



เอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

จากการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า ความแปรปรวนทางจิตใจมีผลกระทบต่อการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย นักศึกษาที่มีความแปรปรวนทางจิตใจในสถาบันต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะมีจำนวนสูงขึ้นและหลายรายต้องการการรักษาทางด้านจิตใจ มิฉะนั้นจะไม่สามารถเรียนจนจบหลักสูตรได้

ดวงใจ กสานติกุล (2521) รายงานการศึกษาการใช้บริการของศูนย์สุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแวนเคอร์บีลท์ ในช่วงปีการศึกษา 2519 - 2521 ว่ามีนักศึกษาจำนวน 218 คน ส่วนใหญ่มีอาการนำมาด้วยอารมณ์เศร้า อันเกิดจากการปรับตัว มีส่วนน้อยที่มาด้วยอาการทางกาย โดยการศึกษเปรียบเทียบอาการที่นำมาวินิจฉัยโรค จำนวนครั้งที่มารับการบริการ ชนิดของการรักษา ลักษณะการจำหน่ายจากศูนย์ และอื่น ๆ จากเพิ่มประวัติ พบว่า นักศึกษาแวนเคอร์บีลท์ที่มารับการรักษา จำนวน 218 คน เป็นนักศึกษาหญิง 121 คน (55.5 %) นักศึกษาชาย 97 คน (44.5 %) นักศึกษาส่วนใหญ่ (53 %) มีอายุอยู่ระหว่าง 17 - 22 ปี ร้อยละ 34 มีอายุระหว่าง 23 - 30 ปี และมีจำนวนน้อย (13 %) ที่มีอายุมากกว่า 30 ปี เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี (Undergraduates) ร้อยละ 50.5 และเป็นนักศึกษาระดับหลังปริญญา (Graduates) ร้อยละ 43.5 เกือบครึ่งหนึ่งของนักศึกษามาด้วยอารมณ์เศร้า (43.1 %) อาการที่พบบรองลงมาตามลำดับคือ วิตกกังวล (19.7 %) ผิดหวังด้านความรัก (14.7 %) และอาการทางกาย (6.4 %) การวินิจฉัยโรค ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่ม Stress and adjustment reaction (43.1 %) นักศึกษา 22 คน (10.4 %) ต้องเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในแผนกจิตเวช มีนักศึกษา 7 รายต้องหยุดการเรียนด้วยเหตุผลทางจิตเวช นักศึกษาระดับหลังปริญญามารับบริการจากศูนย์สุขภาพจิตด้วยอาการด้านอารมณ์และจิตใจมากกว่าที่จะเป็นปัญหาด้านการเรียน ซึ่งพบบ่อยในนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1

อารมณ์เศร้าเป็นอาการที่พบบ่อยในหมู่นักศึกษาที่ใช้บริการของศูนย์สุขภาพจิต เป็นอารมณ์เศร้าแบบปฏิกิริยาการปรับตัว (Adjustment) หรือจากการมีปัญหาชีวิต (Situational) เกิดขึ้น เช่น มีความผิดหวังหรือสูญเสียอย่างรุนแรง มีข้อขัดข้องใจในชีวิต

สำหรับนักศึกษาแพทย์ก็มีผู้ศึกษาพบว่าการป่วยทางจิตเวชด้วยเช่นกัน ดังที่ สุชาติ พหลภาคย์ และ สมพงษ์ รังสีพราหมณ์กุล (2528) ได้ทำการศึกษากการป่วยทางจิตในนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยใช้เวลาศึกษา 4 ปี ในปี พ.ศ. 2524 - 2528 พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มาขอรับการตรวจและรักษาจากจิตแพทย์ (น.พ.สุชาติ พหลภาคย์) ในระยะเวลา 4 ปี มีจำนวน 680 คน ในจำนวนนี้ได้ป่วยทางจิตเวช 32 คน เมื่อคิดตาม Person-time incidence พบว่า นักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่นป่วยทางจิตเวช 17.9 ต่อพันต่อปี นักศึกษาแพทย์ที่ป่วยทางจิตเวชมีอายุในขณะเริ่มป่วยทางจิตจนวินิจฉัยได้ อยู่ระหว่าง 18 - 28 ปี (เฉลี่ย คือ 21.5 ปี) จำนวนนักศึกษาแพทย์ชาย (n = 22) ที่ป่วยทางจิตเวชจะเป็น 2 เท่าของนักศึกษาแพทย์หญิง (n = 10) ในนักศึกษาแพทย์ 32 คนที่ป่วยทางจิตเวชนี้ มี 12 คนที่เคยหรือกำลังเป็นนักศึกษาชั้น โดยในระยะเวลาของการวิจัยมีนักศึกษาที่เคยหรือกำลังเข้าชั้นอยู่ 53 คน นักศึกษาแพทย์เริ่มป่วยทางจิตเวชจนมาขอรับการรักษาจากจิตแพทย์เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 10 คน (31.2 % ของ 32 คน) ชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 5 ชั้นปีละ 7 คน (ชั้นปีละ 9 %) ชั้นปีที่ 4 มี 4 คน (12.3 %) ชั้นปีที่ 1 มี 3 คน (9.4 %) ชั้นปีที่ 6 มี 1 คน (3.1 %) นักศึกษาแพทย์ 32 ราย ที่ป่วยทางจิตเวชนี้เป็นนักศึกษาแพทย์ที่ได้รับการคัดเลือกโดยมหาวิทยาลัยขอนแก่นเอง จำนวน 15 คน และเป็นนักศึกษาแพทย์ที่ได้รับการคัดเลือกโดยทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 17 ราย

ในจำนวนนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ป่วยทางจิตเวช 32 คนนี้ พบว่าป่วยด้วยโรค Generalized anxiety disorder จำนวน 13 คน โรค Dysthymic disorder และ Identity disorder ชนิดละ 5 คน โรค Schizophrenic disorder และ Obsessive - compulsive disorder ชนิดละ 3 คน โรค Adjustment disorder with depression จำนวน 2 คน Ego dystonic homosexual จำนวน 1 คน

