



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆหลายประการ ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการประกอบการวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ส่วนที่ 1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
- ส่วนที่ 2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต
- ส่วนที่ 3. ความรู้เกี่ยวกับเจตคติ
- ส่วนที่ 4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
- ส่วนที่ 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

คำว่าวัยรุ่น (Adolescence) มาจากรากศัพท์เดิมว่า "Adolescens" ในภาษาละติน แปลว่า เจริญเติบโต ⁽¹³⁾ วัยรุ่นจึงเป็นช่วงพัฒนาการระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กที่ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่ในทุกสิ่งทุกอย่าง จนเป็นวัยที่เกือบเป็นผู้ใหญ่ที่พอจะพึ่งพาตนเองในการจัดการกับการดำเนินชีวิตได้ ⁽¹⁴⁾ ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

Dusek (1987) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น ไว้ว่า หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่าง การเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ ที่สังคมนั้นยอมรับ ⁽¹⁵⁾

Kaplan and Sadock (1991) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ⁽¹⁰⁾

สุชา จันทร์โสมและสุรางค์ จันทร์โสม (2518) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่น คือวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาวัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่า

เริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดวัยเมื่อใด แต่กำหนดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าจะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่อใด ก็ถือเอาตอนที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน และมีขนขึ้นในที่ลับ ส่วนเด็กชายถือเอาตอนที่เริ่มมีน้ำกาม⁽¹⁶⁾

ปรีชา วิหกโต (2532) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยยึดถือความพร้อมของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน มีอายุระหว่าง 12 – 21 ปี วัยนี้มีความเจริญเติบโตของร่างกายอย่างมาก รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและความรู้สึกนึกคิด มีลักษณะพัฒนาการสูงและน้ำหนักแบบพุ่งพรวด มีอารมณ์แบบพายุบูแคม ยึดกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ มีสติปัญญาแบบเหตุผลเชิงนามธรรม ส่วนมากเรียนในระดับมัธยมศึกษา⁽¹⁷⁾

จากความหมายของวัยรุ่นที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กเชื่อมต่อยุ่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งต้องปรับพฤติกรรมจากเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีจิตวิทยาของวัยรุ่น

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล 2533) เป็นผู้คิดทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (psychosexual development) และได้แบ่งขั้นพัฒนาของบุคลิกภาพของเด็กในช่วง อายุ 13 – 20 ปี ว่าเป็นระยะความพึงพอใจเพศตรงข้าม ระยะนี้ร่างกายของเด็กกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งร่างกายและจิตใจมีปัญหาในการปรับตัว พัฒนาความเป็นตนของตนเอง และเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ซึ่ง ฟรอยด์ ได้กล่าวถึง ลักษณะเด่นของพัฒนาการขั้นวุฒิภาวะทางเพศ (Genital stage) ในเด็กวัยรุ่น ดังนี้⁽¹⁸⁾

1. มีความพึงพอใจในเพื่อนต่างเพศ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จะมีผลทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศในรูปแบบต่างๆ เช่น สนใจในเพศตรงข้าม ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

2. ต้องการมีอิสระจากบิดามารดา ฟรอยด์ พบว่า เด็กวัยรุ่นต้องการอิสระจากการพึ่งพิงบิดามารดา เด็กชายจะเลิกติดมารดา และจะยึดเพื่อนเป็นหลัก มีอารมณ์ฉุนเฉียวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของเด็กวัยรุ่น ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ด้วย

อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลและคับข้องใจ จนเป็นสาเหตุของโรคประสาท

แอนนา ฟรอยด์ (Anna Freud อ้างถึงใน กุญชรีย์ คำชาย 2542) เป็นบุตรสาวของฟรอยด์ ได้นำเอาแนวคิดของฟรอยด์ มาขยายความโดยเฉพาะในเรื่องของกระบวนการพัฒนาการของวัยรุ่นและโครงสร้างทางจิตของเด็กในระยะแตกเนื้อหนุ่มสาว ดังนี้ ⁽¹⁹⁾

ประการแรก วัยรุ่นเป็นวัยของการเกิดความขัดแย้งภายในและแสดงออกให้เห็นในรูปของพฤติกรรมที่ขัดแย้งกันเอง เช่น การยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางกับการอุทิศตนเองให้กับสังคมและผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์แบบพาดึงกับเพศตรงข้ามกับการยุติความสัมพันธ์แบบทันทีทันใด การต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมกับการแยกตัวออกมาอยู่ตามลำพัง การคล้อยตามอำนาจกับการต่อต้านอำนาจ การยึดติดกับวัตถุกับการยึดอุดมการณ์ การมองโลกในแง่ดีกับในแง่ร้าย มีพฤติกรรมกระฉับกระเฉงกับเฉื่อยชา เป็นต้น

ประการที่สอง สาเหตุการมีพฤติกรรมขัดแย้งกันเช่นนี้มาจากความไม่สมดุลทางความคิด ความขัดแย้งภายใน ประกอบกับเป็นระยะของการแตกเนื้อหนุ่มสาว ซึ่งจะมีแรงขับตามสัญชาตญาณที่รุนแรงทั้งทางเพศ ความก้าวร้าวและความอยากรู้อยากเห็น และหากสัญชาตญาณเหล่านี้ได้รับการกระตุ้นมากขึ้นก็อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

ประการที่สาม เนื่องจากแรงขับที่เป็นอิด (Id) เพิ่มมากขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งการเพิ่มของอิดเท่ากับเป็นการทำลายอีโก (Ego) และซูเปอร์อีโก (Superego) โดยตรง เมื่อกล่าวถึง อีโก แอนนา ฟรอยด์ หมายถึง ผลรวมของกระบวนการทางสมองที่พุ่งเป้าไปยังการป้องกันตนเองทางใจ โดยใช้กระบวนการให้เหตุผล ส่วนซูเปอร์อีโก หมายถึง อุดมคติของอีโกและสำนึกซึ่งเป็นผลมาจากการรวมตัวของค่านิยมต่างๆทางสังคมของพ่อหรือแม่ซึ่งเป็นเพศเดียวกันกับตน ดังนั้น แรงขับอันเกิดจากอิด จึงท้าทายความสามารถของการให้เหตุผลและอิทธิพลของสำนึกของแต่ละคนโดยตรง หากอีโกจัดการกับความขัดแย้งไม่ได้ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะไม่สามารถยับยั้งสัญชาตญาณของตนเองได้ และหากแรงขับจากอิดถูกควบคุมให้อยู่ในขอบเขตจำกัดที่ไม่อาจหาช่องทางแสดงออกที่เหมาะสมได้ เด็กจะเกิดปัญหาทางใจ และแสดงออกมาในรูปของการใช้กลไกการป้องกันตัว

