายการปัญหานี้ขึ้นคือ รอส มูนนี่ และ ลีโอนาร์ด วี กอร์ดอน โดยแปลและดัดแปลงจากแบบตรวจสอบรายการปัญหาของมูนนี่ (The Mooney Problem Checklists) แบบตรวจสอบรายการปัญหาของมูนนี่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในวงการการศึกษาเพื่อช่วยให้ทราบถึงการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมเชิงสังคมในขณะนั้นของนักศึกษา รายการปัญหาที่ปรากฏในแบบตรวจสอบนี้ก็มักจะเป็นปัญหาที่พบได้ในกลุ่มวัยรุ่นและบุคคลทั่วไปที่มักจะประสบกันอยู่ในชีวิตประจำวัน จุดมุ่งหมายสำคัญของการใช้แบบทดสอบนี้นอกจากนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วยังสามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้อีกเช่น

1. เพื่อจะได้ทราบว่านักศึกษารายใดมีปัญหาและมีความจำเป็นต้องใช้บริการให้คำปรึกษาหรือการได้รับความช่วยเหลือส่วนตัวอื่นๆอีก



2. ช่วยให้ผู้สถานศึกษาทราบถึงปัญหาส่วนใหญ่ที่กำลังเกิดขึ้นกับนักศึกษา ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการวางแผนการจัดหลักสูตรการสอน การปรับปรุงกิจกรรม การจัดสิ่งแวดล้อม

โดยปกติแล้วผู้ให้คำปรึกษาหรือนักจิตวิทยาจะสามารถที่จะเข้าถึงปัญหาทางด้านจิตใจของนักศึกษาได้ไม่ยาก เช่นเดียวกับการที่ครูผู้สอนที่จะเข้าถึงปัญหาของนักเรียนในชั้นจากการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือจากการได้มีโอกาสพูดคุยสนทนากับนักเรียนคนนั้น อย่างไรก็ตามวิธีการดังกล่าวก็อาจจะล่าช้าเกินไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งบรรยากาศของมหาวิทยาลัยที่ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และลูกศิษย์มักมีลักษณะเห็นห่างกันอยู่แล้ว หากมีการนำเอาแบบตรวจสอบรายการปัญหาฉบับนี้ไปใช้ก็จะช่วยให้ผู้บริหารและอาจารย์ทราบถึงปัญหาของนักศึกษาได้เร็วยิ่งขึ้นและสามารถวางแผนการช่วยเหลือล่วงหน้าได้

แบบตรวจสอบรายการปัญหาไม่ถือว่าเป็นแบบทดสอบ (test) เนื่องจากไม่ใช่เป็นการวัดขอบเขตของปัญหาหรือความรุนแรงของปัญหาและไม่มีการให้คะแนนในการตอบ แต่อนุโลมให้มีการนับคะแนนได้ซึ่งปริมาณของปัญหาที่ขึ้นอยู่กับความตระหนักถึงตัวปัญหาและความยินยอมที่จะเปิดเผยปัญหาของนักศึกษาแต่ละคน

แบบตรวจสอบรายการปัญหานี้จะให้ให้นักศึกษาทำเป็นรายบุคคลหรือจะทำการเป็นกลุ่มก็ได้ ประโยชน์ของการตรวจสอบรายการปัญหาได้เป็น 5 ข้อดังนี้

1. อำนวยความสะดวกในการให้บริการปรึกษา ผลการทำแบบตรวจสอบเป็นการเตรียมนักศึกษาสำหรับรับบริการปรึกษาเนื่องจากการทำแบบตรวจสอบจะช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสทบทวนและสรุปปัญหาของตนเองและพอที่จะมองเห็นปัญหาที่จะนำไปพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาหรืออาจารย์ที่ปรึกษาต่อไป
2. เป็นการสำรวจกลุ่มเพื่อนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหาสำหรับรายบุคคลต่อไป เช่น
 - เพื่อค้นหว่านักศึกษามีความกังวลใจในชีวิตประจำวันด้วยเรื่องอะไร
 - เพื่อจะได้ทราบว่านักศึกษาคนใดที่มีความต้องการหรือมีความจำเป็นในการได้รับความช่วยเหลือในด้านใด เช่น การได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจด้วยการให้บริการปรึกษา การได้รับความช่วยเหลือด้านสุขภาพ การรับความช่วยเหลือด้านการเรียนหรือการเงิน
 - เพื่อช่วยให้ทราบถึงปัญหาที่เด่นๆของนักศึกษาและเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการเรียน การจัดกิจกรรมพิเศษรวมทั้งการจัดให้บริการแนะแนวแก่นักศึกษาต่อไป