สุวรรณ สุวรรณ์ภิญโญ (2531) ได้รายงานผลการวิจัยปัญหาจิตเวชในนักศึกษา

มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งศึกษาด้วยวิธี Retrospective descriptive study โดยใช้  
 เวลาศึกษา 6 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2525 - 2531 พบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาทางจิตเวชคิดเป็น  
 อัตราเฉลี่ย 4.6 ต่อพันต่อปี ชายต่อหญิง 1.4 : 1 มีอายุเฉลี่ย 21.6 ปี ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนา  
 อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเริ่มมีปัญหาด้านจิตเวชในขณะที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็น  
 นักศึกษาแพทย์มากที่สุด ผู้วิจัยได้ใช้หลักการวินิจฉัยโรคด้วย DSM III criteria พบว่า โรค  
 ประสาทตกกังวลเป็นโรคที่พบได้มากที่สุด (28.65 %) และนักศึกษาที่ป่วยมีบุคลิกภาพเดิมเป็น  
 แบบพึ่งพาคนอื่น (21.0 %) นักศึกษาที่ป่วยทางจิตเวชมีความล้มเหลวทางการศึกษาถึงร้อยละ  
 33.7 และส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีปัญหา ไม่มีความสุข (64.7 %)

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ และคณะ (2530) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนักศึกษาแพทย์  
 ศิริราชปี 5 ติดต่อกัน 5 ปีการศึกษา (2526-2530) พบว่า

นักศึกษาแพทย์ มีความสนใจเรื่องของนามธรรม รู้สึกไม่พอใจสิ่งๆที่ตนเองกำลังเป็นอยู่  
 ลำบากที่จะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเปิดเผย กังวลกับเรื่องที่รับผิดชอบ ค่อนข้างย่ำคิดย่ำทำ  
 หมกหมุ่นกับเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ ระวิงตัวในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น รวมทั้งมีความรู้สึก  
 ไวต่อท่าทีของคนอื่น แต่ก็ฉลาดและมีความคิดสร้างสรรค์

นักศึกษาแพทย์หญิง มีความกระฉับกระเฉง ทะเยอทะยาน ต้องการการยอมรับ มี  
 ความรับผิดชอบ ขณะเดียวกันก็มีความสนใจสิ่งที่เป็นนามธรรม เอาตัวเองเป็นหลัก เชื่อความคิด  
 ของตัวเองมาก แต่ก็ไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเปิดเผย มักจะเก็บกดและมีลักษณะย่ำคิดย่ำทำ

จำลอง ดิษยวณิช และคณะ (2522) ศึกษาศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า  
 นักศึกษาที่มีความแปรปรวนทางจิตเวชราวร้อยละ 40 ต้องใช้ระยะเวลาในการเรียนเกินกว่า  
 ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร (โดยทั่วไปเกินระยะเวลา 4 ปี ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพบาง  
 แขนง เช่น แพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ ก็เกินระยะเวลา 6 ปี)

ในการวิจัยในต่างประเทศ Rosenbuam R. (1976) พบว่า กลุ่มนักศึกษาแพทย์  
 เป็นกลุ่มที่มีอัตราการฆ่าตัวตายค่อนข้างสูง

Robin M. Murrey (1983) ได้รายงานว่า แพทย์ชาวอังกฤษจำนวนมากป่วยด้วย  
 โรคคิดสุรา โรคติดยา โรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย แพทย์ที่ป่วยทางจิตเวชรุนแรงบางรายมี  
 พฤติกรรมวิถิตถาวร (bizarre) บางรายมีความคิดที่ผิดปกติ บางรายควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี



## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น

นิสิตแพทย์ปี 1-3 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 15-24 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น การมีความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นจะทำให้ทราบและเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ได้ดีขึ้น เพราะวัยรุ่นคือช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในทางเจริญขึ้นทุกระบบ พร้อมทั้งนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคมอย่างมาก

### การพัฒนาทางด้านจิตใจและสังคมในช่วงวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นเป็นระยะของพายุแคม (Storm and Stress) อารมณ์จะมีความเครียดสูง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายและต่อมต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญเติบโต อารมณ์ของวัยรุ่นแปรปรวนแรง ความคุมการแสดงออกไม่ได้และอารมณ์ไม่คงที่

แบบแผนทางอารมณ์ (Emotional Pattern) ที่สำคัญในช่วงวัยรุ่น ได้แก่

1. โกรธ (Anger) ส่วนมากวัยรุ่นจะแสดงอารมณ์โกรธที่เลยเถิดไป ลักษณะการตอบสนองอารมณ์โกรธที่พบได้บ่อยคือ การไม่พูดไม่จา เขาจะไม่ทำตามในสิ่งที่ผู้ใหญ่บอกให้เขาทำ บางครั้งจะใช้การพูดจาเยาะเย้ยตบถกับคนที่เขาไม่ชอบ เดินออกจากห้องไปเฉย ๆ ปิดประตูตึงปัง หรือขังตัวเองในห้องไม่พูดกับใคร จนกระทั่งความโกรธของเขาทุเลาลง

การที่วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไรเมื่อเขาโกรธนั้นขึ้นอยู่กับ Social class ที่เขา identify มา ในกลุ่มที่มีเศรษฐกิจฐานะต่ำหรือใน Minority group มักจะแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสม คือ แสดงความก้าวร้าวโดยตรงกับพ่อแม่

2. กลัว (Fear) ในช่วยวัยรุ่น Social situation มีความสำคัญกับวัยรุ่นมากกว่าในวัยเด็ก วัยรุ่นจะรู้สึกอายมากในการที่จะแสดงออกทุก ๆ อย่าง ยกเว้นแต่กับเพื่อนสนิท เขาต้องการที่จะทำในสิ่งที่ดีกับคนแปลกหน้าและสมาชิกที่เป็นเพศตรงข้าม แต่เขาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมีความรู้สึกไม่สบายใจ กลัวคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ว่าตนเองไม่ดี และมักจะเคอะเขินเมื่อเขาต้องการแสดงท่าทางเหมือนผู้ใหญ่เพราะเขาไม่รู้ว่าเขาควรจะทำตัวอย่างไรในสังคม

3. กังวล (Worry) ในวัยรุ่นมักพบว่า ความกังวลที่พบได้บ่อยคือ เรื่องการ

เรียน การขาดสอบ การสอบ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง การขาดความเข้าใจระหว่างพวกเขา กับพ่อแม่ กังวลเกี่ยวกับการมีสัมพันธ์ทางระหว่าง เพื่อนชายและหญิง การยากลำบากในการคบเพื่อน สถานที่ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่จะหาความบันเทิง การเลือก อาชีพ ศาสนา ปัญหาสุขภาพอนามัย เสื้อผ้า เงิน และแม้แต่ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ที่อ่อนแอ และขาดการควบคุมอารมณ์

