



## บทที่ 2

### บททวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (Review of the Related Literatures)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามกรอบแนวคิด พหุจะสรุปได้ ดังนี้

- 1.แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา
- 2.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

### แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

Folkman และ Lazarus (7) กล่าวว่ากลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นความพยายามของบุคคล ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และสังคม ในการที่จะจัดการ ลด หรือบรรเทาความเครียดจากสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ใหญ่ๆ คือ

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการปัญหา (problem-solving strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุก กล่าวคือใช้วิธีการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับสถานการณ์ตั้งเครียด
2. กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งจัดการด้านอารมณ์ (emotion-focused coping strategies) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตั้งเครียด

Melanie Gembeck และ Elizabeth (8) กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็นกลไก ทางเลือกที่จะช่วยลดความเครียดหรือความรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตั้งเครียด การเผชิญปัญหามักถูกนิยามว่าเป็นรูปแบบของการตอบสนองต่อสถานการณ์ซึ่งคุกคามความ สมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล และการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล

Holahan และ Moos (9) จำแนกกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นแบบลงมือจัดการปัญหากับ แบบหลีกเลี่ยง กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบลงมือจัดการปัญหา (Active coping strategies) เป็นการตอบสนองทั้งด้านพฤติกรรมและด้านจิตใจ เพื่อเปลี่ยนแปลงความตึงเครียดที่บุคคลต้องเผชิญ ในขณะที่กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant coping strategies) บุคคลมักใช้ พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด หรือใช้การหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งช่วย ให้บุคคลไม่ต้องเผชิญกับปัญหาโดยตรง โดยทั่วไปแล้วกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบลงมือจัดการ

ปัญหาทั้งทางด้านพฤติกรรมและด้านอารมณ์เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่ดีกว่าการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

จากแนวคิดดังกล่าวจึงสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสภาพการณ์ต่างๆ ที่คุกคามและก่อให้เกิดความไม่สมดุลต่อสภาพจิตใจของบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความรู้สึกกดดันและความไม่สมดุลภายในจิตใจ

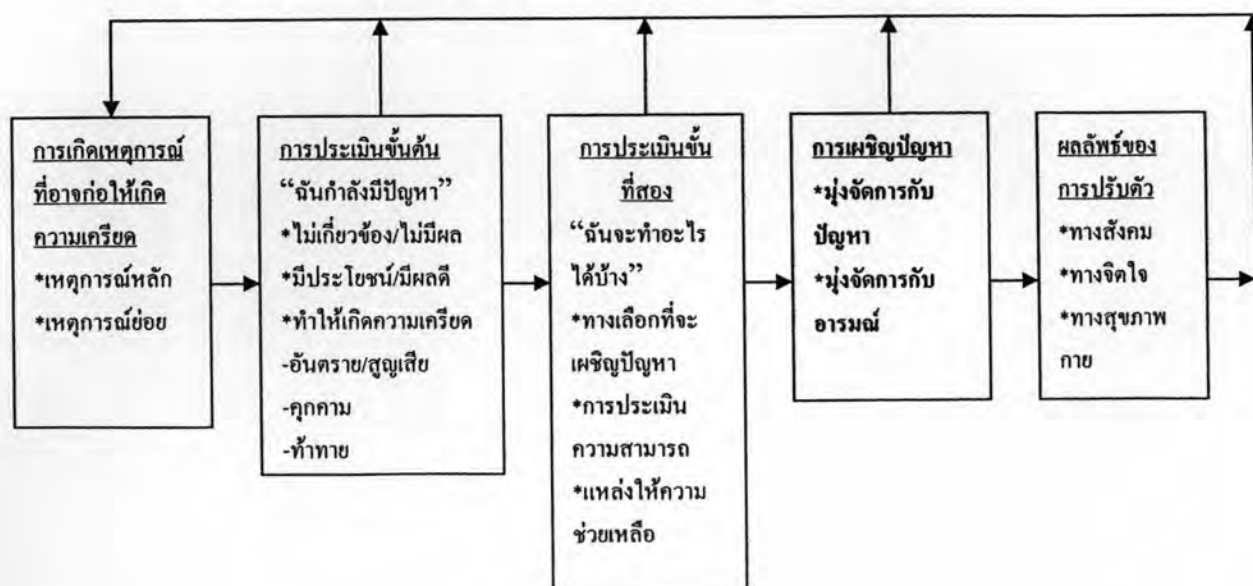
### รูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Cohen (10) ได้อธิบายความเครียดในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในกระบวนการของความเครียด (A Transactional Model of the stress Process) ว่ามีองค์ประกอบหลัก 5 ประการ คือ

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด
2. การประเมินขั้นต้น
3. การประเมินขั้นที่สอง
4. การเผชิญปัญหา
5. ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น

Slavin และคณะ (อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส) (11) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการของความเครียด (A Transactional Model of the stress Process) ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีความเครียดของ Lazarus ดังนี้

ภาพที่ 3 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus



## 1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event)

เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลถือเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ เหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับการเกิดความเครียดของบุคคลนั้นพบว่า มักจะเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ เพราะเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้จะทำให้บุคคลไม่สามารถประเมินได้ว่าตนเองจะควบคุมหรือจัดการกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้หรือไม่ นอกจากนี้ เหตุการณ์ที่บุคคลเคยประสบมาแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใหม่ที่คล้ายคลึงกันบุคคลก็จะเชื่อมโยงเหตุการณ์ใหม่เข้ากับเหตุการณ์เดิม เหตุการณ์ใหม่ก็จะก่อให้เกิดภาวะความเครียดแก่บุคคลได้

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นด้วย ก่อให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือมีผลขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติหรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสียญาติ พี่น้อง การหย่าร้าง การล้มละลาย การตกงาน หรือเป็นเหตุการณ์ย่อยๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง การทำงานมากเกินไป ปัญหาจราจร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อากาศป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์สับสนวุ่นวาย และความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าวอุทกภัย ซึ่งเหตุการณ์จะก่อให้เกิดความเครียดมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประเมินเหตุการณ์ของบุคคล (12)

## 2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal)

เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ บุคคลก็จะประเมินเหตุการณ์โดยทั่วๆ ไปไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อที่จะตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามตนหรือไม่ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งในขั้นต้นนี้บุคคลจะใช้ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกมาพิจารณา โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

2.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตน (Irrelevant) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน

2.2 มีผลดีกับตน (Being-Positive) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเกิดผลดีในทางบวก เพิ่มความสุขมากขึ้น บุคคลจะแสดงการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความเพลินใจและมีความสุข

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบหลังจากเหตุการณ์ได้ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพหรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.3.2 การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยการคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตรายหรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบทำให้เกิดความกลัว วิตกกังวล และโกรธ

2.3.3 การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ด้านลบหรือมีความยุ่งยากซับซ้อนที่จะเกิดขึ้น โดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนจะจัดการได้ และน่าจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตนซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียวบุคคลอาจประเมินผลออกมาได้มากกว่า 1 ลักษณะก็ได้ โดยเหตุการณ์นั้นบุคคลอาจจะรู้สึกว่าคุณค่าตนพร้อมกับความรู้สึกว่าท้าทายความสามารถของตนด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้นมีผลทั้งบวกและลบต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน หรืออาจทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดเลยก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคล (13)

### 3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal)

เมื่อบุคคลได้ประเมินในขั้นต้นแล้วพบว่าเป็นเหตุการณ์ที่ตนกำลังประสบกับปัญหาเต็มไปด้วยความเครียด ซึ่งจะมีการประเมินสถานการณ์ในลักษณะเป็นอันตราย หรือสูญเสีย เป็นการคุกคามหรือเป็นการท้าทาย บุคคลจะมีการประเมินขั้นที่สองตามมา ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร เช่น ถามตนเองว่า "ฉันจะสามารถทำอะไรในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง" เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลและประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบและเครือข่ายทางสังคมของบุคคล การช่วยเหลือทางสังคมที่จะให้ข้อมูลและจัดการกับปัญหา และการช่วยเหลือด้านอารมณ์ แหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจ เช่น ความ



เชื้อ ทักษะการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งช่วยเหลือทางวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่างๆ (14)

การประเมินในขั้นต้นกับการประเมินในขั้นที่สองนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน โดยปกติแล้วเมื่อมีการประเมินขั้นต้นขึ้นก็จะมีประเมินครั้งที่สองตามมาอย่างต่อเนื่อง แต่ความต่อเนื่องนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นทุกครั้ง ในบางครั้งการประเมินครั้งที่สองอาจเกิดขึ้นหลังจากมีการประเมินขั้นต้นผ่านไปแล้วช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการประเมินในแต่ละขั้นอาจจะไม่สอดคล้องกันก็ได้ เช่น เมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์ในขั้นต้นว่าเป็นเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตตน แต่เมื่อบุคคลเริ่มประเมินในขั้นที่สอง พบว่าแม้ว่าตนจะไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ด้วยตนเองได้ แต่บุคคลสามารถหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆมาแก้ไขได้ การประเมินในขั้นนี้บุคคลอาจเปลี่ยนจากความรู้สึกคุกคามในขั้นแรกมาเป็นความรู้สึกทำทนายแทนได้ และการประเมินในขั้นที่สองนี้หากบุคคลประเมินแล้วพบว่ามีความสามารถจำกัดและไม่มีแหล่งสนับสนุนใดๆ ความเครียดก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่และอาจนำบุคคลไปสู่การประเมินขั้นต้นใหม่อีกครั้ง (15)