3. เป็นพื้นฐานในการแนะแนวทางสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม การจัดที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสมรวมทั้งโปรแกรมแนะนำอื่นๆ เช่น
 - เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักและรู้ถึงความต้องการของตนเอง ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
 - เพื่อเป็นการชี้แนะให้ทราบถึงหัวข้อในการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักศึกษา
4. เพื่อช่วยให้อาจารย์ที่ปรึกษามีความเข้าใจและเข้าถึงปัญหาของนักศึกษาที่อยู่ในความดูแลได้มากขึ้น
 - เพื่อชี้แนะแนวทางให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาในการสร้างความสัมพันธ์กับนักศึกษาได้ดี
 - เพื่อช่วยให้มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมเป็นพิเศษสำหรับนักศึกษาที่ยากที่จะเข้าถึงหรือยากแก่การทำความเข้าใจ
5. เพื่อนำไปสู่แนวทางในการศึกษาวิจัยปัญหาของนักศึกษาหรือเยาวชนต่อไปเช่น
 - เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งสัมพันธ์อายุ เพศ พื้นฐานทางสังคม ความสามารถทางการเรียน รูปแบบของความสนใจ
 - เพื่อเป็นการค้นหากลุ่มของปัญหาที่มีความสัมพันธ์กันเช่น กลุ่มของปัญหาครอบครัว อาจเชื่อมโยงกับปัญหาด้านจิตใจและส่งผลกระทบต่อกลุ่มปัญหาด้านการเรียนเป็นต้น
 - เพื่อเป็นการวัดผลของกิจกรรมหรือ โปรแกรมในการแก้ไขปัญหาว่าได้ผลมากน้อยเพียงใด

แบบตรวจสอบรายการปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่(Problem Checklist)

แบบตรวจสอบรายการปัญหาลบนี้มีจำนวนรายการปัญหา 220 ข้อซึ่งแบ่งออกเป็น

11 ด้านคือดังนี้

1. ด้านสุขภาพและพัฒนาการด้านร่างกาย
2. ด้านการเงิน การหารายได้และสภาพที่อยู่อาศัย
3. ด้านสังคมและกิจกรรมนันทนาการทางสังคม
4. ด้านความสัมพันธ์และการปรับตัวทางสังคม
5. ด้านจิตใจและบุคลิกภาพส่วนตัว
6. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ,เพศสัมพันธ์และการแต่งงาน
7. ด้านครอบครัวหรือเรื่องทางบ้าน

8. ด้านคุณธรรม ศีลธรรมและศาสนา
9. ด้านการปรับตัวทางการเรียนและการทำงาน
10. ด้านอนาคตที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพและการศึกษาต่อ
11. หลักสูตรและการสอนรวมถึงบรรยากาศในชั้นเรียน

หลักเกณฑ์ในการจัดข้อรายการปัญหาให้เป็นกลุ่ม

1. ปัญหาในแต่ละด้านต้องมีจำนวนข้อปัญหาที่ครอบคลุมเพียงพอ
2. จำนวนข้อปัญหาในแต่ละด้านต้องมีจำนวนที่เท่าๆกัน
3. จำนวนข้อปัญหาต้องมีไม่มากจนเกินไปและมีจำนวนเพียงพอที่ง่ายต่อการสรุปได้
4. ข้อปัญหาต้องบ่งชี้ถึงสภาพปัญหาในชีวิตจริงของนักศึกษาให้ได้มากที่สุดซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปจัดกิจกรรมหรือบริการให้ความช่วยเหลือในมหาวิทยาลัยต่อไป
5. ข้อปัญหาต้องเป็นการนำเสนอปัญหาที่เป็นเนื้อเดียวกันซึ่งง่ายต่อการตีความ

หลักการดำเนินการทดสอบทั่วไป

แบบตรวจสอบรายการปัญหานี้ นักศึกษาสามารถที่จะทำการทดสอบได้ด้วยตนเองโดยการอ่านคำชี้แจงในการทดสอบที่มีไว้ในแผ่นแรก บรรยากาศในห้องควรสงบและไม่มีสิ่งที่รบกวนสมาธิหรือจิตใจมากจนเกินไป ท่าทีของผู้ทดสอบควรให้เกิดริ้วรอยและเป็นส่วนตัวของนักศึกษาโดยหลีกเลี่ยงการแสดงท่าทีอยากรู้ อยากเห็นคำตอบของนักศึกษาในระหว่างการทดสอบ