4. ริษยา (Jealousy) วัยรุ่นมักจะริษยากลุ่มเพื่อนที่ได้รับสิทธิพิเศษ ผู้ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเขาในการทำงานที่โรงเรียน หรือแข็งแกร่งกว่า หรือพวกที่ Independent มากกว่าเขา

5. อิจฉา (Envy) ในวัยรุ่นจะเป็นลักษณะของความปรารถนา โลก อยากรู้ได้ ไม่เพียงแต่ต้องการสิ่งต่าง ๆ เหมือนกับที่เพื่อนของเขามี แต่เขายังต้องการของที่ดีเหมือนกับเพื่อน ๆ ของเขาด้วย

6. ความรัก (Affection) วัยรุ่นจะให้ความสนใจต่อบุคคลที่เขารักและทำให้เขารู้สึกมั่นคง เขาจะพยายามทำสิ่งที่เขาสามารถทำได้ เพื่อให้บุคคลที่เขารักมีความสุข เขามักจะแสดงความพอใจโดยการเฝ้ามองและคอยฟังคนที่เขารักด้วยความสนใจอย่างจริงจัง และยิ้มแย้มอยู่เสมอ เมื่ออยู่กับคนที่เขารัก

7. รื่นเริง (Joy) ความสนุกสนานของวัยรุ่นจะมาจากการปรับตัวที่ดีของวัยรุ่นต่อการทำงานและสภาพสังคมของเขา จากความสามารถในการที่จะได้รับความสนุกสนานในสภาพการต่าง ๆ การปล่อยอารมณ์ที่อัดอั้นอยู่ภายในจากความกังวล ความโกรธ ความอิจฉา และจากความารู้สึกว่าตนเองเหนือคนอื่น

8. อยากรู้อยากเห็น (Curiosity) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งใหม่ ๆ ทุกอย่าง อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเพศตรงข้าม เกี่ยวกับเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งวัยรุ่นจะเรียนรู้สิ่งเหล่านี้จากโรงเรียน เพื่อน ครู สังคมนอกบ้าน และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวเขา

### การเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่น

ปกติวัยรุ่นไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่มีความสุขหรืออารมณ์ที่ไม่พอใจ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นจึงมีหลายรูปแบบ บางคนจะใช้วิธีสองมือคล้องถูก บางคนก็ปรึกษาผู้ปกครองหรือครู และวัยรุ่นก็พบว่า วิธีที่จะทำให้พวกเขาสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีที่สุด คือ การทำงานอย่างหนัก การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การได้พูดคุยระบายความกังวลกับคนที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้ อาจเป็นเพื่อนหรือผู้ปกครองที่เขาไว้วางใจ

### ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

วัยรุ่นสามารถใช้เหตุผล สมมติฐานแก้ปัญหาเป็นขั้นตอนเป็นระเบียบ พลังความคิดมีส่วนให้วัยรุ่นมองตนเองและโลกรอบตัวเขาผิดไปจากเดิม ศักยภาพนี้เองที่จะกระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ได้มากมาย เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เขาเริ่มเขียนโคลงกลอน บทกวี นิยาม ฯลฯ ทุ่มเทาให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์

### ภาพพจน์แห่งตน (Self-concept)

ภาพพจน์แห่งตนประกอบด้วยความนับถือตนเอง (Self-esteem) มองเห็นความงามมีเสน่ห์ของตน ความมั่นคงในจิตใจอันเนื่องมาจากรู้ความต้องการของตนเอง รู้นิสัยใจคอ ข้อดี-ข้อบกพร่องของตน มีค่านิยมที่เป็นไปตามตรรกะของสังคม รู้บทบาททางเพศและมีเป้าหมายชีวิตอนาคตค่อนข้างแน่นอน ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวนี้ สิ่งสำคัญที่สุด คือ ความนับถือตนเอง ความนับถือตนเองคือ การยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง

### ครอบครัวกับวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงชีวิตที่ค่อนข้างยุ่งยากสำหรับตัววัยรุ่นเอง ทั้งยังเป็นที่ยุ่งยากลำบากใจสำหรับผู้เป็นบิดามารดาอีกด้วย การพัฒนาการผ่านวัยรุ่นมีลักษณะเฉพาะ (Unique) ที่แตกต่างกันไปตามยุคสมัย ปัญหาระหว่างวัยมักจะเกิดขึ้นเมื่อบิดามารดายึดมั่นกับรูปแบบและประสบการณ์ของตนเองมากเกินไป โดยใช้ทัศนคติวิธีการสมัยตนเป็นวัยรุ่นมาปฏิบัติกับบุตรวัยรุ่น เป็นวิธี

การที่กล้าสมมุติใช้ไม่ได้กับวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน บิดามารดาจำเป็นต้องเปลี่ยนทัศนคติหรือท่าทีต่อบุตร เลียหม่อมให้แตกต่างไปจากที่เคยปฏิบัติเมื่อบุตรยังเป็นเด็กเล็ก และต้องคาดการณ์ เรียนรู้ไป กับบุตรวัยรุ่นของตนเองด้วยว่า ความแข็งแกร่ง (Strength) ทัศนคติ (Attitude) และ ทักษะ (Skills) ด้านใดที่บุตรจำเป็นต้องมีการเตรียมการเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่ดูแลรับผิดชอบ ตนเองได้ นอกจากนี้บิดามารดาควรใส่ใจต่อความรู้สึก ความต้องการของบุตรวัยรุ่น ควรปรับ ความเข้าใจให้สอดคล้องไปกับการเจริญพัฒนาของบุตร การห้ามปรามจำกัดขอบเขตวัยรุ่นควรมี ในระดับพอเหมาะพอควร หากจำกัดมากเกินไปเขาก็จะคิดว่า บิดามารดาไม่เข้าใจหรือไม่ไว้ วางใจเขา หากน้อยเกินไปเขาก็จะคิดอีกว่า บิดามารดาไม่สนใจเขา บิดามารดาควรให้ โอกาสบุตรวัยรุ่นดูแลรับผิดชอบตนเองบ้าง ไม่ควรตีกรอบให้เขาอยู่ในโลกแคบเฉพาะในแวดวง ครอบครัวเกินไป เพราะเขาจะรู้สึกอึดอัดใจมาก วัยรุ่นต้องการเรียนรู้และสัมผัสโลกภายนอก ด้วยตัวของเขาเอง บิดามารดาจะช่วยส่งเสริมและให้โอกาสบุตรวัยรุ่นได้ โดยการอนุญาตให้ เขาคลุกคลีกับเพื่อนสนิท พยายามทำตัวคุ้นเคยกับเพื่อน ๆ ของเขา สนับสนุนให้บุตรวัยรุ่นได้ เห็นโลกกว้างโดยอนุญาตให้เขาพักค้างคืนที่บ้านญาติต่างจังหวัดหรือเพื่อนสนิทเป็นครั้งคราว ไป ทัศนจรตามสถานที่ต่าง ๆ กับหมู่เพื่อนที่ไว้ใจได้หรือเข้าค่ายเยาวชน