ประการที่สี่ แอนนา ฟรอยด์ เห็นว่านอกเสียจากความขัดแย้งระหว่างอิด อีโก กับซูเปอร์อีโก ได้ถูกแก้ไขตั้งแต่วัยรุ่น มิฉะนั้นผลที่ตามมา คือการเกิดความสับสนทางอารมณ์ของบุคคล และจะใช้กลไกการป้องกันตน เช่น การเก็บกด การทดแทน การปฏิเสธ

ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น⁽²⁰⁾ มีดังนี้

1. เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆในสังคม ความสับสนในบทบาทระหว่างความเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกกว้างขวาง

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติในวัยรุ่นจะคู่กันไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความคิด ความรู้สึก ความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เป็นวัยแห่งปัญหา ส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสียง่าย เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่าต้องการการยอมรับจากกลุ่มและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการมีความเป็นตัวของตัวเอง คือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นช่วงวัยที่คิดจะพึ่งพาตนเอง ต้องการแสดงความสามารถ บางครั้งต้องการลองดี และคิดต่อต้านผู้ใหญ่

6. เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่างๆในสังคม

7. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝัน และสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการตนเองเป็นสิ่งที่ต่างๆ หรือบุคคลต่างๆที่ตนเองชอบ เด็กสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์เพลงเขียนบทกลอนประกอบเพลง หรือแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนเองชื่นชอบ และต้องการเอาอย่าง

ช่วงอายุของวัยรุ่น

Luella Cole (อ้างถึงในปราณี งามสูตร 2528) ได้แบ่งช่วงอายุวัยรุ่น ไว้ดังนี้⁽²¹⁾

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) | หญิง อายุ 11 – 15 ปี |
| | ชาย อายุ 13 – 17 ปี |

- | | |
|--|---|
| 2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) | หญิง อายุ 15 – 18 ปี
ชาย อายุ 17 – 19 ปี |
| 3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) | หญิง อายุ 18 – 21 ปี
ชาย อายุ 19 – 21 ปี |

ส่วนศรีเรือน แก้วกังวาล แบ่งช่วงของความเป็นวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก – ความเป็นผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น มีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็ก ช่วงอายุ 16 – 17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก – ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18 – 25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย มีกระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่ พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่างๆทุกด้าน เช่น ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากและเห็นได้ชัด⁽²²⁾

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาในวัยรุ่นตอนกลาง ตามการแบ่งช่วงอายุวัยรุ่นของ Luella Cole ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ตรงกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

พัฒนาการของวัยรุ่น

1. พัฒนาการทางกาย (Physical Development)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาการทางกายซึ่งมองเห็นได้ชัดเจนที่สุด ร่างกายเจริญเติบโต ทั้งด้านส่วนสูง น้ำหนัก การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างพุ่งพรวด สัดส่วนร่างกายเปลี่ยนไปจากเด็กแต่ยังไม่ลงตัวเหมือนผู้ใหญ่ ตอนต้นๆของวัยนี้ ร่างกายเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กจะรู้สึกอึดอัด กังก้าง รู้สึกอึดอัดเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่างๆของร่างกาย ในช่วงนี้ลักษณะทุติยภูมิทางเพศจะปรากฏให้เห็น ซึ่งสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างเพศได้ และมีความเจริญส่วนภายในร่างกาย เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด ไคโรกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในผู้ชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง หน้าอกและสะโพกขยายขึ้น เด็กผู้ชายเริ่มมีการหลั่งน้ำกามครั้งแรก มีเสียงแตกและหัวขึ้น ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นมีอยู่หลายประการที่เป็นความกังวล ได้แก่ การมีน้ำหนักเกิน การอยากผอม และการบรรลุนิติภาวะทางเพศเร็วหรือช้ากว่าปกติ ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการพัฒนาทางจิตและสังคมของเด็ก^{(18) (19) (22)}

2. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญทางกายทั้งภายในและภายนอก กระทบแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีลักษณะเป็นรูปธรรมและเกิดขึ้นฉับพลัน มีทุกประเภท ได้แก่ อารมณ์รัก ชอบเกลียด อิจฉา ริษยา เจ้าอารมณ์ หลงใหล หงุดหงิด เห็นอกเห็นใจ ฯลฯ ซึ่งมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่มีดี ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใด อย่างไรก็ดี เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมามาด้วยดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นๆไม่รุนแรง^{(19) (23)}

สรุปลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้^{(20) (23)}

- 1) มีความรุนแรง อารมณ์รุนแรงของวัยรุ่นทำให้ชอบทำอะไรบ้าปิ่นเสี่ยงภัย ไม่กลัวอันตราย บางครั้งทำแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง แล้วสำนึกผิดภายหลัง
- 2) มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ลักษณะทางอารมณ์อ่อนไหวง่าย จะมีความสัมพันธ์กับการให้ความสนใจทางการเขียน การฟังบทเพลง ความผิดหวัง ความเศร้าโศกเสียใจ
- 3) มีอารมณ์ไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ อารมณ์ต่างๆจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น เด็वरัก เด็วโกรธ อยู่ไม่สุข มีความกระตือรือร้นอยากทำโน่นทำนี่ หากทำสำเร็จก็ดีใจ หากทำไม่สำเร็จก็เสียใจ โกรธตัวเอง โทษตัวเอง เกิดความท้อแท้และหมดหวังได้ง่าย
- 4) มีอารมณ์ค้าง มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวลในเวลาอันสั้นได้ เด็กมักจะหมกมุ่นกับปัญหา หรือไม่ได้รับความเข้าใจจากผู้ใหญ่ เช่น เมื่อมีปัญหากับผู้ปกครอง ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิดเมื่อไปโรงเรียน ทำให้ไม่ตั้งใจเรียน ขาดสมาธิ ขาดการควบคุมอารมณ์ วัยรุ่นส่วนใหญ่มักแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย เช่น เมื่อถูกผู้ใหญ่ลงโทษ จะแสดงความไม่พอใจทั้งกิริยาท่าทางและคำพูดที่รุนแรงและขาดการยั้งคิด

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

การรวมกลุ่มของเด็กเป็นไปโดยธรรมชาติ เด็กวัยรุ่นเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชีวิตของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ เด็กจะมีความสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เที๊ว กิน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าบุคคลต่างวัย

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น การรวมกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ๋ ต่อต้านกรณีเห็นว่าไม่ยุติธรรม นอกจากนี้ยังต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย ระยะเวลาวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มและจับกลุ่มกันเหนียวแน่น โดยสร้างลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตนขึ้นมา เช่น ลักษณะท่าทาง การแต่งกาย หรือภาษาที่ใช้ ตลอดจนสร้างวัฒนธรรม ค่านิยมของกลุ่ม และการที่เด็กต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ อาจนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมในที่สุด ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ เด็กวัยรุ่นมักจะมี ความกังวลใจและลำบากใจอย่างมากในการที่จะทำใหตนเองสามารถเข้าได้กับเพื่อนต่างเพศของตนได้ ความสัมพันธ์มีทั้งในสภาพที่เป็นเพื่อนฝูงชอบพอกัน และในด้านความสัมพันธ์ในฐานะที่จะร่วมชีวิตกันต่อไปในอนาคต ^{(19) (24)}

4. พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) ระบบประสาทของเด็กวัยนี้พัฒนาการเกือบเต็มที่ ความสามารถของสมองเพิ่มขึ้น สามารถจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดี สามารถเข้าใจ จีกระบบและเชื่อมโยงข่าวสารใหม่ๆ สามารถพิจารณารูปแบบความคิดของตนทัศนคติและข้อจำกัดต่างๆ สามารถเข้าใจสัญลักษณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความคิดรวบยอดได้ ฟังพอใจความคิดเกี่ยวกับทางเลือกที่เป็นไปได้ รู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหลายๆแบบ สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีระบบและมีเหตุผล ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยรุ่นชอบฝึกสมองและเรียนรู้ที่จะขจัดปัญหาของตนเอง โดยเสนอความคิดต่างๆและข้อสรุปที่มีเหตุผล มีความคิดกว้างไกลอยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ แต่ไม่ใช้ความคิดลึกซึ้งกับสิ่งใด ชอบการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความแปลกใหม่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่คิดค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น การเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย การไว้ทรงผมที่แปลกๆ นอกจากนี้ยังมีจินตนาการกว้างขวาง มีความคิดฝันมากมาย เช่น สร้างสรรค์งานกวีนิพนธ์ การแต่งคำประพันธ์ รู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองได้มากขึ้น และสะท้อนความคิด นำไปใช้เพื่อเข้าใจผู้อื่น ^{(14) (21)}

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (WHO1976) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิต ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดี

งามกับบุคคลอื่นและดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น⁽²⁵⁾

ฝน แสงสิงแก้ว (2521) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้⁽²⁶⁾

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางจิตใจ มีสมรรถภาพในการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁽²⁷⁾

กันยา สุวรรณแสง (2532) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ จิตใจปกติ เข้มแข็ง อารมณ์มั่นคง สามารถปรับกายปรับใจให้มีดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อมและสังคม ดำรงอยู่ด้วยความสุข⁽²⁸⁾

จากรายงานผลการสัมมนา เรื่อง " การจัดตั้งองค์การประสานเครือข่าย และการนิยามความหมายสุขภาพจิต " ส่วนวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2537) ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีวิธีการมองตน มองโลก รวมทั้งสามารถจัดการกับความผิดปกติทางอารมณ์ และการแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง⁽²⁹⁾

อัมพร โอตระกุล (2540) ได้สรุป ความหมายของสุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดีโดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย⁽³⁰⁾

จากความหมายสุขภาพจิตที่นักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิได้กล่าวมา ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง โดยแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม และมีสภาพชีวิตอย่างเป็นสุข

Jahoda (อ้างถึงใน กันยา สุวรรณแสง 2532) ให้คุณลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีว่า ⁽²⁸⁾

1. เจตคติต่อตนเอง ต้องสมจริงสมจัง ไม่ใช่มีเจตคติต่อตนเองดีหรือเลวเกินไป ต้องมองตนเองด้วยความเป็นธรรม เทียบตรง มีการยอมรับตนเองได้ในระดับดีพอสมควร
2. มีความเจริญเติบโต มีพัฒนาการ มีความเข้าใจในศักยภาพของตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดอ่อนจุดแข็งอะไร เพื่อจะได้ขยายความสามารถของตนไปในทางที่เหมาะสม ใช้ความสามารถได้ถูกทาง
3. บุคลิกภาพในทุกๆส่วนไปด้วยกันได้ดี ไม่แตกแยกขัดแย้ง มีปรัชญาชีวิตที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีบุคลิกภาพที่ทนทานต่อความตึงเครียดได้ระดับหนึ่ง
4. มีความอิสระบังคับตนเองได้ ใช้ชีวิตอย่างมีทิศทาง มองดูตนเองว่าสัมพันธ์กับโลก เป็นส่วนหนึ่งของโลกนี้
5. มีความสามารถที่จะรับรู้ความเป็นจริง ไม่ปิดเปลือก มีความตื่นตัวทางสังคมระดับหนึ่ง
6. มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีความสามารถที่จะรัก เล่น และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้

สุรางค์ จันทร์โสม กล่าวสรุปผู้ที่มีสุขภาพจิตดีสมบูรณ์ ควรมีลักษณะ ดังนี้ ⁽³¹⁾

1. เกี่ยวกับตนเอง จะพึงพอใจในการกระทำที่ได้พิจารณาว่าถูกต้องดีแล้ว เข้าใจตนเองดี แก้ไขปัญหาต่างๆของตนเองได้ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
2. เกี่ยวกับบุคคลอื่น รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น นับถือ และมีความรักผู้อื่นอย่างจริงใจ มีความไว้วางใจผู้อื่น ทำประโยชน์ให้แก่หมู่คณะ ตลอดจนรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
3. เกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิต รู้จักแก้ปัญหาของตนได้ ใช้ความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น ปัญหาที่พบบ่อย มีดังนี้⁽³⁰⁾

1. ปัญหาการปรับตัว (identity and adjustment disorders) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม มีผลทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้นั้น ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และการเปลี่ยนแปลงบทบาทในสังคม

2. ปัญหาความประพฤติและพฤติกรรมทางสังคม (conduct disorders and anti-social behavior) สาเหตุของปัญหาความประพฤติของวัยรุ่นเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน แต่สรุปได้เป็น 3 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ ปัจจัยที่ตัวเด็ก ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม

3. ปัญหาการติดยาเสพติด (drug dependence) ปัจจุบันมีผู้ติดยาเสพติดในทุกกลุ่มอายุ แต่พบมากที่สุดคือในกลุ่มเยาวชนและวัยรุ่น ช่วงอายุ 16- 25 ปี ปัญหาการติดยาเสพติดเป็นปัญหาทางการแพทย์ ปัญหาสาธารณสุขและปัญหาสังคม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านอื่นๆ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิต อุบัติเหตุ และโรคเอดส์

4. ปัญหาการฆ่าตัวตาย (suicide) จากการศึกษาสภาวะสุขภาพจิตของเยาวชน ศึกษาเยาวชนไทยจำนวน 3,143 คน พบว่า ร้อยละ 14.9 ระบุว่า มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ร้อยละ 12.4 ระบุว่า คิดว่าตนเองไม่มีค่า ร้อยละ 1.1 ระบุว่า มีความเป็นไปได้ที่อาจจะฆ่าตัวตาย และ ร้อยละ 10.4 ระบุว่า ชีวิตนี้ไม่มีความหวัง

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต⁽³⁰⁾

1. มุมมองด้านการแพทย์ มีการอธิบายสาเหตุการป่วยทางจิตใจ โดยตั้งเป็นทฤษฎีแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ

1.1 ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากพันธุกรรม (hereditary factor) โดยอธิบายว่าโรคจิต โรคประสาทเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมนั้นๆ มาจากพ่อแม่

1.2 ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากสาเหตุทางร่างกาย (organic factor) เชื่อว่าสารสื่อประสาทพวก amine ตัวใดตัวหนึ่งซึ่งประกอบด้วย serotonin, dopamine acetylcholine เกิดความไม่สมดุลจึงทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต

1.3 ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิต เกิดจากสิ่งแวดล้อม (environmental factor) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ ที่สำคัญที่สุดคือ การเลี้ยงดูอบรมของครอบครัวซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่หล่อหลอมให้คนเรามีบุคลิกนิสัยเป็นแบบใดแบบหนึ่ง และสร้างสมรรถภาพในการปรับตัว จากการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่อบอุ่นหรือมาจากครอบครัวแตกแยก มักจะมีปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เช่น มีนิสัยลักษณะเป็นอันธพาล หรือติดสารเสพติด นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น ความผิดหวังในเรื่องต่างๆของชีวิต ได้แก่ ความรัก การทำงาน หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญอันตรายร้ายแรง ทำให้เกิดความคับข้องใจ เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้

2. มุมมองด้านจิตวิทยา อธิบายว่าเกิดจากปัจจัยสำคัญ 2 ด้าน

2.1 ปัจจัยที่เกิดจากภายในบุคคล สามารถแยกออกเป็น 2 ประการ คือ

2.1.1 สาเหตุทางร่างกาย เนื่องจากเมื่อร่างกายเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัว บุคคลนั้นจะมีความแปรปรวนได้ง่าย เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย และเมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ อาจนำไปสู่อาการทางจิตประสาทได้

2.1.2 สาเหตุทางจิตใจ เป็นเรื่องของความต้องการทางใจไม่สมหวัง หรือไม่เป็นที่ตามคาดหมาย ทำให้เกิดความคับข้องใจ ผิดหวัง ทุกข์ใจ นำไปสู่สุขภาพจิตเสียได้

2.2 ปัจจัยที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

2.2.1 สาเหตุจากครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก ที่เกิดจากการเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การอบรมเลี้ยงดูด้วยความรักความอบอุ่น จะทำให้เด็กซึมซับความรักความอบอุ่น และประสบการณ์ของสัมพันธภาพที่ดีจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นจะมีบุคลิกลักษณะที่ปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็งเผชิญต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆได้โดยไม่เป็นปัญหาต่อตนเองและสังคม

2.2.2 สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณีอย่างรวดเร็ว จะทำให้คนเราปรับตัวไม่ทัน วางตัวไม่ถูก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใหญ่ แต่กลุ่มที่เป็นเด็กและวัยรุ่น จะรับเอาวัฒนธรรมใหม่และปฏิบัติตามได้ง่าย และรวดเร็ว ซึ่งจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ผลคือผู้ใหญ่เกิดความไม่พอใจในพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2.2.3 สาเหตุจากสถานการณ์แวดล้อมต่างๆ ถ้าสถานการณ์นั้นมีข้อขัดแย้งมากสำหรับบุคคลนั้น จะทำให้การปรับตัวเป็นไปได้ยาก และเกิดปัญหาทางจิตได้ เช่น การ

ต่อสู้กับการเรียน การสอบแข่งขัน การปรับตัวในเรื่องเพศสัมพันธ์ ความรัก การมีคู่ครอง การประกอบอาชีพ เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงเหตุการณ์ที่เกิดจากภัยธรรมชาติ ภาวะวิกฤติของบ้านเมือง ซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจได้

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ระยะ⁽³⁰⁾

1. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก (Primary Prevention) หมายถึง การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหาสุขภาพจิตไม่ให้เกิดขึ้น

2. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง (Secondary Prevention) หมายถึง การสามารถตรวจสอบโรคได้ในระยะเริ่มแรก วินิจฉัยโรคได้โดยไม่ล่าช้า เพื่อไม่ให้อาการเจ็บป่วยของโรคนั้นลุกลามเป็นมากจนแก้ไขหรือรักษาได้ยาก

3. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สาม (Tertiary Prevention) หมายถึง การดูแลรักษาผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือมีปัญหาสุขภาพจิตให้หายหรือทุเลาลง โดยการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจ จนมีสมรรถภาพกลับไปดำเนินชีวิตในชุมชนได้โดยไม่กลับมาป่วยซ้ำอีก

ปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น^{(31) (32)}

1. ปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์ ปัญหาด้านอารมณ์หรือจิตใจ เป็นผลสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หุนหัน และระเบิดอารมณ์ได้ง่าย ในขณะที่อารมณ์ดีและมีความสุข เด็กอาจจะคิดว่าตนทำอะไรได้ทุกอย่าง และมองโลกสวยงามสดใส แต่ถ้าเผชิญกับบางสิ่งที่ทำให้อารมณ์สลดหดหู่ เด็กจะไม่ยอมรับและมองโลกในแง่ร้าย

2. ปัญหาการปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวให้เข้ากับสังคมโดยรอบๆตัวเอง เช่น การปรับตัวเข้ากับเพื่อน ครู คนในครอบครัว เป็นต้น

3. ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน เด็กวัยรุ่นในระยะนี้แม้จะได้เรียนรู้และสนใจสิ่งต่างๆมากมาย แต่ก็ยังเป็นระยะที่เด็กมักเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียนและมักจะถูกโรงเรียนว่ากล่าวได้

4. ปัญหาการปรับตัวทางเพศ นับวันจะมีมากขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดู การมีสิ่งกระตุ้นยั่วยวนทางเพศมากขึ้น ทศนคติและค่านิยมทางเพศที่เปลี่ยนแปลงไป

3. ความรู้เกี่ยวกับเจตคติ

คำว่า "เจตคติ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2535 เป็นคำนาม หมายถึง ท่าที หรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ใช้ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า "Attitude" มีรากศัพท์มาจากคำว่า "Aptus" ในภาษาละติน แปลว่า ความพร้อม หรือแนวโน้มที่จะกระทำ⁽³³⁾ ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

Good (1973) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ เป็นความพร้อมที่จะแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง อาจเป็นการยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ต่อสถานการณ์บางอย่าง ต่อบุคคลหรือต่อสิ่งของ⁽³⁴⁾

Allport (1975) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง สภาวะความพร้อมทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะนี้พร้อมจะเป็นแรงที่จะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง⁽³⁵⁾

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) สรุปว่า เจตคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมจะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก⁽³⁶⁾