-เวลาที่ให้ในการทดสอบ โดยทั่วไปแล้วนักศึกษา 2/3 จะทำแบบทดสอบเสร็จในเวลา 35 นาที
-การระบุชื่อผู้ตอบในการตอบเพื่อการวิจัยหรือเพื่อให้คำปรึกษาไม่ควรให้ผู้ตอบระบุชื่อหรือเปิดเผยตัวเองทั้งนี้ก็เพื่อสร้างความมั่นใจและความรู้สึกปลอดภัยให้แก่ผู้ตอบ แต่ก็อาจจะเป็นข้อมูลบางอย่างได้ เช่น อายุ เพศ ชั้นปีและรหัสนักศึกษา

-การนับจำนวนปัญหา การตรวจนับรายการปัญหาค่อนข้างง่ายเพราะรายการปัญหาถูกจัดไว้เป็นกลุ่มๆ อยู่แล้ว เช่นกลุ่มรายการปัญหาใน 5 ข้อแรกจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ กลุ่มถัดไปคือรายการปัญหาข้อที่ 6-10 จะเป็นเรื่องการเงินและรายได้ ฯลฯ

-ให้คำปรึกษาสำหรับปัญหาที่พบจากการทำแบบตรวจสอบรายการปัญหา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการทำแบบตรวจสอบรายการปัญหานี้ การเข้าถึงปัญหาของนักศึกษาตลอดจนการนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือต่อไป อย่างไรก็ตามผู้ให้ความช่วยเหลือควรตระหนักว่าการทำแบบตรวจสอบแบบนี้จะไม่ให้ความสำคัญมากนักกับคะแนนที่ได้และนอกจากนี้แบบตรวจสอบรายการปัญหาไม่สามารถที่จะ

บอกถึงลักษณะนิสัยใจคอรวมทั้งการปรับตัวของผู้รับการทดสอบได้อย่างถูกต้อง 100% จึงอาจกล่าวได้ว่าแบบตรวจสอบรายการปัญหานี้เป็นวิธีการติดต่อสื่อสารอย่างง่าย ๆ และเป็นภาระงานที่ง่ายที่จะเข้าถึงปัญหาของนักศึกษาก่อนที่จะเข้าใจถึงปัญหาที่อยู่ลึกกลงไปในภายหลัง

ในการใช้แบบตรวจสอบรายการปัญหาเพื่อการให้คำปรึกษานั้นประเด็นที่ควรตระหนัก

1. รายการปัญหาที่ถูกเลือก เป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่งของสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่ยังมีอยู่อีกมากมาย ดังนั้นการระบุถึงปัญหาในรายการตรวจสอบปัญหานี้จึงไม่สามารถที่จะครอบคลุมถึงปัญหาในชีวิตจริงทั้งหมดของนักศึกษาได้
2. ผู้ที่เลือกตอบรายการปัญหาข้อเดียวกัน ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 2 คนจะต้องมีปัญหาที่เหมือนกันทั้งนี้เพราะคนแต่ละคนย่อมจะมีธรรมชาติและประสบการณ์ส่วนตัวที่แตกต่างกัน
3. บางปัญหาอาจจะถูกนักศึกษาเลือกด้วยความรู้สึกที่คลุมเครือหรือคลาดเคลื่อนและบางปัญหาที่อาจจะถูกเลือกด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องหรือชัดเจน ทั้งนี้เพราะคนแต่ละคนย่อมจะมีการแปลความหมายสถานการณ์ในรายการปัญหาได้ชัดเจนได้ไม่เหมือนกัน
4. ปัญหาที่ถูกเลือกย่อมจะมีความสำคัญไม่เท่ากันสำหรับคนๆเดียวกัน รายการปัญหาเพียง 1 รายการอาจเป็นอุปสรรคต่อชีวิตมากกว่ารายการปัญหาหลายๆอย่างรวมกันก็ได้
5. โดยความเป็นจริงแล้วนักศึกษาที่มีปัญหาไม่ได้หมายความว่าเขาเป็นคนไม่ดี เช่นนักศึกษาที่ตอบว่าตนเองมีปัญหาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์หรือปัญหาด้านจริยธรรม ไม่ว่าจะรายการปัญหานั้นจะเกี่ยวข้องกับคุณงามความดีหรือมีความเป็นกลางก็ตาม ความสำคัญจะอยู่ตรงที่ว่าปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อความเจริญงอกงามหรือทำให้ให้นักศึกษามีความไม่สบายใจมากหรือน้อยต่างหาก นอกจากนี้การเลือกตอบรายการปัญหาในข้อเดียวกันอาจจะทำให้ผู้ที่ตอบคนหนึ่งรู้สึกดีและอาจทำให้ผู้ตอบอีกคนหนึ่งรู้สึกไม่ค่อยสบายใจก็ได้
6. นักศึกษาที่ไม่รู้ถึงปัญหาของตนเองหรือกลัวที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเองอาจจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยู่ยากมากกว่าผู้ที่รู้ว่าตนเองมีปัญหา
7. บุคคลอื่นอาจจะมองว่านักศึกษาคณหนึ่งน่าจะมีปัญหาตามที่เขาคิดในขณะที่นักศึกษาคณนั้นอาจไม่รู้ตัวเองว่าตนเองมีปัญหานั้นก็ได้
8. นักศึกษาอาจจะเลือกข้อที่ตนเองมีปัญหาเท่านั้น หากเขาไม่มั่นใจว่าข้อมูลของเขาจะไม่ถูกเก็บเป็นความลับหรือไม่รู้ว่าการทำรายการตรวจสอบนี้จะมีประโยชน์อะไรหรือผู้ที่ตอบกำลังมีสภาพจิตใจที่สับสนขณะที่ทำแบบทดสอบ สถานะการณ์ต่างๆเหล่านี้ย่อมจะทำให้เขาลดการให้ข้อมูลลงได้เช่นกัน