#### 4. การเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

Folkman และ Lazarus (16) กล่าวว่ากลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นความพยายามของบุคคลทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และสังคม ในการที่จะจัดการ ลด หรือบรรเทาความเครียดจากสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ใหญ่ๆ คือ

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการปัญหา (problem-solving strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุก กล่าวคือใช้วิธีการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับสถานการณ์ตึงเครียด
2. กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งจัดการด้านอารมณ์ (emotion-focused coping strategies) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งจัดการอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด

กระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดนี้มีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

- 1.) การเผชิญปัญหาขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เผชิญมากกว่าลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่ถาวรเปลี่ยนแปลงได้ยาก
- 2.) กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญของการเผชิญปัญหาอยู่ที่ความพยายามจัดการปัญหามากกว่าผลที่ได้รับจากการเผชิญปัญหา

### 3.) การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณี que ที่พิจารณาแล้วพบว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการปัญหานั้นได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นตนไม่สามารถควบคุมได้หรือยากเกินกว่าที่ตนจะแก้ไข วิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นผลดีกับบุคคลมากที่สุดคือ การใช้กลวิธีทั้งสองแบบ ผสมผสานร่วมกันอย่างเหมาะสม โดยใช้ให้เกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกันในการจัดการปัญหาอย่างแท้จริง

## 5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation Outcome)

ผลการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเผชิญความเครียด อาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ผลทางด้านสังคม (Social Functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองบทบาทต่างๆของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้าง หรือบุคคลในสังคม และการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

2. ผลทางด้านจิตใจ (Morale) มีผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนอย่างไร เช่น พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความหวังหรือหวาดกลัว เป็นต้น

3. ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic Illness) มีผลในความสามารถตอบสนองความต้องการของสุขภาพร่างกายหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

ในกระบวนการของความเครียด ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ประการ ไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับจากเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไปสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้นซึ่งจะนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal) เพียงเท่านั้นแต่ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละองค์ประกอบอาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปประเมินกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก

บุคคลที่เคยประเมินว่า เหตุการณ์นั้นคุกคาม แต่เมื่อมีข้อมูลเพิ่มเติมให้ประเมินได้ว่าวิธีการและแหล่งให้ความช่วยเหลือในการเผชิญปัญหานั้นเหมาะสมเพียงพอ บุคคลก็จะย้อนกลับไปประเมินเหตุการณ์ที่เคยเห็นว่าคุกคามนั้นอีกครั้งหนึ่ง โดยเห็นว่าคุกคามน้อยลงหรือเมื่อใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วพบว่าไม่ได้ผลตามที่คาดไว้ บุคคลอาจประเมินเหตุการณ์ที่ประสบนั้น

อีกครั้งหนึ่ง โดยอาจเห็นว่าคุกคามน้อยลงหรือใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมใหม่เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในกระบวนการของความเครียด (11)

## วิธีการเผชิญปัญหา

### 1. การศึกษาการเผชิญปัญหาที่นำเสนอโดย Carver, Scheier และ Weintraub

วิธีการเผชิญปัญหาที่นำเสนอโดย Carver Scheier และ Weintraub (17) ได้ศึกษาทฤษฎีเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus เป็นพื้นฐาน เสนอการเผชิญปัญหา 13 วิธี ดังนี้

1. การลงมือเผชิญปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการสิ่งที ก่อให้เกิดความเครียดหรือทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ได้แก่ การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การเพิ่มความพยายามมากขึ้น การดำเนินการอย่างมีลำดับขั้นตอน

2. การวางแผน (Planning) คือการคิดหาวิธีการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการลงมือปฏิบัติและวางแผนที่จะจัดการกับปัญหาอย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activity) เป็นการระงับความสนใจกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้อง ทำให้สามารถมุ่งใส่ใจกับการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) คือการรอโอกาสที่เหมาะสมก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ

5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for instrumental reasons) เป็นการขอคำแนะนำ ความช่วยเหลือ รวมถึงขอรับทราบข้อมูลเพิ่มเติม

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นลักษณะของการระบายความรู้สึก เพื่อขอความเห็นใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น

7. การมุ่งเน้นและการระบายออกทางอารมณ์ (Focusing on and venting of emotion) เป็นการให้ความใส่ใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป

8. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement) เป็นลักษณะที่บุคคลลดความพยายามที่จะเผชิญกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความสิ้นหวัง มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินว่าผลลัพธ์ของการเผชิญปัญหาจะออกมาไม่ดี

9. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) มีหลายรูปแบบโดยมากเป็นการหยุดคิดเกี่ยวกับปัญหา การเก็บงำปัญหาไว้ภายในแล้วเปลี่ยนวิธีการจัดการปัญหาเป็นวิธีการ

อื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่ต้องคิดถึงปัญหา เช่น การพักผ่อน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

10. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and Growth) อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเปลี่ยนมุมมองปัญหาไปในทางใหม่ที่ดีขึ้น เป็นวิธีการที่ใช้จัดการกับความรู้สึกกดดันภายในมากกว่าจัดการสาเหตุหรือสถานการณ์ที่ก่อปัญหา

11. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

12. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง

13. การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งที่พึ่งทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญกับความเครียด บุคคลอาจพึ่งศาสนาด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน เช่น เพื่อหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดใหม่ หรือเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรง เป็นต้น

## 2. การศึกษาการเผชิญปัญหาที่นำเสนอโดย Frydenberg และ Lewis

Frydenberg และ Lewis (อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง) (12) ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นโดยยึดทฤษฎีของ Lazarus และคณะ รวมทั้งแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1989) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Ericson (1963, 1985) และงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlbs (1990) และของ Collins (1991) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอรูปแบบในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น 18 วิธี ดังนี้

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย (Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกายและไม่เกี่ยวกับการกีฬา เช่น การฟังเพลง การเล่นเกม หรือการพักผ่อน เป็นต้น

2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and Achieve) เป็นวิธีการจัดการปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จหรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำ เป็นต้น

3. การแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นกระบวนการคิดทำความเข้าใจกับปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอนซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ

4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical Recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนและมีสุขภาพแข็งแรง เช่น การเล่นเกมกีฬา หรือการออกกำลังกาย



5. การคบหาเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น

6. การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้นไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ ได้แก่ การมองหาส่วนดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำให้ชีวิตสดใส ร่าเริง เป็นต้น

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนมีความประทับใจตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาแก้ปัญหาของตน เป็นต้น

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยการนำเอาความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา มาใช้จัดการปัญหา เช่น การสวดมนต์ อ้อนวอนให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เป็นวิธีการจัดการปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการปัญหานั้นอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นต้น

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social Action) เป็นวิธีการจัดการปัญหาโดยใช้การรวมกลุ่มหรือหาพวกมาร่วมจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตัวเองเพียงลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุกๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี เป็นต้น

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือความกดดันต่างๆ ไว้กับตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

14. การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง การตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

15.การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจหรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิมนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16.การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17.การไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18.การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆเพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้ เมื่อจัดตามกรอบแนวคิดวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman จะได้กลวิธีดังนี้คือ

- กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-Focused Coping) ได้แก่ การแสวงหาความเพลิตเพลินเพื่อความผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

- กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion-Focused Coping) ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การมุ่งเน้นในด้านบวก การเก็บปัญหาไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การมีความกังวล การไม่รับรู้ปัญหา และการลดความตึงเครียด

จากการศึกษาของ Frydenberg และ Lewis ได้แบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแสวงหาความเพลิตเพลินเพื่อความผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการมุ่งเน้นในด้านบวก

กลุ่มที่ 2 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่ 3 เป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non- Productive Coping หรือ Avoidance) ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การมีความกังวล การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญกับปัญหา และการลดความตึงเครียด

และเมื่อพิจารณากลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ในแง่ของประสิทธิภาพการทำงานของ การเผชิญปัญหา สามารถจำแนกได้ใน 2 ลักษณะ คือ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการจัดการปัญหาหรือความเครียดที่มีอยู่โดยตรงโดยใช้ความสามารถของตนเองหรืออาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ และวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของการไม่สามารถจัดการปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหา

### ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (16) กล่าวว่าบุคคลมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันออกไป และวิธีการเผชิญปัญหาเหล่านั้นจะได้ผลมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับแหล่งสนับสนุน (Resource) ของบุคคลนั้น ซึ่งหมายรวมถึงแหล่งสนับสนุน ภายในบุคคลและแหล่งสนับสนุน ภายนอกของบุคคล ได้แก่