สุรางค์ ไคว้ตระกูล (2533) ได้ให้ความหมายของ เจตคติ ไว้ว่า เป็นความโน้มเอียงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งคน วัตถุสิ่งของ หรือความคิด เจตคติอาจเป็นทั้งบวกและลบ ถ้าบุคคลมีเจตคติบวกต่อสิ่งใด ก็จะมีพฤติกรรมเผชิญต่อสิ่งนั้น ถ้ามีเจตคติลบ ก็จะหลีกเลี่ยง เจตคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้และเป็นการแสดงออกของค่านิยมและความเชื่อของบุคคล⁽¹⁸⁾

จากความหมายที่นักวิชาการได้ให้ไว้ข้างต้น ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยพร้อมจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมกรรมการยอมรับหรือปฏิเสธ

องค์ประกอบของเจตคติ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้⁽³⁶⁾

1. องค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งนั้น ซึ่งวัดจากคำพูดที่แสดงถึงความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด
2. องค์ประกอบทางด้านท่าที ความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในด้านบวกหรือลบ
3. องค์ประกอบทางด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) องค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบที่แสดงถึงแนวโน้มในทางปฏิบัติ หรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมก็จะเกิดการปฏิบัติ หรือมีปฏิกิริยาอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น

ประโยชน์ของเจตคติ⁽³³⁾

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว โดยการจัดรูปหรือจัดระบบสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบตัว
2. ช่วยให้มี Self - esteem โดยช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี หรือปกปิดความจริงบางอย่าง ซึ่งจะนำความไม่พอใจมาสู่
3. ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ช่วยให้ผู้บุคคลแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าเจตคตินั้นนำความพอใจมาให้บุคคลนั้น

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

แนวความคิดของการปรับตัวเริ่มจากทฤษฎีทางชีววิทยา ในทฤษฎีของ Darwin ที่ว่าด้วยการวิวัฒนาการ เมื่อปี ค.ศ.1859 โดยใช้คำว่า "Adaptation" ซึ่งสรุปว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายต่างๆ เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า "Adaptation" มาใช้ และเปลี่ยนชื่อใหม่เป็นคำว่า "Adjustment"⁽³⁷⁾ ซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความของการปรับตัว ไว้หลายท่านด้วยกัน ดังนี้

Coleman and Hammen (อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2530) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ⁽²⁷⁾

Arkoff (1986) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม บุคคลพยายามที่จะต่อสู้เพื่อสนองความต้องการ และบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง ในขณะที่เดียวกันบุคคลนั้นจะอยู่ภายใต้แรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมให้ประพฤติตนในแนวทางต่างๆ⁽³⁸⁾

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ⁽³⁹⁾

สุชา จันทร์หอม (2527) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน เมื่อมนุษย์ได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการแล้ว ความตึงเครียดต่างๆก็จะคลายลง⁽⁴⁰⁾

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2527) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อระบายความคับข้องใจ เมื่อหาทางตอบสนองต่อความต้องการไม่ได้⁽⁴¹⁾

โสภา ชูพิชัยกุล (2529) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ความเป็นอยู่ การปรับปรุงตัวโดยจะต้องคำนึงถึงความเป็นจริง และเป็นผู้สามารถที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขภายใต้กฎเกณฑ์ต่างๆของสังคมและสมาคมต่างๆที่เข้าไปเกี่ยวข้อง⁽⁴²⁾

โยธิน คັນสนยุทธ และคณะ (2533) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ความพยายามที่จะแก้ไขอ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็ความต้องการทางกายหรือทางจิต⁽⁴³⁾

กันยา สุวรรณแสง (2536) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกายและการปรับใจให้อยู่ในสังคม ในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเป็นสุข⁽³⁾

จากความหมายการปรับตัวที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่โดยสามารถแสดงพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อระบายความคับข้องใจและอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson อ้างถึงใน Hoffman, L., Paris, S. and Hall, E.1994) ได้เสนอทฤษฎีของตน ซึ่งปรับมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์เดิมของฟรอยด์ โดยเสนอว่าขั้นตอนในการพัฒนาของเด็กนั้นวัฏธมธรรมชาติของสังคมที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งสำคัญ โดยแบ่งขั้นตอนพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่วัยทารกถึงวัยชรา ดังนี้⁽⁴⁴⁾

- ขั้นที่ 1 วัยทารก ความไว้วางใจ – ความไม่ไว้วางใจ
- ขั้นที่ 2 วัยเด็กตอนต้น ความเป็นตัวของตัวเอง – ความไม่มั่นใจในตนเอง
- ขั้นที่ 3 วัยเล่น ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด
- ขั้นที่ 4 วัยเข้าโรงเรียน ความขยันหมั่นเพียร - ความรู้สึกต่ำต้อย
- ขั้นที่ 5 วัยรุ่น ความเป็นเอกลักษณ์ - ความสับสนในบทบาท
- ขั้นที่ 6 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ความผูกพัน - การแยกตัว
- ขั้นที่ 7 วัยผู้ใหญ่ การทำประโยชน์แก่สังคม – การคิดถึงแต่ตนเอง
- ขั้นที่ 8 วัยชรา บุรณภาพ – ความสิ้นหวัง

อีริกสัน กล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของพัฒนาการ โดยอาศัยประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคมมาแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่าง

กาย การที่บุคคลไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคในช่วงแรกของชีวิตได้ จะส่งผลให้แก่ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปของชีวิตไม่ได้ด้วย ดังนั้นการปรับตัวของวัยรุ่นจึงขึ้นกับการปรับตัวในขั้นแรก และการปรับตัวได้ดีในวัยรุ่นจะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดีในอนาคตด้วย⁽⁴⁸⁾

เมื่อถึงขั้นวัยรุ่น ซึ่งเป็นการปรับตัวขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีของอีริคสัน การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของเด็กจะพัฒนาโดยผ่านกระบวนการเลือก การซึมซับ และการเทียบเคียงตนเองเข้ากับบทบาทของพ่อแม่ เพื่อนและบุคคลสำคัญอื่นๆในชีวิต สังคมก็มีบทบาทในกระบวนการนี้เช่นกัน โดยตั้งความหวังถึงเอกลักษณ์ที่เด็กควรจะเป็นและควรจะมีในวัยต่างๆ ในช่วงนี้ อิด (Id) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่น ใจร้อน ซอบไวววย ความอดทนน้อย และชอบทดลองเรื่องต่างๆ เป็นการก่อตัวของเอกลักษณ์ซึ่งเป็นกระบวนการบูรณาการของอีโก้ (Ego) วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม หากกระบวนการนี้ประสบความสำเร็จเด็กก็จะเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจว่าตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในรูปแบบทิศทางใด เป็นผู้ปรับตัวได้ดีสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ และจะเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ แต่หากกระบวนการนี้ล้มเหลว ก็ไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความสับสนในบทบาท ไม่รู้ว่าตนเองเป็นใคร มีจุดมุ่งหมายอย่างไรในการดำเนินชีวิต ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล สิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าบูรณาการของอีโก้ล้มเหลว คือ การที่บุคคลพยายามนำเอาบทบาทของคนอื่นๆในสังคมเข้ามาเป็นของตน จะมีลักษณะพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากที่พึงประสงค์ และเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล และพยายามลดความวิตกกังวลโดย การหนีโดยเข้ายาเสพติด หรือโดยสร้างเอกลักษณ์ชั่วคราวขึ้นมา เช่น ทำตบเกร หรือทำเป็นตัวตลก บางคนก็สร้างเอกลักษณ์แบบไร้ความหมาย เช่น ทำตัวตามสมัยนิยม ในทางตรงข้ามบางคนใช้วิธีการสร้างความเข้มแข็งให้เอกลักษณ์ เช่น เข้าร่วมในการแข่งขันหรือการประกวดต่างๆ หรือหันไปหากลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน ทำให้มีเวลาศึกษาความคิดแบบนามธรรม ทำให้เข้าใจความดี ความเลว จนพัฒนาเอกลักษณ์สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้⁽⁴⁵⁾

แนวคิดการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy) เชื่อว่าคนเราประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม (Biopsychosocial being) ซึ่งจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีผลทำให้บุคคลปรับตัวทั้งกลไกธรรมชาติ และกลไกจากการเรียนรู้ เมื่อมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คนเราจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนที่อยู่ภายในและภายนอก นั่นคือมีการปรับตัวเพื่อที่จะดำรงความเป็นคนอยู่ได้นั่นเอง

ในการปรับตัวของบุคคลสัมพันธ์กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ที่เรียกว่าสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ในขอบเขต

ที่จำกัด หากเกินขอบเขตความสามารถ บุคคลจะปรับตัวไม่ได้หรือเกิดความล้มเหลว ดังนั้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอาจปรับตัวได้ (Adaptation) หรือปรับตัวไม่ได้ (Maladaptation) ซึ่ง รอย ได้จัดแบ่งสิ่งแวดลอม ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลต้องปรับตัว ออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลเผชิญอยู่โดยตรง เป็นสิ่งเร้าที่บุคคลต้องปรับตัว เช่น ความเจ็บป่วยที่กำลังเป็นอยู่ เป็นต้น

2. สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่นที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อม นอกเหนือจากสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะของครอบครัว รายได้ของครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึงลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล เช่น ความเชื่อ ทศนคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น

วิถีทางที่มนุษย์ปรับตัวนั้นมีการแสดงออกในพฤติกรรม 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระ (Physiologic needs) มีพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงทางร่างกาย ซึ่งครอบคลุมความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร การขับถ่าย เป็นต้น

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) เพื่อสนองตอบความต้องการความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านความเสมอต้นเสมอปลาย ด้านการมองเห็นคุณค่าแห่งตน

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม หรือการยอมรับของบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม การทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence relationship) เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงของจิตใจและสังคม เนื่องจากคนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีความพอเหมาะระหว่างความเป็นตัวของตัวเอง การพึ่งพาผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพา⁽⁴⁶⁾

กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวมีความซับซ้อน เนื่องจากแนวทางที่แต่ละบุคคลสนองตอบต่อความต้องการอย่างหนึ่งอย่างใด อาจขัดแย้งกับความต้องการกับบุคคลอื่น ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น อาจเกิดขึ้นเพราะความต้องการภายในสองสิ่งเป็นไปในทางตรงข้ามกัน หรือเพราะความ

ต้องการภายในค้ำกับความต้องการภายนอก เมื่อไม่สามารถจะทำให้สำเร็จพร้อมกันได้ ผลที่ตามมา คือปัญหาในการปรับตัว ถ้าเกิดความล้มเหลวในการที่จะทำตามความต้องการหรือตอบสนองความต้องการได้ จะเกิดความเครียด ส่งผลต่อร่างกาย และก่อให้เกิดอาการทางจิตหรือแสดงพฤติกรรมที่ขาดเหตุผล ⁽⁴⁷⁾

กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แบ่งได้ 2 ระดับ ⁽²⁸⁾

1. การปรับตัวที่รู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) ซึ่งสามารถกระทำ
ได้ 2 ทาง คือ

1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือความ
ยุ่งยากที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ กรณีที่เป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปหรือ
เป้าหมายนั้นไม่สามารถจะบรรลุได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt Adjustment) เป็น
ทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจหรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้ว
แก้ปัญหาไม่ได้ โดยใช้กลวิธีการปรับตัวที่เรียกว่ากลไกทางจิต (Mental Mechanism) เพื่อ
ความสบายใจและหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับปัญหานั้นๆ

กลไกในการป้องกันตัวเอง (Defence Mechanism) แบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้ ⁽¹⁸⁾

1. การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึก
ผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึก จนกระทั่งลืม กลไกการป้องกันประเภทนี้มีอันตราย
เพราะถ้าเก็บกดความรู้สึกไว้มาก จะมีความวิตกกังวลใจมากและอาจทำให้เป็นโรคประสาทได้

2. การป้ายความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) หมายถึง การลดความวิตกกังวล
โดยการโยนความผิดให้แก่คนอื่น ตัวอย่าง ถ้าตนเองรู้สึกเกลียดหรือไม่ชอบใครที่ตนควรจะชอบ
ก็อาจจะบอกว่าคนนั้นไม่ชอบตน เด็กบางคนที่โกงในเวลาสอบ ก็อาจจะป้ายความผิดหรือใส่โทษ
ว่าเพื่อนโกง

3. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) หมายถึง การปรับตัวโดยการ
หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น ตัวอย่าง พ่อแม่ที่ดีลูกมัก
จะบอกว่า การตีทำเพื่อเด็ก เพราะเด็กต้องการการทำโทษเป็นบางครั้งจะได้เป็นคนดี พ่อแม่จะไม่
ยอมรับว่าตีเพราะโกรธลูก นักเรียนที่สอบตกก็อาจจะอ้างว่าไม่สบาย แทนที่จะบอกว่าไม่ได้อ่าน
หนังสือ บางครั้งใช้เหตุผลแบบ "อ้อนเปรี้ยว" เช่น นักเรียนอยากเรียนแพทย์ แต่สอบเข้าไม่ได้ ได้

วิศวกรรมศาสตร์ อาจจะบอกว่าเข้าแพทย์ไม่ได้ก็ดีแล้ว เพราะอาชีพแพทย์เป็นอาชีพที่เหน็ดเหนื่อย ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง เป็นวิศวกรดีกว่า เพราะเป็นอาชีพอิสระ

4. การถดถอย (Regression) หมายถึง การหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข ตัวอย่าง เด็ก 3-4 ขวบ ที่ช่วยตัวเองได้ มีน้องใหม่ เห็นแม่เอาใจใส่กับน้อง ก็รู้สึกว่ามีแม่ไม่รัก ไม่สนใจ จะมีพฤติกรรมถดถอยไปอยู่ในวัยทารกที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องให้แม่ทำให้อีก

5. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม กับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกการป้องกันตน โดยการทุ่มเทการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง ที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคมอาจไม่ยอมรับ ตัวอย่าง แม่ที่ไม่รักลูกคนใดคนหนึ่ง อาจจะมีพฤติกรรมตรงข้าม โดยแสดงความรักมากอย่างผิดปกติ หรือเด็กที่มีอคติต่อนักเรียนต่างชาติที่อยู่โรงเรียนเดียวกัน จะแสดงพฤติกรรมเป็นเพื่อนที่ดีต่อเด็กนักเรียนคนนั้นโดยทำตนเป็นเพื่อนสนิท เป็นต้น

6. การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy or Day dreaming) กลไกการป้องกันตัวประเภทนี้เป็นการสร้างจินตนาการ หรือมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนต้องการ แต่เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นจึงคิดฝัน หรือสร้างวิมานในอากาศขึ้น เพื่อสนองความต้องการชั่วขณะหนึ่ง เป็นต้นว่า นักเรียนที่เรียนไม่ดี อาจจะฝันว่าตนเองเรียนเก่ง มีมโนภาพว่าตนเองได้รับรางวัล มีคนปรบมือให้เกียรติ เป็นต้น

7. การแยกตัว (Isolation) หมายถึง การแยกตนเองให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ โดยการแยกตัวเองออกไปอยู่ตามลำพัง เช่น เด็กที่คิดว่าพ่อแม่ไม่รักอาจจะแยกตัวเองปิดประตูอยู่คนเดียว

8. การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์โกรธ หรือคับข้องใจต่อคน หรือสิ่งของที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เป็นต้นว่า บุคคลที่ถูกนายข่มขู่ หรือทำให้คับข้องใจ เมื่อกลับมาถึงบ้านอาจจะใช้ภรรยา หรือลูกๆ เป็นแพะรับบาป เช่น อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อภรรยาและลูกๆ นักเรียนที่โกรธครู แต่ทำอะไรครูไม่ได้ ก็อาจจะเลือกสิ่งของ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นสิ่งแทนที่ เช่น ตะโต๊ะ เก้าอี้

9. การเลียนแบบ (Identification) หมายถึง การปรับตัว โดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนนิยมยกย่อง ตัวอย่างเช่น เด็กชายพยายามทำตัวให้เหมือนพ่อ เด็กหญิงจะทำตัวให้เหมือนแม่ การเลียนแบบไม่จำเป็นจะต้องเลียนแบบจากบุคคลจริงๆ แต่อาจจะเลียนแบบจากตัวเอกในละครโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ โดยมีความรู้ร่วมไปกับผู้แสดง รู้สึกทุกข์เมื่อผู้แสดงประสบความทุกข์ หรือเมื่อผู้แสดงมีความสุขก็จะพลอยเป็นสุขไปด้วย

ลักษณะการปรับตัวที่ดี

Roger (1974) กล่าวถึง ลักษณะการปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลมีความพยายาม เข้าใจตนเองเข้าใจบุคลิกภาพตนเอง จะทำให้สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น⁽⁴⁸⁾

Lazarus (1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ มี 6 ประการ คือ⁽⁴⁹⁾

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ คือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยวางแผนอย่างระมัดระวัง และทำงานละเอียด จริงจัง
2. มีทักษะทางสังคม คือ สามารถเข้ากับเพื่อนๆ ได้ เป็นคนมีชีวิตชีวา
3. มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่วิตกกังวลมากเกินไป รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียด และมองชีวิตตามความเป็นจริง
4. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต
5. มีความสัมพันธ์ส่วนบุคคลดี รู้จักอดทน ไม่โกรธง่าย มองโลกในแง่ดี
6. มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่อง และเข้าใจจากครอบครัว

ลักษณะอาการของความยุ่งยากในการปรับตัว⁽⁶⁾

1. อาการเคร่งเครียด ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปของความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจไม่เป็นสุข ความหดหู่และความท้อแท้ใจ ความรู้สึกหมกมุ่นว่าตนได้กระทำผิด ความกลัว เป็นต้น ถ้ามีอาการมากแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นประสบความล้มเหลวในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเคร่งเครียด เช่น โรคกระเพาะ โรคลำไส้ เป็นต้น
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม จนทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ จนคิดอะไรไม่ออกหรือคิดสับสนวุ่นวาย

วัยรุ่นกับการปรับตัว

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะเริ่มมีบทบาทในสังคมมากขึ้น และด้วยอยู่ในวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นต้องมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมของสังคมนั้นๆ วัยรุ่นจึงมักก่อปัญหาต่างๆขึ้นให้แก่ผู้ใหญ่ และตัวเอง ทำให้เกิดการวางตัวลำบาก และเป็นช่องทางทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอยู่เสมอ สภาพสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของวัยรุ่น มีดังนี้^{(24) (50)}

1. บ้าน เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นจะพยายามปลีกตัวเองออกจากสังคมภายในบ้านและหันไปคบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ในระยะนี้ความคิดของวัยรุ่นจะคล้อยตามเพื่อนมากกว่าที่จะเห็นตามบิดามารดา หรือญาติพี่น้อง ภายในครอบครัว วัยรุ่นจะมีความสนิทสนมกับบิดามารดาน้อยลงกว่าวัยที่ผ่านมา บางครั้งทำให้คิดไปว่าตนเองกับบิดามารดาไม่สามารถที่จะทำความเข้าใจกันได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้วัยรุ่นไม่กล้าปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับบิดามารดา หรือบางครั้งรู้สึกที่ตนเองเป็นภาระที่บิดามารดาต้องเลี้ยงดู ทำให้เด็กรู้สึกว่าบิดามารดาเป็นปัญหาที่ตนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

2. โรงเรียน เกือบครึ่งหนึ่งของชีวิตที่เด็กต้องอยู่ภายในโรงเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียน การศึกษาอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสังคมปัจจุบันทำให้วัยรุ่นทุกคนอยากเรียนอยากศึกษา แต่บางคนไม่ได้ศึกษาต่อเพราะความจำเป็นบางประการหรือความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ หรือความสามารถของตนเอง การที่วัยรุ่นต้องใช้ชีวิตอยู่กับโรงเรียนมาก ย่อมมีช่องทางสร้างปัญหาต่างๆภายในโรงเรียนได้มากเช่นเดียวกับที่บ้าน ปัญหาสำคัญที่วัยรุ่นเกี่ยวข้องกับโรงเรียน คือ ปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับครูหรือเพื่อนนักเรียนไม่ได้

3. เพื่อน วัยรุ่นจะรู้สึกว่าคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก ฉะนั้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญมาก การคบเพื่อนเป็นความต้องการประการหนึ่งของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังต้องการคบเพื่อนต่างเพศด้วย การเลือกคบเพื่อนของวัยรุ่นโดยมากมักเลือกคบกับผู้มีรสนิยมตรงกัน มีทัศนคติคล้ายคลึงกันและขนาดของร่างกายเท่าๆกัน