วัยรุ่นต้องการมีเสรีภาพส่วนตัว (Privacy) ต้องการมีเวลาหรือมีที่ทางห้องพักเป็น สักส่วนของตนเอง ควรที่ผู้ใหญ่จะตระหนักถึงความสำคัญและจัดทำให้เป็นการส่งเสริมความเป็น ตัวของตัวเอง เรียนรู้จะรับผิดชอบตนเอง

บิดามารดาควรพยายามเข้าใจใกล้ชิดบุตรของตนตั้งแต่เมื่อเขายังเป็นเด็ก เพราะ บุตรจะมีความผูกพันเกรงใจและรับฟังผู้ใหญ่อยู่มาก มีฉะนั้นแล้วบิดามารดาจะควบคุมบุตรวัยรุ่น ได้ยากเมื่อเขามีปัญหา การเสียสละเวลา 5-10 ปี เพื่อให้มีโอกาสคลุกคลีใกล้ชิดกับบุตรเมื่อ เขายังเล็กจะช่วยให้เข้าใจนิสัยใจคอและความต้องการของเขา เป็นรากฐานของความรัก ความอบอุ่นพื้นฐาน

วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ และของผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเขา ไม่ว่าจะเป็น บิดา มารดา พี่ชาย พี่สาว ครู อาจารย์ ฯลฯ ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเขาเหล่านี้มีส่วนช่วยส่งเสริม ให้เขายอมรับมีความนับถือตนเอง เด็กหญิงที่ใกล้ชิดสนิทสนมผูกพันกับมารดา มีบิดาผู้ให้ความ อบอุ่นเห็นความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเธอ จะช่วยปลูกฝังให้เธอมีความพึงพอใจภูมิใจในความเป็น



หญิงของเธอ ต่างจากเด็กหญิงผู้ที่มีความไม่เข้าใจกับมารดาอย่างรุนแรง รู้สึกว่าตนเป็นที่  
 จงเกลียดชังของมารดา หรือมีบิดาที่ไม่เคยแสดงความเอ็นดู ไม่เห็นความน่ารักของบุตรสาว  
 ของตน มีแต่คำว่า มีผลให้บุตรสาวไม่มีความภาคภูมิใจในความเป็นหญิงของตนหรือไม่เห็นคุณค่า  
 ของตนเอง ส่วนวัยรุ่นชายก็เช่นเดียวกันควรจะได้เข้าใจและใกล้ชิดกับบิดาเพื่อทำให้วัยรุ่นชาย  
 ต้องการเลียนแบบกับท่าน มารดาเองก็ควรเอ็นดูชื่นชมบุตรชายวัยรุ่นอย่างห่าง ๆ ไม่ควร  
 เข้าไปยุ่งวุ่นวาย จู้จี้จ้านกับเขามากเกินไปทำให้เขากลายเป็น "ลูกชายติดแม่" (Mama's boy)  
 เช่นเดียวกับวัยรุ่นหญิงที่เป็น "ลูกสาวติดพ่อ" (Daddy's girl) ซึ่งนำไปสู่พยาธิสภาพของ  
 บุคลิกภาพและจิตใจได้

#### อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนกับวัยรุ่น

เวลาส่วนใหญ่ของวัยรุ่นใช้ไปกับการอยู่นอกบ้านกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพล  
 ต่อทัศนคติ ความสนใจ ค่านิยม และพฤติกรรมของวัยรุ่น มากกว่าครอบครัว แต่ก็ไม่ได้  
 หมายความว่าอิทธิพลของครอบครัวถูกช่วงชิงโดยกลุ่มเพื่อน ซึ่งกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากกว่า  
 เพราะบางเรื่องวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ปัญหาในเรื่องชีวิตทั่ว ๆ ไปสำหรับวัยรุ่น  
 เขาจะถือว่าผู้ปกครองของเขามีความสามารถมากกว่า บางเรื่องเพื่อน ๆ ของเขาก็สามารถ  
 เป็นที่ปรึกษาและแนะนำเขาได้ พบว่าวัยรุ่นในเมืองกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากกว่าวัยรุ่นชนบท เขา  
 จะต้องพยายามทำทุกทางที่จะให้กลุ่มยอมรับ

#### การพัฒนาทางบุคลิกภาพในวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นจะพัฒนาทางบุคลิกภาพไปสู่ผู้ใหญ่ได้สำเร็จ วัยรุ่นต้องผ่านการมีการ  
 รับรู้ว่าเป็นเพศใด (Gender Identity) ที่สมบูรณ์มาก่อน และสามารถแก้ไขความขัดแย้ง  
 ภายในจิตใจในระยะ Oedipal Complex ไปได้อย่างเรียบร้อย และสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า  
 วัยรุ่นสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างประสบผลสำเร็จคือ

1. มีอิสระ พึ่งตนเองได้ (Independence) มีความมั่งคั่งและมีมโนธรรมใน  
 จิตใจ
2. สร้างเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) มีการมองตนเพื่อให้รู้จักและรู้จักตนเอง

3. มีความรักความผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) คือการมีมนุษยสัมพันธ์

### ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพในวัยรุ่น

#### 1. ครอบครัว (Family)

สมาชิกในครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู ระเบียบวินัยที่พ่อแม่กำหนด มีอิทธิพล เกี่ยวข้องกับการหล่อหลอมบุคลิกภาพในวัยรุ่น พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิด ให้ความสนิทสนม เป็นกันเอง แบ่งปันความรักความสุข ใช้เวลาสนุกสนานกับลูก และร่วมรับรู้ความทุกข์ ให้ คำแนะนำช่วยเหลือในการแก้ปัญหาให้ลูกอย่างเหมาะสม จะทำให้ลูกเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่นที่ สามารถปรับตัวได้ดี (Well-adjusted) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ตรงข้ามกับวัยรุ่นที่มาจาก ครอบครัวที่แตกแยก มักจะมีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวในสังคม

นอกจากนี้ครอบครัวยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการช่วยให้อั้วรุ่นได้ identify ลักษณะเฉพาะของตนเองจากการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับพ่อแม่เพศเดียวกับตนเอง โดยที่วัยรุ่นจะ เลียนแบบลักษณะต่าง ๆ ที่สนใจ พฤติกรรม ฯลฯ จากพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตนเองแล้ว คัดแปลงเก็บสะสมเพื่อเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเขาต่อไป

#### 2. เพื่อน (Peers)

เพื่อนเป็นกลุ่มคนที่สำคัญมากในวัยรุ่น เพราะการเกิด Self-concept ของ วัยรุ่นส่วนหนึ่งได้มาจากเพื่อนและจะพัฒนาต่อไปเป็นบุคลิกภาพภายใต้ปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคม การอยู่เป็นกลุ่มและการได้รับการยอมรับจากกลุ่มมากเท่าใด จะทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัยในตนเองมากขึ้นเท่านั้น วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุ ใดก็ตามจะทำให้การพัฒนา Self-concept เป็นไปในทางลบด้วย และส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่ไม่ดีได้

#### 3. ระดับของความทะเยอทะยาน (Level Aspiration)

วัยรุ่นมักจะมีความคิดเห็นอยากได้อะไรเป็นในสิ่งต่าง ๆ มากมาย การตั้งความ หวังหรือความทะเยอทะยาน อยากได้อะไรจะเป็นในสิ่งที่ไกลเกินความเป็นจริง หรือสุดความสามารถที่จะกระทำได้ ย่อมทำให้เกิดความผิดหวัง การตั้งระดับความหวังไว้สูงมากเกินไป เมื่อผิดหวังตกลงมากก็จะเจ็บมาก ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ เช่น ความอับอาย ความ

วิตกกังวล ความทุกข์ ความท้อแท้ หมดกำลังใจ สิ้นหวัง เป็นต้น (ประพิศ ประสพสันต์, 2533)

### ปัญหาของวัยรุ่น

#### ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น ได้แก่

1. Identity confusion หมายถึง ภาวะที่เด็กไม่สามารถเข้าใจความเป็นตัวของตัวเองได้ ไม่สามารถเลือกแนวการเรียน อาชีพ ไม่รู้ความถนัดของตัวเอง ไม่มั่นใจตัวเอง ไม่รู้สึกว่าจะสร้างค่านิยมของตัวเองได้ ไม่แน่ใจในภาพพจน์ของตน ผลคือทำให้เกิดการวางตัวไม่ถูก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อาจดำเนินชีวิตของตนเองไปไม่ถูก ถ้ามีมากก็จะมีผลทำให้เกิดปัญหาในการเรียนและตามด้วยอาชีพและการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่ด้วย

2. การปรับตัวในเรื่องเพศ โดยเฉพาะการปรับตัวกับเพศตรงข้าม มีความไม่แน่ใจในการกระทำของตน ไม่กล้า มักเนื่องมาจากความไม่มั่นใจเป็นส่วนใหญ่ อาจทำตัวเกินพอดีไปก็ได้

3. ปัญหาการปรับตัวต่อ Authorities นับตั้งแต่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือกลุ่มชนที่อยู่เหนือตนในด้านอื่น ๆ ด้วย ความรู้สึกส่วนใหญ่แล้วมีลักษณะไม่ลงรอยกัน ขัดแย้งไม่เห็นด้วย โกรธ คับแค้น และอาจแสดงพฤติกรรมรุนแรง ทั้งนี้เพื่อความรู้สึกอิสระของตนเท่านั้น

ปัญหาของวัยรุ่นนั้น อาจเกิดเฉพาะต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือต่อกลุ่มก็ได้ เช่นปัญหาต่อระบบการปกครอง การเมือง การเรียน และอื่น ๆ ทำให้วัยรุ่นนั้นมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการ เรียกกันว่า Adolescent turmoil เมื่อมาถึงจุดหนึ่งอาการที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ก็จะหายไปเป็นปกติ หลังจากวัยรุ่นผู้นั้นผ่านพ้น Adolescent turmoil แล้ว



### ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) (อ้างถึงใน Hall and Lindzey, 1966, หน้า 475-496) นักจิตวิทยาผู้ตั้งทฤษฎีอัตตะของ คาร์ล โรเจอร์ส (The Self Theory of Carl Rogers) ได้กำหนดลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง
2. สามารถรับรู้ข้อมูลส่วนใหญ่หรือประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างรู้ตัว โดยไม่บิดเบือน
3. มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความกลัว
4. สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ มีชีวิตหรือใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ทุกขณะ และเชื่อในการตัดสินใจและการเลือกของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบของบุคคลอื่นน้อยมาก

### สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

โคลแมน และแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1974, หน้า 93-94) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุต่าง ๆ กันไป สาเหตุบางประการอาจมีสาเหตุมาจากบุคคลนั้นเอง หรืออาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหานั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ปรากฏว่า บุคคลบางคนนั้นไม่สามารถจะขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจหรือไม่เป็นสุขจะยังคงมีอยู่ต่อไป ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง อันอาจก่อให้เกิดความแปรปรวนของพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกรบกวนใจ

สาเหตุของการเกิดปัญหาในการปรับตัว สามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ได้ดังนี้

1. ความคับข้องใจ (Frustration)

ความคับข้องใจหมายถึง สภาพจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่บุคคลมุ่งหวังถูกขัดขวาง ทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุจุดหมายหรือเป้าหมายเนื่องจากอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้เกิดความหงุดหงิด ความกระวนกระวายใจ ความกั๊กใจ ฯลฯ สาเหตุของความคับข้องใจเกิดจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม คือ

1.1 สาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคลนั้นเอง ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกายและลักษณะทางจิตใจ

ลักษณะทางร่างกายที่ก่อให้เกิดบุคคลบางคนเกิดความคับข้องใจนั้น ได้แก่ ความบกพร่องทางร่างกาย ความพิการทางร่างกาย การเป็นโรคชนิดใดชนิดหนึ่งประจำและยากแก่การรักษาให้หายขาดได้ ระดับเขาวนปัญญาต่ำ มีศักยภาพและความสามารถไม่เพียงพอ ตลอดจนการขาดวินัยในตนเอง (Self-discipline)