1. สุขภาพและพลังกำลัง (Health and Energy) บุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงย่อมมีความเข้มแข็งและอดทนต่อภาวะความกดดันและเหตุการณ์ตึงเครียดมากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยหรือบอบบาง

2. ความเชื่อทางบวก (Positive Beliefs) ความเชื่อทางบวกเป็นแหล่งสนับสนุนทางด้านจิตใจที่มีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาอย่างมาก ความเชื่อทางบวกในที่นี้รวมถึงความคาดหวัง แรงบันดาลใจภายในตนเอง ความเชื่อในอำนาจภายในตนเอง และความเชื่อในอำนาจภายนอกตนเองของบุคคล

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ทักษะในการแก้ปัญหาในที่นี้หมายถึงรวมถึงบุคคลที่สามารถหาแหล่งข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยในการตัดสินใจ ความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ เพื่อเลือกวิธีการจัดการกับปัญหา และสามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะสังคม (Social Skills) ทักษะทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพการปรับตัวของบุคคล รวมทั้งเป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเหมาะสมกับผู้อื่น

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้างทั้งด้านจิตใจและข้อมูลต่างๆ หรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งสนับสนุนที่จะเลือกใช้ในการจัดการกับปัญหามากยิ่งขึ้น

6. แหล่งสนับสนุนด้านวัตถุ (Material Resource) แหล่งสนับสนุนด้านวัตถุ นี้หมายถึงความรวมถึง เงิน อุปกรณ์สิ่งของ หรือบริการต่างๆ โดยที่บุคคลที่มีแหล่งสนับสนุนด้านวัตถุอย่างเพียงพอ ย่อมสามารถที่จะใช้เป็นแหล่งสนับสนุนในการจัดการกับปัญหา

แม้ว่าในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของการจัดการปัญหาจะเสนอแนะว่ารูปแบบการจัดการปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจมีความสัมพันธ์กับความผาสุกของบุคคล ส่งเสริมความรู้สึกด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self -Worth) และประสิทธิภาพในตนเอง (Self -Efficacy) แต่ในบางสถานการณ์รูปแบบที่มุ่งเน้นจัดการที่อารมณ์ก็มีประโยชน์เช่นเดียวกัน ภายใต้ระดับความเครียดที่สูงวิธีการจัดการกับปัญหาแบบนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถระงับระดับความวิตกกังวลให้ลดลงมาได้ และทำให้บุคคลสามารถประเมินข้อเรียกร้องต่างๆ ที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ และวางแผนที่เหมาะสมพร้อมทั้งดำเนินการตามแผนการนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแล้วการจัดการปัญหารูปแบบนี้เป็นกลยุทธ์ที่มีประโยชน์ในระยะเวลาอันสั้นและเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ ในกรณีนี้รูปแบบการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการที่อารมณ์จะได้ผลดีกว่ารูปแบบการจัดการปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการสถานการณ์

อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของการจัดการปัญหาจะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของการจัดการกับปัญหาทั้งสองรูปแบบ บุคคลที่จัดการกับสาเหตุของปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ความยุ่งยากทางอารมณ์มิได้ถูกจัดการอย่างมีประสิทธิภาพก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา (18)



## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

### ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเอม และ สุรางค์ จันทรเอม (19) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นคือวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่กำหนดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ ถ้าจะกำหนดเอาว่าเมื่อใดนั้น ก็ถือเอาตอนที่เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนและมีขนขึ้นในที่ลับ ส่วนเด็กผู้ชายถือเอาตอนที่เริ่มมีน้ำกาม

Dusek (20) ให้ความหมายว่า วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่

Laurence Steinberg (21) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านชีวภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ วัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสนใจ ช่วงหนึ่ง วัยรุ่นมีความเฉลียวฉลาดมากขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้น และมีการตัดสินใจด้วยตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

### ความสำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งใน 2 สถานะ (22) กล่าวคือ ในสถานะแรก วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ และเป็นช่วงอายุที่นับได้ว่าสำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะชีวิตของเด็กอาจหักเหขึ้นหรือลงได้อย่างมากในช่วงนี้ ส่วนในสถานะที่สอง เด็กวัยรุ่นเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งของประเทศ ที่เริ่มมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคม และจะเป็นกำลังสำคัญสำหรับการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมของชาติต่อไป ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นทรัพยากรบุคคล วัยสร้างสรรคที่มีค่ายิ่งของประเทศ

## 1.ความสำคัญของวัยรุ่นด้วยเหตุผลของวัย

ช่วงอายุที่จัดได้ว่าสำคัญในชีวิตของคนเรานั้นมี 2 ช่วง คือ 0 - 5 ปี อันเป็นช่วงสำคัญของการปูพื้นฐานด้านสุขภาพอนามัย ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ และปัญญา และอีกช่วงหนึ่งคือ ช่วงวัยรุ่น อายุ 13 - 18 ปี อันเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา อารมณ์ และสังคม

## 2.ความสำคัญของวัยรุ่นด้วยเหตุผลด้านศักยภาพของวัยรุ่นต่อการพัฒนาประเทศ

วัยรุ่นเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งของประเทศ จึงเป็นกลุ่มที่เป็นกำลังสำคัญทางเศรษฐกิจที่ต้องให้ความสำคัญและเอาใจใส่ในการพัฒนาศักยภาพอย่างจริงจัง เพราะหากวัยรุ่นได้รับการเลี้ยงดูกลมกล่อมอย่างเหมาะสมกับสภาพความต้องการพื้นฐานตามวัยและได้รับการปกป้องคุ้มครองสิทธิขั้นพื้นฐานอันพึงได้รับ วัยรุ่นย่อมเป็นทรัพยากรอันมีค่ายิ่งและสามารถมีบทบาทในการในทางสร้างสรรค์เศรษฐกิจของประเทศได้ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่รับความรู้และทักษะในด้านต่างๆรวมทั้งเริ่มมีการแสวงหาอุดมการณ์ มีพลัง และความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามอุดมการณ์

ด้วยเหตุผลทั้งสองประการนี้ วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่ทุกฝ่ายจะต้องให้ความสำคัญและเอาใจใส่ต่อการพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง

### **ลักษณะของวัยรุ่น**

1.เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆในสังคม ความสับสนในบทบาทระหว่างความเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกว่างตัวยาก

2.เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติในวัยรุ่นจะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่นการเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความรู้สึกนึกคิด ความไม่มั่นใจในความสามารถและความถนัดของตัวเอง

3.เป็นวัยแห่งปัญหา ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสื่อง่าย เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้เป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่าต้องการการยอมรับจากกลุ่มและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเด็กมีความต้องการเป็นตัวของตัวเองคือการพยายามหาเอกลักษณ์ของตนจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นช่วงที่คิดจะพึ่งพาตนเอง ต้องการแสดงความสามารถ บางครั้งต้องการลองดีและคิดต่อต้านผู้ใหญ่

6. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทในสังคม

7. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝัน และสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการตนเองเป็นสิ่งต่างๆที่ตนชอบ เด็กสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์เพลง เขียนบทกลอนประกอบเพลง หรือแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบและต้องการเอาอย่าง (23)

### พัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่น

#### 1. พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development)

วัยรุ่นคือวัยประมาณ 12 -18 ปี เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งหญิงและชาย อวัยวะต่างๆโดยเฉพาะอวัยวะเพศเจริญเติบโตเต็มที่ มีการงอกงามของอวัยวะต่างๆที่แสดงให้เห็นคนภายนอกเห็นและเตือนให้เจ้าของทราบว่าได้เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่แล้ว ในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมอง โดยเฉพาะในผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของวัยวะสืบพันธุ์

การเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาอย่างรวดเร็วนี้ทำให้แม้แต่เจ้าของร่างกายเองก็อาจตกใจหรืออึ้งว้าวใจ วัยรุ่นจะให้ความสนใจเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนเองและมีความวิตกเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาและกิริยาในสายตาผู้อื่น หากไม่ได้รับคำแนะนำและการเตรียมตัวจากผู้ใหญ่ เช่น การมีรอบเดือน จึงเป็นหน้าที่ของบิดามารดา ที่ต้องเอาใจใส่สังเกตการเปลี่ยนแปลง ให้ความรู้และความอบอุ่น เนื่องจากร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจึงต้องการอาหารมากพร้อมกันนั้นก็ต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้พลังงานที่เพิ่มขึ้นและต้องการการพักผ่อนที่มากขึ้นด้วย (24)

## 2. พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional Development)

ชาร์ล ดาร์วิน (อ้างถึงใน นิภา แก้วศรีงาม และคณะ) (25) นักทฤษฎีวิวัฒนาการกล่าวว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาและเกิดอยู่เรื่อยๆในมนุษย์ จากหนังสือ The Expression of Emotion in Man and Animal ที่ดาร์วินได้เขียนไว้ในปี ค.ศ. 1873 กล่าวว่าอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและเผ่าพันธุ์ ของมนุษย์