4. สื่อมวลชนต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ หนังสืออ่านเล่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ สิ่งเหล่านี้จัดเป็นเครื่องชักจูงความประพฤติของเด็กให้เป็นไปได้ทั้งในสิ่งที่ดีและสิ่งที่เสียหาย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สมัญญา เสียงใส (2524) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวล และวิถีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลด้านสังคมมากกว่านักเรียนชาย และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน ได้แก่ สภาพของโรงเรียน ครู เพื่อน ระเบียบวินัยของโรงเรียน และหลักสูตร⁽⁵¹⁾

กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ (2526) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อการปรับตัวไม่แตกต่างกัน⁽⁵²⁾

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530) ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง คือมีปัญหาสุขภาพจิตยังไม่รุนแรง ส่วนความวิตกกังวลมีเพียงเล็กน้อย ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และกลัวโดยไม่มีเหตุผล นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ปัญหาในเรื่องของอาชีพ อนาคตและการศึกษาต่อ⁽⁵³⁾

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2533) ได้ศึกษาเรื่ององค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่น พบว่า การอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่นแบบรักสนุกสนาน และแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น และการปรับตัวของวัยรุ่นแยกตามเพศ ไม่มีความแตกต่างกัน⁽⁵⁴⁾

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ (2535) ได้ศึกษาเรื่องสภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีที่ 6 และนักศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 จำนวน 3,143 คน อายุระหว่าง 14 – 21 ปี จาก 4 ภาค ของประเทศ(รวมกรุงเทพมหานคร) พบว่า เพศหญิงมีความเสี่ยงที่จะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีมากกว่าเพศ

ชาย และเยาวชนที่ได้คะแนนเฉลี่ยผลการเรียนต่ำจะมีแนวโน้มที่มีสภาวะสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่ากลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยผลการเรียนสูง ฐานะปัจจัยทางเศรษฐกิจ ครอบครัวมีรายได้ต่ำ มีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี⁽⁵⁵⁾

พาสนา ผลศิลป์ (2535) ได้ศึกษาเรื่องการสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลางและตอนปลาย ทั้งเพศชายและเพศหญิง ประสบปัญหามากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในระดับโรงเรียน การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวในด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา⁽⁵⁶⁾

นิลวรรณ ศิริอังกูร (2535) ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวปกติมีสุขภาพจิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนในครอบครัวแตกแยก⁽⁵⁷⁾

จิราภรณ์ เอมเยี่ยม (2536) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ และการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กัน⁽⁵⁸⁾

วรรัตน์ ประสิทธิ์วิทยกิจ (2537) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกัน⁽⁵⁹⁾

ทัศนทิมา ระเบียบดี และคณะ (2537 อ้างถึงใน ตติยา ทุมเสน 2542) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง⁽⁶⁰⁾

ัญญธร ตั้งชีวินศิริกุล (2539) ได้ศึกษาเรื่องบุคลิกภาพตามแบบทดสอบ MPI (The Maudsley Personality Inventory) ของเด็กนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า มี

จำนวนนักเรียนที่กำลังประสบกับปัญหาหลุ่มใจมากกว่าจำนวนนักเรียนที่ไม่มีปัญหาหลุ่มใจ โดย ปัญหาที่หลุ่มใจมากที่สุด ได้แก่ การเรียน และใช้วิธีแก้ปัญหาโดย เก็บไปคิดคนเดียว ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีบุคลิกภาพแบบอารมณ์อ่อนไหว - มั่นคง ได้แก่ ปัญหาทางด้านจิตใจ และความสัมพันธ์ในครอบครัว ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีบุคลิกภาพทั้งแบบแสดงตัว - เก็บตัว และบุคลิกภาพแบบอารมณ์อ่อนไหว - มั่นคง ได้แก่ การคบเพื่อน⁽⁶¹⁾

ประภาวดี เหล่าพุลสุข (2539) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่านิสิตปีชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัว ด้านการเรียนมาก ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอารมณ์และส่วนตัว มีปัญหาในระดับกลาง ปัญหาทางเพศอยู่ในระดับเล็กน้อย เพศ สภาพครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว มีผลต่อการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต⁽⁶²⁾

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541) ได้ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านในทุกระดับชั้นอยู่ในระดับปานกลาง⁽⁶³⁾

ตติยา ทุมเสน (2542) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับดีพอใช้ ปัจจัยนำได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักเรียน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ลำดับการเป็นบุตร วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตร ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวและวิธีการดำเนินชีวิตในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักเรียน ปัจจัยเสริมได้แก่ ความพอใจในการเรียน กฎระเบียบของโรงเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพจิตของนักเรียน⁽⁶⁰⁾

ดรอุรรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำ(กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร พบว่า นักศึกษาโครงการการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำ สถาบันราชภัฏพระนคร มีการปรับตัวอยู่

ในระดับพอใช้ และมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต⁽⁶⁴⁾

งานวิจัยในต่างประเทศ

Pansky (1990) ได้ศึกษาเรื่องบทบาททางเพศและการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า การหย่าร้างทำให้เกิดความเครียดแค้นแก่เด็กเป็นอย่างมาก เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีลักษณะดังนี้ คือ มีความวิตกกังวล ความกดดัน ความกลัว ความก้าวร้าว และมีปัญหาทางการเรียนมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์⁽⁶⁵⁾

Peach (1991) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนชนบท พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนชายเกิดความเครียด คือ กฎระเบียบของโรงเรียน การทำงานพิเศษ และการร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรของโรงเรียน ส่วนสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนหญิงเกิดความเครียด คือ กังวลใจเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงไม่สามารถแก้ไขความเครียดได้ดีเท่ากับนักเรียนชาย⁽⁶⁶⁾

Herman (1994, อ้างถึงใน รักชนก คชไกร, 2541) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันในทางบวก⁽⁶⁷⁾

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีผู้ศึกษาไว้นั้น พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัวนั้นเกิดขึ้นได้จากหลายๆ สาเหตุ ทั้งสาเหตุที่เกิดจากภายในตัวเอง ได้แก่ พันธุกรรม และสาเหตุจากภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต่างๆ นอกจากนี้มีหลายปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม เมื่อไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ก็จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา เกิดเสียความสมดุลของจิตใจ และนำมาสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามมาในที่สุด และงานวิจัยส่วนใหญ่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต การปรับตัว และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ยังไม่มีผู้ใดศึกษาเกี่ยวกับเจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงเจตคติต่อปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุดกลุ่มหนึ่งว่ามีความ

สัมพันธ์กันอย่างไร และนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินการวางแผนป้องกัน
ร่วมกันแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต และส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียนอย่างเหมาะสมต่อไป