ส่วนลักษณะทางจิตใจที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนาและทำให้บุคคลนั้นเกิดความคับข้องใจ ได้แก่ การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การขาดความเป็นตัวของตัวเอง การไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงในเรื่องต่าง ๆ ความไม่พอใจเกี่ยวกับกฎ ระเบียบประเพณีต่าง ๆ ในสังคม ความรู้สึกว่าถูกบังคับให้อยู่ในระเบียบหรือกรอบประเพณี การขาดจรรยาบรรณ การเชื่อในสิ่งที่ผิด ๆ การไม่ยอมรับความจริง ความรู้สึกผิด ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจได้

1.2 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม สำหรับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน รวมถึงภัยธรรมชาติและอุบัติเหตุต่าง ๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจแก่บุคคล ได้แก่ ความล่าช้าของระบบงาน หรือการทำงานของหน่วยงานที่บุคคลไปติดต่อ ทำให้บุคคลที่ไปติดต่อนั้นเกิดความอึดอัดใจ ไม่ทันใจและคับข้องใจ ขัดจำกัดเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคลบางคนทำให้เขาไม่สามารถจะให้การสนับสนุนค่าจุนตนเองและบุคคลอื่นได้ เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลนั้น การสูญเสียและการขาดความสมบูรณ์ในชีวิต ตลอดจนการพ่ายแพ้ มีบมถ้อย ก็เป็นสาเหตุของความคับข้องใจด้วยทั้งสิ้น

## 2. ความขัดแย้งในใจ (Conflicts)

ความขัดแย้งในใจหมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลนั้นจะเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจ ในการตัดสินใจหรือตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดที่หนึ่งจากสภาพการณ์ที่เขามเผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่าง ๆ ในสภาพการณ์นั้น ๆ เขาอาจจะชอบมากเท่า ๆ กัน หรือไม่ค่อยชอบทั้งหมด

สาเหตุของความขัดแย้งในใจจะพิจารณาจากชนิดของความขัดแย้งในใจ ซึ่งมี อยู่ 3 ชนิด คือ

2.1 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลจะต้องตกลงใจเลือก สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ชอบ หรือพอใจ แต่ในเวลาเดียวกันนั้น ก็ต้องการหลีกเลี่ยงที่จะเกิดขึ้น จากสิ่งที่เลือกนั้น (Approach-avoidant conflicts) กล่าวคือเขามีแนวโน้มที่จะเข้าไป ใกล้และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เขาต้องการในเวลาเดียวกัน ความขัดแย้งในใจในลักษณะดังกล่าวนี้มีสภาพ เป็นทั้งบวกและลบ (Plus-minus conflicts) เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่ปรารถนา และไม่ปรารถนาในเวลาเดียวกัน

2.2 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการที่จะต้องตกลงใจเลือกสิ่งทีพอใจ ชอบ หรือต้องการที่เหมือน ๆ กัน หรือเท่า ๆ กัน ในเวลาเดียวกัน (Approach-approach conflicts) สถานการณ์ที่บุคคลพึงพอใจเหมือน ๆ กัน หรือเท่า ๆ กันนั้น แม้ว่าจะต้องเลือก สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเท่านั้น ความขัดแย้งในใจของบุคคลนั้น ๆ แม้ว่าจะเกิดขึ้น แต่ ก็จะไม่รุนแรงนักเพราะสิ่งที่เขาเลือกมีผลในทางบวกทั้งคู่ (Plus-plus conflicts) นอกจากนี้ในบางสถานการณ์ที่ปรากฏว่า มีสิ่งที่บุคคลต้องการหรือพอใจ ตั้งแต่สองสิ่งหรือมากกว่าสองสิ่งขึ้นไป และบุคคลนั้นจะต้องเลือกเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น สถานการณ์เช่นนี้ ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน (Double-approach conflicts) แต่ความขัดแย้ง ในใจที่เกิดขึ้นอาจจะไม่รุนแรงมากนัก เพราะว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ให้ผลในทางบวก ทั้งคู่

2.3 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการจะต้องตกลงใจเลือกสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ต้องการ หรือไม่พอใจทั้งสองอย่าง แต่จะต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ (Avoidant-avoidant conflicts) หรือหากสถานการณ์นั้น ๆ มีสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาตั้งแต่ สองอย่างขึ้นไป ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในใจ เช่นกัน เมื่อจะต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่

เขาไม่ปรารถนา (Double-avoidant conflicts) เนื่องจากเป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนาและมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ (Minus-minus conflicts) และแม้ว่าบุคคลตกลงใจเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งแล้วก็ตาม ความขัดแย้งในใจของบุคคลนั้นก็ยังคงมีอยู่และอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจมากยิ่งขึ้น แทนที่จะสิ้นสุดลงภายหลังที่ได้ตกลงเลือกแล้ว

### 3. ความกดดัน (Pressure)

ความกดดันหมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดันหรือเรียกร้องหรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำการหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคล

สาเหตุของความกดดันอาจจะเกิดเนื่องจากตัวบุคคลนั่นเองหรือสิ่งต่าง ๆ ในสังคม สาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคลจะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคลนั้น ในสังคมปัจจุบัน ความกดดันต่าง ๆ ที่บุคคลจะต้องเผชิญ ได้แก่

3.1 ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากการแข่งขัน เช่น การแข่งขันเพื่อความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ การแข่งขันเพื่อได้รับชัยชนะทางด้านกีฬา หรือการงานต่าง ๆ ฯลฯ ความรู้สึกแข่งขันไม่ว่าทางการศึกษาหรืออาชีพของบุคคลในสังคมยากที่จะยุติลงได้ ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลต่างมีความพยายามและมีแนวโน้มที่จะคิดการณ์ใหญ่ได้ ดังนั้นความกดดันจึงเกิดขึ้นต่อไปไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าที่ยังมีการแข่งขันในสังคม

3.2 ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากความซับซ้อนและอัตราการเปลี่ยนแปลงของสังคม วิวัฒนาการต่าง ๆ และวิทยาการใหม่ ๆ ที่สลับซับซ้อน หรือโรคภัยบางชนิดที่ไม่เคยปรากฏก็อุบัติขึ้น อาหารหรือสิ่งบริโภคบางชนิดที่ไม่เคยมีพิษภัย ก็กลับมีอันตรายเมื่อบริโภค ฯลฯ บุคคลบางคนอาจมีความกังวลและระมัดระวังตัวในเรื่องดังกล่าวมากเกินไป ทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุข เพราะต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งกดดันรอบข้าง