คำจำกัดความของอารมณ์ในทางจิตวิทยา คือ ความรู้สึกที่ประกอบด้วยการกระตุ้นทาง สรีระ ประสบการณ์ที่เรานึกถึง และการกระทำบางอย่าง

อารมณ์และความรู้สึกคือสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เมื่อมีการ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม

สิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นอาจเป็นสภาวะทางชีวภาพ เช่น ความ ร้อนทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ประสบการณ์ต่างๆ หรือความคิดที่ เกิดขึ้นภายในตัวเรา เป็นต้น (26)

อารมณ์ของวัยรุ่นรุนแรงเหมือนพายุ เขามักแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย วัยรุ่นยังมีความเคลือบแคลงสงสัยตนเองในเรื่องต่างๆอยู่เสมอ ในบาง สถานการณ์จะมีพฤติกรรมแสดงความเป็นคนมีเหตุผล แต่บางครั้งก็มีพฤติกรรมทำตามใจตัวเอง เป็นเหตุให้เกิดความสับสนและขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนครูอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำสั่งสอนชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ผลของการ กระทำของบุคคลต่างๆที่มีให้เห็นเป็นตัวอย่างในสังคม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดง ความ คิดเห็นอย่างเสรี วิธีนี้จะช่วยให้เด็กเข้าใจตัวเอง มีความพยายามในการปรับตัว และสามารถลด ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ (27)

## 3. พัฒนาการด้านสติปัญญาและความคิด (Intellectual and Cognitive Development)

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น เด็กมีความคิดเปลี่ยนจากรูปธรรมเป็นนามธรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ความคิดเพิ่มกว้างขวางขึ้น เข้าใจตามความเป็นจริงได้มากขึ้น และสามารถคิดในเชิงทฤษฎี เป็น เหตุเป็นผล มีสมมติฐานและพิสูจน์ความจริง Piaget เรียกความคิดนี้ว่า Formal operation เด็ก สามารถจินตนาการเข้าใจในทศน์ที่ลึกซึ้งขึ้นได้ สามารถวิจารณ์ เปรียบเทียบ และบรรยายได้ ละเอียดขึ้น รู้จักคิดแก้ปัญหาได้เอง รู้จักตั้งสมมติฐานพิจารณาในแง่มุมต่างๆดึงเอาข้อมูลมาเป็น เหตุผล สนใจเกี่ยวกับมนุษยศาสตร์ ปรัชญา วิทยาศาสตร์ ศาสนา คุณธรรมและในเรื่องอื่นๆ แต่



เด็กวัยรุ่นจะจริงจังกับความคิดของตนและยึดเอาเป็นเลิศและถูกต้อง (Idealism) เด็กจึงแสดง อากาารรุนแรงและลุ่มหลง มีความเชื่อมั่นอย่างเอาเป็นเอาตาย บางคนถึงกับเลิกสิ่งเก่าๆและรับเอา บทความหรือค่านิยมใหม่ บางคนจะยึด Idealism นี้ไปจนโต ถ้าเด็กสามารถนำเอาความคิดนี้ไปใช้ ประโยชน์ ก็จะช่วยทำให้เขาดำเนินชีวิตไปถูกต้อง Piaget แบ่งลักษณะความคิดของวัยรุ่นเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.Hypothetico-deductive reasoning วัยรุ่นจะคิดในสิ่งที่เป็นไปได้หลายๆอย่างที่ทำให้ เกิดผลนั้นๆ และตามมาด้วยความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

2.Propositional in nature วัยรุ่นมีความสามารถในการใช้ภาษาพูด เพื่อยืนยันหัดความคิด ของตนและสามารถประเมินสำรวจข้อเท็จจริง และเหตุผลด้วยความคิดตัวเองโดยไม่ต้องอ้างความ เป็นจริงอื่นๆ

3.Adolescent Idealism และ Egocentrism ความคิดของวัยรุ่นจะเป็นลักษณะที่ดีที่สุด และเกี่ยวข้องกับการที่จะเป็นไปได้มากกว่าความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นขาดประสบการณ์อย่าง มาก ความคิดจึงเป็นลักษณะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง คิดอย่างเข้าข้างตัวเองและต้องการให้ เป็นไปตามที่ตนคิด และค่อนข้างไปทางความยิ่งใหญ่ วัยนี้จะพอใจที่จะมีความลับและเก็บ ความลับไว้เป็นส่วนตัว

Elkind (อ้างถึงใน วัฒนพิชญ บุญประกอบ) (28) ได้บรรยายลักษณะ Egocentrism ของวัยรุ่นไว้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.Imaginary Audience วัยรุ่นสามารถคิดได้ว่าคนอื่นคิดอย่างไร แต่เชื่อว่าคนอื่นจะคิด เป็นห่วง และวิจารณ์อย่างที่คุณคิดและเป็นอยู่เช่นกัน ฉะนั้นเมื่อเริ่มคิดถึงคนอื่นก็เลยคิดว่าคนอื่น จะคิดเกี่ยวกับตัวเขา ตาหนีติเตียนเขา หรือรู้สึกว่ามีคนคอยจ้องมองและจับผิด ลักษณะเหล่านี้พบ ได้ในวัยรุ่นที่มีอารมณ์เศร้า เมื่อโตขึ้นความคิดเกี่ยวกับตนจะลดลงไปและมีความคิดแบบ นามธรรมมากขึ้น

2.Personal Fable เป็นความเชื่อที่ค่อนข้างซับซ้อน เรื่องธรรมดาที่จะคิดเป็นเรื่องมากและ พิเศษสำหรับตัวเขา วัยรุ่นจะเชื่อความคิดและความรู้สึกตนเอง และจะเห็นเรื่องของตนถูกต้องดี งามไปหมด พยายามหาเหตุผลมาประกอบความเชื่อของตน

#### 4. พัฒนาการด้านสังคม (Social Development)

การรวมกลุ่มของเด็กเป็นไปโดยธรรมชาติ เด็กวัยรุ่นเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชั่วดีของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ เด็กจะมีความสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเที่ยว กิน นอน และทำงานร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าบุคคลต่างวัย

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น การรวมกลุ่มกันทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ่ ต่อต้านกรณีที่ไม่ยุติธรรม นอกจากนี้ยังต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่ม โดยการสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวของกลุ่มขึ้นมา เช่น ลักษณะท่าทาง การแต่งกาย หรือภาษาที่ใช้ ตลอดจนวัฒนธรรม และค่านิยมของกลุ่ม (29)

พ่อแม่สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมของลูกได้โดยการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองแก่ลูกและเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและเข้าร่วมในสังคม

การที่เด็กไม่มีส่วนร่วมในสังคมนั้นจะมีผลอย่างรวดเร็วต่อพฤติกรรมทางสังคมในระยะเวลาต่อมาเป็นอันมาก Harlow, Harlow และ Suomi (อ้างถึงใน เสาวภา วัชรกิตติ) (30) ได้สังเกตผลของการไม่มีส่วนร่วมในสังคมโดยนำลิงมาเลี้ยงดูตามลำพัง ซึ่งลิงแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติอย่างมากและเมื่อเติบโตขึ้นก็ค่อนข้างเป็นลิงที่ก้าวร้าว

#### ทฤษฎีจิตวิทยาของวัยรุ่น

Sigmund Freud (อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล) (31) เป็นผู้คิดทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) และได้แบ่งขั้นตอนของบุคลิกภาพของเด็กในช่วงอายุ 13-20 ปี ว่าเป็นระยะความพึงพอใจเพศตรงข้าม ระยะนี้ร่างกายของเด็กกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งร่างกายและจิตใจ มีปัญหาในการปรับตัว การพัฒนาความเป็นตัวเอง และเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ซึ่ง ฟรอยด์ ได้กล่าวถึงลักษณะเด่นของพัฒนาการขั้นวุฒิภาวะทางเพศ (Genital Stage) ในวัยรุ่นดังนี้

1. มีความพึงพอใจในเพื่อนต่างเพศ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จะมีผลทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศในรูปแบบต่างๆ เช่น สนใจเพศตรงข้าม ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

2. ต้องการมีอิสระจากบิดามารดา ฟรอยด์ พบว่า วัยรุ่นต้องการอิสระจากการพึ่งพิงบิดามารดา เด็กจะเลิกติดมารดา และจะยึดเพื่อนเป็นหลัก มีอารมณ์ฉุนเฉียว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

ปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยนี้มิได้หลายรูปแบบเพราะเป็นช่วงที่เด็กจะแก้ปัญหาเก่าที่เคยแก้ไม่ตกมาก่อนในระหว่างพัฒนาการก่อนหน้าวัยนี้ ดังนั้นอาการทางจิตใจอาจแสดงออกในแบบใดก็ได้ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากวัยนี้โดยตรงก็มีลักษณะเฉพาะเป็นแบบที่เรียกว่าความสับสนในเอกลักษณ์ (Identity Diffusion) (32)

Anna Freud (อ้างถึงใน ญูชรี คำชาย) (33) เป็นบุตรสาวของฟรอยด์ ได้นำเอาแนวคิดของฟรอยด์ มาขยายความ โดยเฉพาะในเรื่องของกระบวนการพัฒนาการของวัยรุ่นและโครงสร้างทางจิตของเด็กในระยะแตกเนื้อหนุ่มสาว ดังนี้