9. จากประเด็นดังกล่าวจึงมีความจำเป็นที่จะต้องประเมินปัญหาของนักศึกษาให้ได้ครอบคลุมมากที่สุดทั้งจากแบบรายการตรวจสอบปัญหาซึ่งเป็นสถานการณ์ที่จำเพาะไปถึงบรรยากาศของการทดสอบ สภาพจิตใจของนักศึกษา องค์ประกอบโดยรวมเหล่านี้จะช่วยให้การแปลความหมายสภาพปัญหาของนักศึกษามีความใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุดซึ่งหากจะประเมินโดยการนับจำนวนตัวเลขของรายการปัญหาเพียงอย่างเดียวก็ย่อมจะไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เข้าถึงปัญหาของนักศึกษาได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุทธาทิพย์ วรรณกุล (2550) ได้ศึกษาเรื่อง “ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาชายและหอพักนักศึกษาหญิง จำนวน 400 คน ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ Antonovsky(1987) ที่ได้กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่อยู่ในตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพและความผาสุก รวมถึงความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นส่วนช่วยส่งเสริมให้การปรับตัวเหมาะสม

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ(2530) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวพบว่า เด็กที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและเด็กที่เรียนดีสามารถแก้ปัญหาด้านการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ผลการเรียนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Gronlund ที่พบว่าเด็กที่ประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและสภาพสิ่งแวดล้อม มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความขัดแย้งในกลุ่มเป็นเหตุให้การเรียนไม่มีประสิทธิผล เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และไม่เป็นสุข

จรรยา รัตน์โนบล(2545) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ” ประชากรนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 191 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางส่วนปัญหาอื่น ๆ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ในด้านการปรับตัวของนักศึกษา พบว่านักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีตามลำดับนี้ จะทำตัวให้สนุกสนานเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน จะให้เกียรติกับเพศตรงข้ามเสมอเคารพและปฏิบัติตามคำสั่งของอาจารย์ ประพฤติตัวตามคำแนะนำและคำสั่งสอนของบิดา-มารดา มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆพยายามใช้เงินอย่างประหยัดและมีความพอใจในสาขาที่เรียนอยู่



จันทร์ชนก โยธินัชชาวล (2540) ได้ศึกษา “สภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในเขตเมือง” โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างจากจังหวัดที่เป็นตัวแทนของภาคจำนวน 6,000 คน ผลการศึกษา วัยรุ่นส่วนใหญ่ มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว โดยมีผู้ตัดสินใจในครอบครัว คือ พ่อ บุคคลที่วัยรุ่นปรึกษาเมื่อมีปัญหา คือ แม่ เด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกผูกพันสนิทสนมกับเพื่อนต้องการความช่วยเหลือและต้องการคำปรึกษาจากเพื่อน จากการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเดี่ยวจะมีค่าเฉลี่ยของทัศนคติที่มีต่อญาติพี่น้องในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันจะมีทัศนคติต่อตนเองรวมทั้งความรู้สึกต่อพ่อแม่และสังคมในทางบวก

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การมองโลก สิ่งแวดล้อม การปรับตัว ข่มขู่ส่งผลถึงการใช้ชีวิตของนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตในด้านด้านสังคม จิตใจ และการเรียน นักศึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวการเรียน ไม่สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ มักมีปัญหาอื่นตามมา เช่น ขาดความมั่นใจ ปัญหาสุขภาพจิต การขาดเรียนบ่อยๆ การเรียนตกต่ำ