3.3 ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากครอบครัวและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พบว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลภายในครอบครัวจะก่อให้เกิดความกดดันแก่บุคคลมากน้อยเพียงใด นอกจากจะเกี่ยวข้องกับความรักความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย ส่วนสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนั้น อาจจะเป็นแหล่งของความกดดันได้ถ้าปราศจากความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีไมตรีสัมพันธ์ต่อกันและกันของบุคคลในสังคม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530)

### สาเหตุของปัญหาการเรียน

แพทย์หญิง คุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา และคณะ (2512) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาการเรียนของเด็กไทย พบว่า เด็กที่มีผลการเรียนต่ำ ส่วนใหญ่มีปัญหาทางระบบประสาทอารมณ์ (Neurosis) เป็นคนค่อนข้างเก็บตัว (Introvert traits) และมีแรงจูงใจต่อการเรียนต่ำ เด็กมักใช้วิธีถอยหนีปัญหา มีการปรับตัวไม่ดี มาจากครอบครัวยากจน และมีการศึกษาต่ำ ครอบครัวมีบรรยากาศไม่สงบสุข และพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อย สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กเป็นปัญหาต่อกัน

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2528) พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีภูมิหลังธรรมดา มีผลการเรียนที่ไม่สัมฤทธิ์ผล (Underachievement) ร้อยละ 17.09 และเป็นพวกที่มี I.Q. เกณฑ์เฉลี่ยปกติ ร้อยละ 15.8 เกณฑ์ปกติ ร้อยละ 18.5 เขาวนปัญญา Superior ร้อยละ 18.86 พบว่าเป็นเด็กชายต่อเด็กหญิง 3.7 : 1 มาจากครอบครัวที่มีปัญหา และเด็กในกลุ่มนี้มีปัญหาทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มตัวอย่าง

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์กี สุวรรณกิจ (2522 - 2523) ศึกษาพบว่า สาเหตุของปัญหาการเรียนในเด็กเกิดจากปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ซึ่งสืบเนื่องมาจากปัญหาในภาวะแวดล้อม โดยเฉพาะปัญหาภายในครอบครัวและการเลี้ยงดู ตลอดจนทัศนคติ และการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อเด็ก นอกเหนือจากสาเหตุด้าน Perceptual defects

Stringer L และ Glidewell J (1967) รายงานไว้ว่า ในการตรวจสอบปัญหาเด็กนักเรียนที่มีอาการของโรคประสาทในระยะแรก ๆ นั้น พบว่า เด็กในชั้นประถมต้น ๆ ที่มีปัญหาทางอารมณ์ จะแสดงปัญหาย่างยากในเวลาต่อมาเมื่อเด็กโตขึ้น และจากการติดตามศึกษาพบว่า เด็กเหล่านี้ หากไม่ได้ช่วยแก้ไขแล้ว จะกลายเป็นปัญหาต่อไปเมื่อเข้าวัยรุ่น และเมื่อเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น จากการศึกษาเด็กที่เรียนไม่สัมฤทธิ์ผล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีปัญหาการรับความรู้ (Taking in knowledge) และกลุ่มที่มีปัญหาในการแสดงออกของความรู้ (Giving out knowledge) เช่น การพูดตอบ การเขียนข้อสอบ ทำการบ้าน และการงาน พบว่า ปัญหาที่ขัดขวางต่อการเรียน คือ ลักษณะต่อต้านเงียบ (Passive aggressive) ต่อต้านคือตั้งเบียดเบียน (Oppositional) และถึงขั้นเกรง มีพฤติกรรมผิดปกติ (Conduct



disorder) และปัญหาอารมณ์ ตั้งแต่อารมณ์เศร้า กลัวการไปโรงเรียน และวิตกกังวลสูง ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มนี้เป็นผลเสียต่อการเรียนให้สำเร็จ

นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างอย่างชัดเจนในท่าทีการปฏิบัติของพ่อแม่ผู้ปกครองต่อเด็กในกลุ่มที่มีปัญหาการเรียนและไม่มีปัญหาการเรียน กล่าวคือ ในกลุ่มที่มีปัญหาการเรียนนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองมีการเลี้ยงดูที่ผิดปกติหลายรูปแบบที่ต่างกันมาก คือ การทะนุถนอม ปกป้อง และทำอะไรให้เด็กมาก บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ควบคุมออกคำสั่งต่อลูกมากมีผลต่อการเกิดปัญหาอารมณ์ของเด็กและเป็นผลเสียต่อการเรียน โดยเฉพาะการเพ่งเล็ง กวดขัน จนเป็นความกดดันต่อเด็กในเรื่องเรียน ในขณะที่ไม่พบท่าทีปฏิบัติเช่นเดียวกันในกลุ่มที่เด็กไม่มีปัญหาการเรียน การลงโทษเด็กอย่างรุนแรง ทำให้เด็กเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน และมีปัญหาพฤติกรรม เด็กจะขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความกระตือรือร้นหรือความคิดริเริ่ม และมีความรู้สึกต่อตนเองไม่ดี เบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่อยากเรียนต่อต้านด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ดึง ไม่ทำตาม หรือกลายเป็นกลัวมากเกินไประดับ เด็กจะเห็นการเรียนเป็นเรื่องไม่ดีเพราะเป็นต้นเหตุให้เขาถูกทำโทษ การที่ผู้ใหญ่เพ่งเล็ง ควบคุม ลงโทษ หรือมีความรู้สึกต่อเด็กไม่ดี คาดหวังเขามากเกินไปหรือประนามในทางลบ ก็ยิ่งก่อปัญหาในตัวเด็กมากขึ้นเป็นวงจร นำไปสู่ความล้มเหลวในการเรียน

Lefancois G (1981) พบว่า เมื่อเด็กโตขึ้น การเปลี่ยนแปลงในคะแนนที่ได้ นั้น มีความเกี่ยวข้องกับเขาวินิจฉัยน้อย แต่จะมีการเกี่ยวข้องอย่างสูงกับความสำเร็จ และแรงจูงใจ (เมื่อเด็กโตขึ้น) การเลี้ยงดูเด็กให้มีความสุข มีความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจและพัฒนาได้ตามวัยเต็มขั้นนั้น จึงมีส่วนสำคัญมากกับความสัมฤทธิ์ผล