ประการแรก วัยรุ่นเป็นวัยของการเกิดความขัดแย้งภายในและแสดงออกให้เห็นในรูปแบบของพฤติกรรมที่ขัดแย้งกันเอง เช่น การยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางกับการอุทิศตนให้กับสังคมและผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์แบบพาดึงกับเพศตรงข้ามกับการยุติความสัมพันธ์แบบทันทีทันใด การต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมกับการแยกตัวออกมาอยู่ตามลำพัง การคล้อยตามอำนาจกับการต่อต้านอำนาจ การยึดติดวัตถุกับการยึดอุดมการณ์ การมองโลกในแง่ดีและแง่ร้าย เป็นต้น

ประการที่สอง สาเหตุการมีพฤติกรรมขัดแย้งนี้มาจากความไม่สมดุลทางความคิด ความขัดแย้งภายใน ประกอบกับการเป็นระยะการแตกเนื้อหนุ่มสาวซึ่งจะมีแรงขับตามสัญชาตญาณที่รุนแรง ทั้งทางเพศ ความก้าวร้าว และความอยากรู้อยากเห็น และหากสัญชาตญาณเหล่านี้ได้รับการกระตุ้นมากขึ้นก็อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

ประการที่สาม เนื่องจากแรงขับที่เป็น อิด (id) เพิ่มมากขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งการเพิ่มขึ้นขออิดเท่ากับเป็นการทำลายอีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) โดยตรง เมื่อกล่าวถึงอีโก้ แอนนา ฟรอยด์ หมายถึง ผลรวมของกระบวนการทางสมองที่พุ่งเป้าไปยังการป้องกันตนเองทางใจ โดยใช้กระบวนการให้เหตุผล ส่วนซูเปอร์อีโก้ นั้น หมายถึง อุดมคติของอีโก้ และสำนึกซึ่งเป็นผลมาจากการรวมตัวของค่านิยมต่างๆทางสังคมของพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตน ดังนั้นแรงขับอันเกิดจากอิด จึงทำลายความสามารถของการให้เหตุผลและอิทธิพลของสำนึกของแต่ละคนโดยตรง

หากอีโก้จัดการกับความขัดแย้งไม่ได้ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะไม่สามารถยับยั้งสัญชาตญาณของตนเองได้ และหากแรงขับจากอึดถูกควบคุมให้อยู่ในขอบเขตจำกัดที่ไม่อาจหาช่องทางแสดงออกที่เหมาะสมได้เด็กจะเกิดปัญหาทางจิตใจและแสดงออกมาในรูปของการใช้กลไกป้องกันตัว

ประการที่สี่ แอนนา ฟรอยด์ เห็นว่านอกเสียจากความขัดแย้งระหว่างอิด อีโก้ กับซูเปอร์ อีโก้ ได้ถูกแก้ไขตั้งแต่วัยรุ่น มิฉะนั้นผลที่ตามมาคือการเกิดความสับสนทางอารมณ์ของบุคคลและจะใช้กลไกป้องกันตนเองที่ไม่เหมาะสม

Erik Erikson (อ้างถึงใน พรรรถทิพย์ ศิริวรรณบุศย์) (34) เป็นผู้คิดค้นทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพโดยอีริกสันแบ่งระยะพัฒนาการออกเป็น 8 ชั้น ในแต่ละชั้นพัฒนาการอีริกสันใช้คำเรียกชื่อว่า "sense of" ก็เพราะเขาเชื่อว่าในแต่ละชั้นจะพบปัญหาเฉพาะซึ่งถ้าแก้ปัญหาได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีเหลือตกค้างอยู่ก่อนที่จะก้าวขึ้นสู่พัฒนาการขั้นต่อไปแต่ถ้าแก้ไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ขั้นตอนพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเป็นชั้นที่ 5 กล่าวคือ เป็นขั้นของการรู้เอกลักษณ์ตนเองหรือการสับสนในเอกลักษณ์ตนเอง (Sense of Identity VS. Sense of Identity Diffusion)

อีริกสัน เห็นว่า ในวัย 12-17 ขวบนี้ ร่างกายของเด็กเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะเข้าสู่วัยรุ่น มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนเด็กไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้น เขาต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าเขาเป็นเหมือนเพื่อน ซึ่งอีริกสันได้สังเกตว่า บางสังคมได้มีการช่วยเหลือเด็กวัยนี้ให้มั่นใจมากขึ้นโดยการใช้พิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ต้อนรับเด็กวัยรุ่น วุฒิภาวะในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ

- 1.ตน 3 ลักษณะ (Id, Ego และ Superego) สมดุลกัน เพราะวัยนี้เด็กได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ต่างๆของสังคม ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจึงเป็นผลของการประนีประนอมกันระหว่างตนเบื้องต้นและตนในคุณธรรม
- 2.ร่างกายได้พัฒนาระบบอวัยวะเพศเต็มที่ ทำให้เบื้องต้นต้องการมีกิจกรรมทางเพศ แต่ความต้องการนี้ก็ไม่ขัดแย้งกับตนในคุณธรรม เพราะไม่ขัดกับกฎเกณฑ์ของสังคม

ในวัยนี้ตนปัจจุบันมีหน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการเชื่อมประสบการณ์ในอดีตและอนาคตเข้าด้วยกัน นั่นคือ เป็นระยะของการสร้างมาตรฐานของตนเอง พยายามแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง



วัยรุ่นจะเห็นว่าการศึกษาที่เขาเลียนแบบเอกลักษณ์ (Identity) ตัวเองกับตนในอุดมคติ (Ego Ideal) หรือบุคคลที่เขานิยมคนใดคนหนึ่งนั้นไม่ใช่ตนเขาอย่างแท้จริง ฉะนั้นเขาจะพยายามค้นหาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งโดยการศึกษาที่เขาจะค่อยๆผสมผสานสิ่งที่เขาเคยเลียนแบบมาแล้วในอดีตกลายเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเขาซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะ

อิริกันส์ได้กล่าวเปรียบเทียบระยะวัยรุ่นนี้ว่าคล้ายๆกับเป็นระยะที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองบทบาทต่างๆก่อนที่จะเริ่มเป็นผู้ใหญ่อย่างจริงจัง (Moratorium) ซึ่งสิ่งที่เด็กควรรู้จักทดลองปฏิบัติและปรับตัวก่อนก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. การรู้จักใช้เวลาให้ถูกต้องและมีประโยชน์และต้องปฏิบัติตนให้เหมาะกับกาลเวลา
2. สร้างความมั่นใจในตนเอง กล้าที่จะทำตามความสามารถของตนและกล้าเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปโดยไม่ปล่อยปัญหาให้ลวงเลยไป
3. ทดลองบทบาทต่างๆที่สังคมกำหนดให้
4. การทำงานต้องมีความสมหวังและตั้งระดับความสำเร็จในการทำงาน
5. พัฒนารูปแบบของเพศให้เหมาะสมตามกฎเกณฑ์และค่านิยมของสังคม
6. รู้จักการเป็นผู้นำหรือผู้ตาม
7. สร้างอุดมคติเป็นของตนเองและรู้จักพิจารณาเปรียบเทียบอุดมคติของบุคคลอื่น

ทั้ง 7 ลักษณะนี้ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กเปิดโอกาสให้เด็กอย่างเต็มที่ ทำให้เด็กมีโอกาสทดลองเพื่อหาประสบการณ์ก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นไม่เป็นปัญหา ปรับตัวได้สำเร็จ แต่ในทางตรงข้ามถ้าผู้ใหญ่ไม่ให้โอกาสการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนก็จะทำให้เด็กสับสนตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกแนวทางชีวิตของตนอย่างไร

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ในวัยนี้พ่อแม่ไม่อาจมีอิทธิพลเหนือเขาได้ เพราะวัยรุ่นมีความคิดเปิดกว้างสำหรับสิ่งแปลกใหม่ เขาจะไม่ยึดติดกับคำสั่งสอนดั้งเดิมของพ่อแม่แต่จะเลียนแบบคนที่มีอุดมคติตรงกับเขา ในตอนนี้พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้สั่งสอนค่านิยมทัศนคติต่างๆอีก เพราะเขาต้องการทดลองด้วยตนเอง เด็กวัยรุ่นจะหันมาหาคนที่ มีสภาพเหมือนตนนั่นคือเพื่อน ฉะนั้นลักษณะพ่อแม่ที่วัยรุ่นต้องการก็คือทำที่ที่แสดงการเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขและเข้าใจความต้องการของเขา

## ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น

### 1. ความล้มเหลวในความเป็นปัจเจกบุคคล (Individuation)

Individuation เป็นกระบวนการที่วัยรุ่นเริ่มเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากครอบครัว กระบวนการนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความพยายามของวัยรุ่นเองและการช่วยเหลือจากพ่อแม่ โดยเฉพาะการยืดหยุ่นกฎระเบียบบางอย่างเพื่อช่วยให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากครอบครัวและพึ่งพิงครอบครัวอย่างเหมาะสมในเวลาเดียวกัน