Morrow W และ Wilson R (1961) ได้ศึกษาพบว่า เด็กชายในชั้นมัธยมที่เป็นเด็กฉลาด และมีผลสำเร็จในการเรียนดีนั้น จะมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ลูกทำอะไรร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และยอมให้เด็กเข้ามามีส่วนในการตกลงใจต่อเรื่องราวของครอบครัวด้วย เด็กมักจะมีมาจากครอบครัวที่มีความเชื่อถือ ไว้วางใจ และอาศัยให้วิ้วานขอร้องกันได้ มักจะไม่ค่อยใช้การควบคุมที่เข้มงวดหรือการลงโทษที่รุนแรง ซึ่งตรงข้ามกับเด็กและวัยรุ่นที่มีผลการเรียนต่ำ พบว่า พ่อแม่ใช้บทบาทอำนาจควบคุมมากเกินไประดับ และเข้มงวดมาก ลงโทษบ่อยและรุนแรง พ่อหรือแม่มักจะเป็นผู้บังคับ ขี้ขาดออกคำสั่งแต่ฝ่ายเดียว ปัญหาการเรียนจะเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน ถ้าพ่อแม่ปกป้องทะนุถนอมเด็กมาก ไม่ค่อยปล่อยให้ทำอะไร

และมีความคาดหวังสูงและผลักดันเด็กอย่างมากในเรื่องการเรียน

### ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

คาร์ล โรเจอร์ (1966) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ไว้ดังนี้ คือ

1. มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความสับสน วิตกกังวล ไม่แน่ใจ
2. ไม่สามารถเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ และโดยทั่วไปประสบการณ์ที่ยอมรับมีน้อยมากและมีน้อยกว่าประสบการณ์ที่บิดเบือนมาจากความเป็นจริง

### การแก้ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น

การเผชิญปัญหาบางประการและการหาทางแก้ปัญหาอื่น ๆ ด้วยตนเองตามลำพังนั้น บางครั้งอาจจะไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา พี่ น้อง หรือ แม้กระทั่งญาติ หรือบุคคลในสังคม เช่น เพื่อน ครู อาจารย์ ผู้ชำนาญพิเศษเฉพาะทาง ผู้นำทางศาสนา ฯลฯ สามารถจะช่วยบำบัดบำบัดปัญหาต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงได้ สำหรับปัญหาต่าง ๆ ตลอดทั้งสภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในใจ หรือความกดดัน ฯลฯ นั้น อาจจะได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ตักยภาพ เขาวนปัญหา อารมณ์ ฯลฯ ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น หากมีแหล่งหรือบุคคลภายนอกที่มีความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือ ให้ความกระจ่าง ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาหรือเรื่องนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ปัญหาที่บุคคลนั้น ๆ ประสบก็จะค่อย ๆ คลี่คลายให้เบาบางลงได้ และในที่สุด บุคคลนั้นก็จะสามารถปรับตัวและมีจิตใจที่เป็นสุข และหากว่าเขาจะต้องเผชิญต่อสภาพปัญหาหรือสภาวะวุ่นวายทางจิตใจต่าง ๆ ในอนาคต เขาก็จะสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี (ผ่องพรุฒ เกิดพิทักษ์, 2530)

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น ได้รับความสนใจและศึกษากันมากในการศึกษานั้น หลาย ๆ คนให้ความเห็นจนสรุปเป็นทฤษฎีว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องมีปัญหาทาง

พฤติกรรมและอารมณ์ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งในจิตใจ เรียกว่า Adolescent turmoil

Erikson (1956) เห็นว่า การมีปัญหาของวัยรุ่นเห็นเป็นวิกฤตการณ์ตามปกติ (Normative crisis) การที่ Adolescent turmoil ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติ ทำให้คิดว่า การเข้าไปช่วยเหลือแก้ไขอาจทำให้เกิดผลเสียได้ (Freud, 1958)

Rutter และคณะ (1976) กล่าวถึง Adolescent turmoil ว่าเป็นปรากฏการณ์ ซึ่งมีอยู่จริง แต่ที่ผ่านมามักให้ความสำคัญมากเกินไป (Overestimated) และปัญหาวัยรุ่นไม่ควรปล่อยผ่านไปโดยคิดว่า เมื่อเวลาผ่านไปจะหายได้เอง เพราะปัญหาของวัยรุ่นจะมีผลต่อชีวิตภายหน้าได้

ในระยะหลังการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นไม่จำเป็นต้องเกิดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ทุกคนดังที่เข้าใจมาแต่แรก ฉะนั้นวัยรุ่นจึงไม่ได้มีโรคทางจิตเวชมากกว่าวัยอื่นตามที่เข้าใจกันมานาน การวินิจฉัยโรคทางจิตเวชในวัยรุ่น บางครั้งอาจมีความยากลำบาก ปัญหาไม่ได้เกิดจาก Turmoil แต่เกิดจาก Psychopathology ซึ่งค่อย ๆ ปรากฏชัดขึ้นตามลำดับ จนสามารถวินิจฉัยได้ตามการจำแนกโรคทางจิตเวชได้ในเวลาต่อมา สาเหตุของความยุ่งยากในการวินิจฉัยอีกประการหนึ่ง คือ ลักษณะของโรคที่พบบ่อยในวัยรุ่น คือ Personality disorder

จากการศึกษาวัยรุ่นที่มีปัญหาจิตเวช 1,334 คน Weiner และ Gaudio (1976) พบว่าร้อยละ 31.4 ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Personality disorder รองลงมา คือ Situational disorder ร้อยละ 27.1 ซึ่งในกลุ่มหลังนี้ ร้อยละ 11 ถูกเปลี่ยนการวินิจฉัยโรคเป็นโรคจิตเภทในเวลาต่อมา

ปัญหาของวัยรุ่นควรได้รับการรักษาอย่างจริงจัง (Adelson, 1964 และ Masterson, 1967) ไม่ควรปล่อยไว้ โดยคิดว่าเมื่อเวลาผ่านไปปัญหาจะหายไปเองโดยกระบวนการพัฒนาตามธรรมชาติ เพราะเมื่อติดตามไประยะยาว ปัญหาไม่ได้หายไปเอง ผลของการไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมอาจทำให้มีผลเสียต่อวัยรุ่นตลอดชีวิต การรักษาไม่ควรรักษาตามอาการที่ปรากฏเท่านั้น แต่ควรแก้ไขความบกพร่องของ Ego ด้วย (Recognition and treatment of underlying defects in ego structure) (นางพญา ลี้มสุวรรณ, ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2532)