ความล้มเหลวใน Individuation อาจมีสาเหตุจากตัววัยรุ่นเองหรือปัญหาในครอบครัวก็ได้ อย่างไรก็ตาม Individuation ที่ล้มเหลวส่วนใหญ่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมในครอบครัว โดยพ่อแม่อาจควบคุมลูกมากเกินไป (Overcontrol) หรือควบคุมน้อยไป (Undercontrol) ทั้งนี้ เพราะพ่อแม่ไม่เข้าใจว่าลูกเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดและความต้องการแตกต่างไปจากตน

การควบคุมที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความโกรธ ความรู้สึกนี้จะแสดงออกมาแตกต่างกันในแต่ละคน วัยรุ่นที่มีพื้นอารมณ์แบบสู้ (Assertive) จะแสดงออกมาเป็น ปัญหาพฤติกรรม เช่น ดิตสารเสพติดหรือก้าวร้าว เพื่อบดบังความรู้สึกเจ็บปวดที่มี ผู้ที่มีพื้นฐานอารมณ์แบบซีกัวก็จะมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น เศร้า กังวล หรือคิดอยากตาย การควบคุมที่ไม่เหมาะสมนี้อาจเป็นเพียงระยะสั้นๆเนื่องจากความเครียดหรือความเปลี่ยนแปลงบางอย่าง แต่ถ้าเป็นยาวนานก็จะทำให้เกิดปัญหารุนแรง เช่น ลูกอาจมีบุคลิกภาพผิดปกติ เป็นต้น

### 2. พฤติกรรมเกรและพฤติกรรมก้าวร้าวใช้ความรุนแรง

พฤติกรรมเกร (Conduct Disorder) หมายถึงพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม เช่น ขโมยของ ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ฯลฯ การวิจัยพบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมดังกล่าวมักได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม ดังนี้

2.1 การควบคุมที่ไม่เหมาะสม การควบคุมลูกมากเกินไป (Overcontrol) หรือควบคุมน้อยไป (Undercontrol) อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรได้

2.2 พ่อแม่ไม่สามารถร่วมมือกันปกครองลูก ระเบียบวินัยในตัวเด็กเกิดจากความสม่ำเสมอในการอบรม พ่อแม่ที่ไม่สามารถร่วมมือกันหรือมีความเห็นแตกต่างกันในการอบรมลูก จะทำให้การฝึกวินัยเป็นไปอย่างลุ่มๆดอนๆ และทำให้เด็กเกิดความสับสน

2.3 ปัญหาขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ วัยรุ่นมีพฤติกรรมเกรี้ยวเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของพ่อแม่ จากปัญหาคู่สมรสมาเป็นปัญหาของลูกแทน เพื่อลดความเครียดในระบบครอบครัววิธีหนึ่งเมื่อโตขึ้นวัยรุ่นบางคนอาจถอนตัวออกไปจากความขัดแย้ง โดยไปมีชีวิตรอบบ้าน เช่น ทำกิจกรรมกับเพื่อนมากขึ้น ในตอนนั้นปัญหาของพ่อแม่จะรุนแรงขึ้นเพราะไม่มีลูกช่วยลดความเครียด ในขณะที่วัยรุ่นบางคนไม่สามารถถอนตัวออกไปจากปัญหาของพ่อแม่ได้ ยิ่งเขารับรู้ว่าปัญหาของพ่อแม่รุนแรงมากเท่าใด ปัญหาพฤติกรรมของเขาก็จะรุนแรงมากขึ้นเท่านั้น พฤติกรรมบางอย่างนอกจากจะลดความเครียดของปัญหาพ่อแม่แล้ว ยังช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของตัวเองออกไปจากปัญหาดังกล่าว เช่น การใช้สารเสพติด เป็นต้น

วัยรุ่นที่เกรี้ยวจำนวนมากมีพฤติกรรมก้าวร้าวด้วย การศึกษาพบว่า ครอบครัวของวัยรุ่นที่ก้าวร้าวเหล่านี้มักมีปฏิสัมพันธ์ไม่เหมาะสมหลายประการ เช่น

-พ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันอย่างรุนแรง และขัดแย้งกันในการกำหนดขอบเขตความประพฤติของลูกและการบังคับใช้กฎเกณฑ์ต่างๆในบ้าน

-เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างลูกกับพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งจะเข้าข้างลูกทำให้เกิดเข้าพวกกัน (Cross Generational Coalition) ทำให้อำนาจของพ่อแม่ในการปกครองลูกอ่อนลงไป

-กฎระเบียบในบ้านมีลักษณะไม่คงเส้นคงวา บางครั้งพ่อแม่เข้มงวดกับกฎที่ตั้งไว้ แต่บางครั้งก็ปล่อยให้ลูกฝ่าฝืนกฎได้โดยไม่ว่ากล่าวอะไร

-วัยรุ่นบางคนใกล้ชิดกับพ่อหรือแม่มากเกินไป

-มีการสลับของลำดับการปกครอง (Hierarchical Reversal) คือพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งไม่มีอำนาจในการปกครองหรือควบคุมลูก แต่มีระดับอำนาจเท่ากับลูก หรือลูกกลายเป็นคนควบคุมพ่อแม่เสียเอง

อย่างไรก็ตามลักษณะปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงของพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมดังกล่าวมีปัจจัยหลายอย่างเป็นตัวกำหนด ทั้งทางชีวภาพ จิตใจ สังคมและการเลี้ยงดู แต่เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าถ้าครอบครัวไม่มีอำนาจปกครองที่เหมาะสมชัดเจนหรือคงเส้นคงวาก็จะทำให้เกิดความสับสนและวิตกกังวลขึ้นในสมาชิก และทำให้เกิดวงจรความก้าวร้าวขึ้นมาอย่างไม่สิ้นสุด (35)

### 3. ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการปรับตัว

เพื่อนมีความหมายต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก และเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นจะขาดเสียมิได้ ในการทำอะไรทุกอย่างต้องอาศัยเพื่อน มีอะไรมักจะเล่าให้เพื่อนฟังหรือขอความเห็นขอคำปรึกษาและปรับทุกข์หรือของตนมากกว่าจะหันไปหาพ่อแม่ เพราะมักคิดว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจตนเองหรือพูดกันไม่รู้เรื่อง เวลาไปเที่ยวก็อยากไปกับเพื่อนมากกว่าไปกับพ่อแม่เพราะสนุกสนานและไม่ต้องระมัดระวัง

วัยรุ่นโดยทั่วไปมักจะมี ความรักดีต่อกลุ่ม ปัญหาจึงปรากฏเสมอว่า ถ้าหากไปรวมกลุ่มกับเพื่อนไม่ดีก็อาจจะนำไปในทางที่เสีย แม้เด็กบางคนไม่อยากจะทำอะไรที่ไม่ดีแต่เมื่อเพื่อนพูดคำสับประมาท หรือกลั่นแกล้งเพื่อนโกรธจนไม่ยอมรับตนเข้าเป็นเพื่อนในกลุ่ม ก็อาจทำอะไรที่ไม่ดีไปด้วย ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครองที่จะคอยดูแลลูกของตนว่าคบกับเพื่อนแบบไหน โดยพยายามชักจูงชี้แจงอย่างละมุนละม่อมว่าเพื่อนที่เขาคนนั้นเป็นคนประเภทใดและมีผลต่อชีวิตเขาอย่างไร โดยใช้วิธีการที่ให้อารมณ์ดีเชื่อว่าเป็นความคิดของเขาเอง เพราะการหักหาญน้ำใจเด็กบางครั้งมีแต่จะทำให้เกิดการเอาชนะกันขึ้น

โดยทั่วไปวัยรุ่นชอบคบหาสมาคมกับเพื่อน แต่มีเหมือนกันที่บางคนหาเพื่อนไม่ได้หรือเพื่อนไม่คบหาสมาคม ซึ่งนับว่าเป็นเด็กที่มีปัญหา เพราะเด็กอาจกลัวไม่ทราบว่าจะแสดงออกกับเพื่อนอย่างไรหรือไม่ก็เป็นเด็กเห็นแก่ตัว จงหอง จู้จี้ จนเป็นที่รังเกียจของเพื่อนฝูง อาจเป็นเด็กที่ไม่รู้จักคำว่าให้และรับซึ่งอาจเป็นผลของสิ่งแวดล้อมทางบ้านที่พ่อแม่ผู้ปกครองเข้ากับใครไม่ได้จึงกลายเป็นแบบอย่างของเด็กโดยไม่รู้ตัว (36)

เด็กและวัยรุ่นเป็นสมาชิกของสังคมไทย ห่อหุ้มด้วยวัฒนธรรมไทยที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จนทำให้อยู่ในสภาพที่สับสน ขาดการเหลียวแลจากผู้ใหญ่ในสังคม ปัญหาที่สังคมไทยกำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ คือ ทำอย่างไรเด็กและวัยรุ่นซึ่งพยายามสร้างวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่มของตนขึ้นนั้นถึงจะเป็นที่เข้าใจของผู้ใหญ่ และทำอย่างไรเด็กและวัยรุ่นถึงจะได้แบบอย่างพฤติกรรมที่สมควรดำเนินตามอย่างจะแจ้งจากผู้ใหญ่ ซึ่งปัญหาทั้งสองด้านนี้เป็นหน้าที่ของสมาชิกของสังคมทุกเพศทุกวัยที่จะต้องร่วมกันหาคำตอบให้ได้เพื่อว่าการถ่ายทอดวัฒนธรรมและการสร้างสรรค์วัฒนธรรมไทยจะดำเนินไปอย่างลื่นไหลได้มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ (37)



#### 4. ปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

สาเหตุอย่างหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในตัวคนทำให้วัยรุ่นมีความโน้มเอียงไปในทางง่ายต่อการติดสิ่งเสพติดก็คือ การมีตัวตนไม่สมประกอบในในวัยรุ่นนั่นเอง อันได้แก่ความไม่สมประกอบในทางจิต ซึ่งมีผลสะท้อนออกมาเป็นความไม่สมประกอบในการกระทำ ในความประพฤติ ในความนึกคิดต่างๆ รวมกันเข้าเป็นตัวเป็นตน เป็นบุคลิกที่ไม่สมบูรณ์หรือที่ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Unhealthy Personality นอกจากสาเหตุพื้นฐานดังกล่าวแล้วสาเหตุอื่นที่ทำให้วัยรุ่นติดสารเสพติดคือ

1. ความอยากลอง โดยเห็นผู้ใหญ่หรือเพื่อนเสพเกิดความอยากลองว่าเสพแล้วจะเป็นอย่างไร ลองบ่อยเข้าก็เลยติด
2. ถูกเพื่อนชักจูง หรือถูกคนที่เป็นผู้ใหญ่กว่า ฉลาดกว่าคิดที่จะใช้วัยรุ่นเป็นเครื่องมือในการหาประโยชน์เกลี้ยกล่อมหรือมอมให้เสพ
3. เสพติดตามสมัยนิยม หรือตามแฟชั่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มดังนั้นถ้าหากกลุ่มที่ตนอยู่เป็นเช่นไร วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมไปตามกลุ่มนั้นด้วย (38)

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### งานวิจัยในประเทศ

อารยา ด่านพานิช (39) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง พบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้กระทำผิดชาย และหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป และองค์ประกอบด้านสังคมก็ไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันในด้านครอบครัว
2. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาในเยาวชนผู้กระทำผิดชาย และหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน องค์ประกอบด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา และอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ก็ไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา
3. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนผู้กระทำผิดชาย และหญิง แต่มีความสัมพันธ์ในแต่ละองค์

ประกอบระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างเยาวชน ผู้กระทำผิดในแต่ละเพศ

สมบุญ จารุเกษมทวี (40) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของ นักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษาที่มี รูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพัน แบบมั่นคงและทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว

2. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและหวาดกลัว

3. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดสูงกว่านักศึกษามีรูปแบบความผูกพันมั่นคง และทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว

4. นักศึกษา ที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกัน

การวิจัยส่วนที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ ชูทส์ต่อคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 26 คน จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คน กลุ่มควบคุม 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดความผูกพัน ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองนักศึกษาค่าที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์ มีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบน้อยกว่านักศึกษาค่าที่ไม่ได้เข้า ร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์

2. หลังการทดลองนักศึกษาค่าที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม จิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์ มีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และ ผู้อื่นด้านลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์

สุภาพร เจยทิม (41) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร มี พฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมาคือระดับต่ำ และระดับสูง ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาส่วนใหญ่เป็นแบบมุ่งเน้นแก้ที่ปัญหามากกว่าแบบ

มุ่งเน้นแก้ที่อารมณ์ อีกทั้งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา คือ การมีบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง และการสนับสนุนทางสังคม และเมื่อวิเคราะห์การทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 32.90

รัชจณา สิงห์ทอง (42) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ความพึงพอใจในชีวิต แรงสนับสนุนทางสังคม และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 41.6 2. ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ามีแตกต่างกัน

2. เมื่อจำแนกตามสถานภาพครอบครัวและภูมิลำเนา ไม่พบความแตกต่าง

3. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ไขปัญหากับภาวะซึมเศร้า ไม่มีความสัมพันธ์กัน ส่วนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่มุ่งปรับอารมณ์กับภาวะซึมเศร้า ความพึงพอใจในชีวิตกับภาวะซึมเศร้าและแรงสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กัน

4. พฤติกรรมการเผชิญปัญหากับความพึงพอใจในชีวิต พฤติกรรมการเผชิญปัญหา กับแรงสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กัน

รัชนิย์ แก้วคำศรี (43) ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนักศึกษา แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา จำนวน 409 คน โดยใช้แบบวัดรูปแบบความผูกพัน แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง พบว่า

1. นักศึกษาโดยทั่วไปมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง และใช้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาในระดับสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างต่ำ

2. นักศึกษาหญิงเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าและใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาชาย

3. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบกังวล ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน

4. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่า  
นักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและแบบหวาดกลัว

5. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่า  
นักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล

6. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษามี  
มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและแบบหวาดกลัว

7. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และต่ำ  
ที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบทะนงตน และแบบกังวล

ส่วนที่ 2 เป็นการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษา  
ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว ทรอดเซอร์ ที่มีต่อรูปแบบความผูกพัน  
ของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว ทรอด  
เซอร์ มีคะแนนมองตนเองและผู้อื่นด้านลบต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม  
พัฒนาตนตามแนว ทรอดเซอร์ และต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

วราภรณ์ รัตนวิศิษฏกุล (44) ศึกษาความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา  
แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบความหวัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา  
ของนักศึกษามีภูมิลำเนาแตกต่างกันในด้าน เพศ ชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า

1. นักศึกษาโดยทั่วไปมีความหวังในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และนักศึกษามี  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลางมีระดับความหวังสูงกว่านักศึกษามีผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนต่ำ

2. นักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ  
ปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง และใช้วิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพคือการ  
เผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง

3. นักศึกษาหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบ  
หลีกเลี่ยง มากกว่านักศึกษาชาย

4. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงและปานกลางใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา  
แบบมุ่งจัดการปัญหา มากกว่านักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักศึกษามีผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนระดับสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า  
นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ



5. ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาลักษณะความคาดหวังของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและต่ำ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงมีความหวังสูง โดยมีเป้าหมายที่ตั้งไว้สูง หลากหลาย และค่อนข้างยาก มีความตั้งใจสูง และมีแนวทางไปสู่เป้าหมายได้หลากหลาย รวมถึงสามารถวางแผนและจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีเป้าหมายที่ตั้งไว้แต่มีความตั้งใจและพลังแห่งแนวทางค่อนข้างต่ำและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ

อริชาติ ไรจนะหัสติน (45) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานีพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้

1. ไม่พบความแตกต่างของวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบประกอบด้วย การเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพโดยอาศัยความสามารถของตนเอง การเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ และแบบไม่มีประสิทธิภาพ

2. คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพโดยอาศัยความสามารถของตนเองของเยาวชนในกลุ่มทดลอง มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แต่ไม่พบการแตกต่างระหว่างก่อนและหลังเข้าโปรแกรมของวิธีการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ และแบบไม่มีประสิทธิภาพ

3. ไม่พบความแตกต่างของวิธีการเผชิญปัญหาทั้งสามแบบในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบอิงแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถเพิ่มวิธีการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพโดยอาศัยความสามารถของตนเองในเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้ ดังนั้นโปรแกรมการเรียนรู้แบบอิงแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงนี้จึงสามารถเป็นอีก วิธีการหนึ่งที่จะนำมาใช้พัฒนาเยาวชนในสถานพินิจ

พัชณี ทองประเสริฐ (46) ศึกษาถึงรูปแบบของพฤติกรรมที่นำไปสู่การตั้งครมภ์ไม่พึงประสงค์และกลไกในการเผชิญปัญหาเมื่อเกิดการตั้งครมภ์ในวัยรุ่น เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ใน

ระดับลึกลงตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ อายุ 15-19 ปี จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า

รูปแบบของพฤติกรรม เริ่มต้นด้วยกลุ่มตัวอย่าง เดินทางมาศึกษาในเมือง โดยพักอาศัยในหอพัก หรือเช่าบ้านอยู่รวมกันกับเพื่อน มีการรวมกลุ่ม และนัดเที่ยวกลางคืน เมื่อคืนเคยจะไปด้วยกันเพียงลำพัง ระยะเวลาไม่มีสิ่งมีนเมาเข้ามาเกี่ยวข้อง ต่อมา มีการทดลองดื่มเบียร์ เหล้า การชักชวนไปที่พักของเพื่อนชาย หรือพาไปที่ร้าน และมีความสัมพันธ์ โดยมีทั้งการใช้กำลังบังคับในขณะที่ยังกลุ่มตัวอย่างกำลังมีนเมา การยินยอมพร้อมใจ และความอยากลองของกลุ่มตัวอย่างเอง จากนั้นจะมีสัมพันธ์ต่อเนื่อง และบางรายย้ายไปพักกับเพื่อนชาย ทั้งหมดมีความสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน

รูปแบบการเผชิญปัญหาพบว่า เมื่อสงสัยว่าตนเองจะตั้งครรภ์ ส่วนหนึ่งจะตรวจปัสสาวะเอง ไปคลินิก โรงพยาบาล อานตำรา และทราบโดยประสบการณ์ บุคคลที่บอกการตั้งครรภ์ให้รับรู้คือ เพื่อนชาย และเพื่อนสนิท ที่อยู่เป็นคู่จะมีพ่อแม่ของเพื่อนชายร่วมรับรู้ แต่การตัดสินใจทำแท้งขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างเอง ปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจ คือ ยังเรียนไม่จบ ไม่พร้อมที่จะรับภาระ ไม่มีรายได้ กลัวพ่อแม่รู้ กลัวชาวบ้านนินทา การหาสถานที่ทำแท้ง จะสอบถามจากเพื่อน รุ่นพี่ หรือเพื่อนบ้านที่เคยทำแท้ง บางรายจะไปสำรวจสถานที่ทำแท้ง และราคาก่อนจึงตัดสินใจว่าจะทำที่ใด ค่าใช้จ่ายในการทำแท้งใช้เงินของกลุ่มตัวอย่างเอง ที่เป็นคู่จะมีพ่อแม่ของเพื่อนชายร่วมรับผิดชอบ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไปทำแท้งเองเพียงลำพัง หรือมีเพื่อนสนิทเป็นผู้พาไป หลังทำแท้งแล้วส่วนใหญ่จะไปเรียนหนังสือตามปกติในวันรุ่งขึ้น เมื่อเกิดอาการแทรกซ้อนหลังทำแท้ง จะซื้อยากินเอง บางรายจะอดทน เมื่ออาการแย่ลง จึงขอความช่วยเหลือจากผู้ที่เป็นเพื่อน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพื่อนเจ้าของหอพัก หรือเพื่อนบ้านให้ช่วยนำส่งโรงพยาบาล ส่วนที่อยู่เป็นคู่จะเป็นคนในครอบครัว หรือเพื่อนชายเป็นผู้นำส่ง จากการสอบถามเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อนที่เรียนด้วยกันต่างก็มีคู่ เมื่อถามถึงการคุมกำเนิด พบว่า บางรายมีความรู้ บางรายไม่มีความรู้ บางรายเคยกินยา แต่ต้องเลิกเนื่องจากกินแล้ววิงเวียน น้ำหนักขึ้น จึงเลิกกิน และไม่ได้ใช้การป้องกันวิธีอื่นอีก

สาโรช คำรัตน์ (47) ศึกษาการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนมากใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย-เก็บตัวอยู่ในระดับปกติมากที่สุด และมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอ่อนไหวง่าย-มั่นคง ในระดับปกติมากที่สุด นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยรับรู้ความสามารถของตนเอง เท่ากับ 46.68 และมีคะแนนเฉลี่ยลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเท่ากับ 53.84 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเท่ากับ 10.36 และคะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เท่ากับ 3.92 เพศและบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอ่อนไหวง่าย-มั่นคง ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญปัญหา การรับรู้ความสามารถของตน และลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญปัญหา

### งานวิจัยต่างประเทศ

Michelle Andrews, Mary Ainley, และ Erica Frydenberg (48) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Productive coping) กับการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) และการมีอารมณ์เชิงบวก (positive emotions) พบว่าทั้งสามตัวแปรมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าการที่เด็กมีการรับรู้ความสามารถของตนที่ดีและมีอารมณ์เชิงบวกจะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Park CL, Armeli S, และ Tennen H. (49) ศึกษาความเครียด กระบวนการแก้ปัญหา และการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาในวิทยาลัยในวันที่มีระดับความเครียดสูงกับวันที่มีระดับความเครียดต่ำ และผลของการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในการลดความเครียดและการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่านักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงจะมีการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับกลุ่มที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับต่ำ และการดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้สึกทางบวกและทางลบที่สูงมากกว่าปกติ นอกจากนี้ผลการลดความเครียดและการดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้กลวิธีเผชิญปัญหายังไม่สามารถทำนายผลได้เต็มที่ เนื่องจากมีปัจจัยและความแตกต่างกันในหลายด้านที่มีผลต่อความเครียดและการดื่มแอลกอฮอล์

Jane L. Ireland, Rebacca Boustead และ Carol A. Ireland (50) ได้ศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาว่าเป็นตัวทำนายภาวะปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายหรือไม่อย่างไร กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด อายุ 15-17 ปี และ 18-21 ปี ทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการประเมินด้วยแบบวัด GHQ-28 และ CSQ-3 พบว่า เยาวชนในกลุ่มอายุ 18-21 ปี ใช้รูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional) การหลีกเลี่ยง

(Avoidant) และ การตัดความสัมพันธ์ (Detached) นอกจากนี้กลุ่มดังกล่าวยังมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มเยาวชนอายุ 15-17 ปี อีกด้วย

การใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบอ้างเหตุผล (Rational) ในเยาวชนกลุ่มอายุ 18-21 ปี เป็นตัวทำนายได้ว่าจะช่วยลดความตึงเครียดและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ

สำหรับกลุ่มเยาวชนอายุ 15-17 ปี แม้ว่าการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบตัดขาดความสัมพันธ์ (Detached) จะช่วยลดความตึงเครียดและปัญหาสุขภาพจิตได้แต่ก็เป็นเพียงเฉพาะบางกลุ่มอาการเท่านั้น อย่างไรก็ตามการเพิ่มให้เด็กและเยาวชนใช้กลวิธีแก้ปัญหามาแบบอ้างเหตุผล (Rational) จะช่วยในการลดภาวะความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตได้ดียิ่งขึ้น

Hampel P, Petermann F (51) ศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับความเครียด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวของวัยรุ่นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านอายุและเพศว่ามีผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับความเครียด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวของวัยรุ่นอย่างไร กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 10 -14 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นที่ 5-7 จำนวน 286 คน พบว่า ระดับชั้นที่ 5 มีคะแนนการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพต่ำและมีปัญหาด้าน Externalized มากกว่าระดับชั้นที่ 6 และ 7 ในขณะที่เพศหญิงมีการรับรู้ความเครียดมากกว่าเพศชาย รวมทั้งเพศหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้เพศหญิงยังมีคะแนนการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพสูงกว่าเพศชาย

Kyung Mi Sung, Kathryn R. Puskar, and Susan Sereika (52) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านจิตสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา ใน Pennsylvania กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 72 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของเมือง Pennsylvania เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการเผชิญปัญหา Coping Response Inventory-Youth (CRI-Y) แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) แบบคัดกรองความวิตกกังวลในเด็ก The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorder (SCARED) แบบวัดความซึมเศร้าในวัยรุ่น The Reynolds Adolescent Depression Scale (RADS) และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) ผลการศึกษาพบว่า เพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันในปัจจัยทางจิตสังคม ในด้านต่างๆดังนี้ การเผชิญปัญหา พบว่าเพศชายใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนน้อยกว่าเพศหญิง ในด้านภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล พบว่าเพศหญิงมีระดับคะแนนที่สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าเพศชายมีคะแนนสูงกว่าเพศหญิง



Moussas G, Dandouti G, Botsis A, และ Lykouras L (53) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Alcohol- dependent ประเภท Type 1 และ Type 2 ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการบำบัด วัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Alcohol- dependent โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ Type 1 และ Type 2 ตามเกณฑ์ของ Von Knorring และคณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 100 คนซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Alcohol- dependent และได้เข้ารับการบำบัด แบ่งเป็น Type 1 จำนวน 61 คน และ Type 2 จำนวน 39 คน โดยใช้แบบสอบถามการเผชิญปัญหา ซึ่งแบ่งรูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็น 8 รูปแบบ พบว่า กลุ่ม Type 2 มีคะแนนด้าน Suppression ต่ำกว่ากลุ่ม Type 1 แต่มีคะแนนด้าน replacement, mapping, และ substitution สูงกว่ากลุ่ม Type 1 ในขณะที่รูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหลืออีก 4 ด้าน นั้น ทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

Pelissier B, Jones N. (54) ศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจ (motivation) พฤติกรรมการเผชิญปัญหา (coping styles) และประสิทธิภาพในตนเอง (self-efficacy) ของผู้ใช้สารเสพติดในสถานกักกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ชาย 1,189 คน ผู้หญิง 300 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการบำบัดการใช้สารเสพติด พบว่า ผู้หญิงยอมรับว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดมากกว่าผู้ชาย แต่ประสิทธิภาพในตนเอง (self-efficacy) ที่จะจัดการกับสถานการณ์เสี่ยง (high-risk situations) น้อยกว่าผู้ชาย ผู้หญิงใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และใช้ความรับผิดชอบ ในขณะที่ผู้ชายใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง