

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายระหว่าง ความผูกพันต่อครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว และปัจจัยส่วนบุคคลกับทักษะชีวิตพื้นฐานของ วัยรุ่น ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยจึงได้ กำหนดหัวข้อในการทบทวนวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. วัยรุ่นและพัฒนาการ
2. ทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น
3. ความผูกพันต่อครอบครัว
4. การสื่อสารในครอบครัว
5. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

วัยรุ่นและพัฒนาการ

ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทร์เอม (2542) กล่าวว่าวัยรุ่น มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่า เติบโตสู่วุฒิภาวะ นั่นคือย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเอง โดยถือเอาจากความพร้อมด้านร่างกายหรือ ภาวะสูงสุดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ในระยะนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะ เพศและสามารถทำงาน ได้เต็มที่

อุไร สุมาธิธรรม (2545) กล่าวว่าวัยรุ่นหมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมักจะมีการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเข้าสู่บทบาทการเป็นผู้ใหญ่

อินเกอร์ซอลล์ (Ingersoll, 1989 อ้างถึงใน อุไร สุมาธิธรรม, 2545) ให้ความหมาย วัยรุ่น ไว้ว่า เป็นช่วงระยะพัฒนาการของบุคคลที่จะต้องสร้างความเป็นเอกลักษณ์ แห่งตน และความรู้สึกรัก มีคุณค่าในตน รวมทั้งจะต้องมีการปรับภาพลักษณ์เกี่ยวกับร่างกายของตน มีการพัฒนา ความสามารถทางสติปัญญา ไปสู่การมีวุฒิภาวะมากขึ้น ปรับพฤติกรรมให้มีวุฒิภาวะตามการ คาดหวังของสังคม มีระบบค่านิยมของตนเองและมีการเตรียมพร้อมสำหรับบทบาทของผู้ใหญ่

สแตนเบิร์ก (Steinberg, 1993) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า คือวัยแห่งการเจริญเติบโตสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

สรุปได้ว่าวัยรุ่นหมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ไปสู่การมีวุฒิภาวะตามความคาดหวังของสังคม สำหรับการวิจัยครั้งนี้วัยรุ่นมีอายุ 15-18 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

การแบ่งระยะของวัยรุ่น

ช่วงความเป็นวัยรุ่น ในทศวรรษที่ผ่านมา จะนับอายุประมาณตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืระยะเวลาออกไปอีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กเกิดวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ซ้ำกว่ายุคสมัยที่ผ่านมา (ศรีเรื่อน แก้วกิงवाल, 2545) ซึ่งช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ โดย ใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก – ผู้ใหญ่ตัดสิน คือวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) แต่มีนักวิชาการบางท่าน อาจแบ่งเป็น 4 ระยะคือมี วัยแรกรุ่น (Puberty) คิวไร (อุไร สุมาธิธรรม, 2545) ซึ่งการแบ่งช่วงอายุนี้มีความแตกต่างกันเช่น

ศรีเรื่อน แก้วกิงवाल (2545) แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ วัยแรกรุ่นอายุ 12-15 ปี วัยรุ่นตอนกลางอายุ 16-17 ปี วัยรุ่นตอนปลายอายุ 18-25 ปี

ลูเอลลา (Luella, 1982 อ้างถึงใน สุชา จันทร์เฒ, 2542) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน แบ่งวัยรุ่นออกได้เป็น 3 ระยะคือ วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

อุไร สุมาธิธรรม (2545) กำหนดระยะของวัยรุ่นโดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ร่วมกัน และแบ่งออกเป็น 4 ระยะวัยแรกรุ่น (Puberty) เด็กหญิงอายุ 11-13 ปี เด็กชายอายุ 13-15 ปี วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กหญิงอายุ 13-15 ปี เด็กชายอายุ 15-17 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงอายุ 15-18 ปี เด็กชายอายุ 17-19 ปี วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เด็กหญิงอายุ 18-20 ปี เด็กชายอายุ 19-21 ปี

จะเห็นได้ว่า การกำหนดช่วงวัยรุ่นของนักวิชาการแต่ละคนอาจแตกต่างกันบ้างทั้งในจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดขึ้นกับปัจจัยหลายประการ เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม ลักษณะสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แต่ส่วนสำคัญที่แบ่งส่วนมากจะกำหนดระยะของวัยรุ่น โดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ร่วมกัน แบ่งออกเป็น 4 ระยะดังนี้ (อุไร สุมาธิธรรม, 2545)

1. วัยแรกรุ่น (Puberty) วัยนี้จะคาบเกี่ยวระหว่างช่วงปลายวัยเด็กกับการเริ่มที่จะเข้าสู่ วัยรุ่น เด็กหญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยนี้อายุระหว่าง 11-13 ปี ส่วนเด็กชายอายุจะอยู่ระหว่าง 13-15 ปี โดยจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านขนาด และสัดส่วนของร่างกาย ต่อมาทางเพศเริ่มทำงานซึ่งนำไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศ คือการมีประจำเดือนครั้งแรกในเด็กหญิงการหลั่งน้ำอสุจิ เป็นครั้งแรกในเด็กชาย โดยมักจะหลั่งออกมาในลักษณะของฝันเปียกอันเป็นผลจากการที่อวัยวะเพศตื่นตัวในตอนกลางคืน และน้ำกาม (Semen) ถูกปล่อยออกมาเนื่องจากผลิตมากเกินไปจึงล้นออกมาในรูปของฝันเปียก นอกจากนั้นจะเริ่มปรากฏลักษณะที่บ่งเพศทุติยภูมิ อันทำให้เด็กวัยนี้ค่อนข้างสับสนปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงอาจหงุดหงิดง่าย มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงได้ง่าย แยกตัวจากคนอื่นในครอบครัว ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย รู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ ไม่เห็นใจตนเอง

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15-17 ปี ช่วงวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และเข้าสู่การมีวุฒิภาวะทางร่างกาย ทำให้เด็กพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น วัยนี้มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นจึงพุ่งความสนใจไปที่ลักษณะทางร่างกายของตน และการยอมรับลักษณะทางกายของตนจากคนอื่น ๆ นอกจากนี้ยังเป็นช่วงคล้อยตามกลุ่มเพื่อนอย่างมาก ในลักษณะที่กล่าวได้ว่า ต้องทำให้เหมือนกันไม่ให้แตกต่างจากกลุ่ม ดังนั้นการถูกเพื่อนมองว่าต่างจากกลุ่มจึงค่อนข้างจะทำให้เด็กมีความรู้สึกแย่

3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี ช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านการคิดจึงช่วยให้ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มีขอบเขตกว้างไกลไปอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นในช่วงระยะนี้จะมีลักษณะของความเป็นชายหญิง ที่เด่นชัด มีบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงกันข้ามมากขึ้น มีความรักสวยรักงามมากขึ้น มีความรักในเพศตรงข้ามแต่ยังชอบอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกัน ชอบมีบทบาทในกลุ่มในสังคมต้องการการได้รับการยอมรับ มีการรู้สึกนึกคิดด้านปรัชญา และตระหนักถึงเป้าหมายด้านอาชีพ เด็กจึงพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาสิ่งต่าง ๆ ใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเองพยายามเอาชนะความรู้แบบเด็ก ๆ และอยากจะออกจากกรังฟิงบิดา มารดา สนใจศึกษาค้นคว้าหาความรู้ตามความถนัดของตนเอง เพื่อนยังคงมีบทบาทที่สำคัญต่อเด็กในขณะนี้ แต่เขาก็จะมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้อารมณ์ยังค่อนข้างรุนแรงอยู่ แต่เด็กก็เรียนรู้ที่จะพยายามควบคุมอารมณ์มากขึ้น

4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจะมีเอกลักษณ์ของตนเอง จะพยายามคิดและตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ความต้องการการเห็นด้วยจากเพื่อนจะเริ่มหายไป เริ่มสนใจอาชีพอย่างจริงจัง รู้จักวางแผนสำหรับชีวิตในอนาคต พยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่าง ๆ ต้องการพิสูจน์ให้เห็นว่าตนมีความสามารถที่จะทำได้ ต้องการสิทธิเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ รู้จักออกถ้อยและข่มอารมณ์ และเริ่มคิดถึงเรื่องคู่ครอง

พัฒนาการของวัยรุ่น

ชีวิตในระหว่างวัยรุ่นจัดเป็นระยะพัฒนาการที่สำคัญที่สุด เป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ระยะนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในบั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไม่น้อยทีเดียว (สุชา จันทร์อม, 2542) ดังนั้น หากจะช่วยให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ซึ่งจำแนกเป็นพัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสังคมและพัฒนาการด้านสติปัญญา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

1. พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการทางกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ในระยะวัยรุ่นตอนต้นจะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางร่างกายรวดเร็วมาก และมีบทบาทต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ให้ประสานตามไปด้วย เช่น พัฒนาการด้านอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมา ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า สัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม และความเจริญภายในเช่นการทำหน้าที่ของต่อมบางชนิด ไคโรกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนในเด็กหญิง ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านช่วงนี้ไปแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างกันอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าในวัยเด็ก โดยเฉพาะในเด็กหญิง เด็กที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นกว่าเดิม ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก งดนอนบ่อย เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงานเสียงของเด็กชายแตกและห้าวขึ้น ตอนต้นของวัยนี้ร่างกายไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัดก้ำก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

2. พัฒนาการทางอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกวัยและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่นั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เข้าอารมณ์ ขี้อิจฉา มีความรู้สึกด้อยเด่น ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รูบบางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุพายุแควม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เข้าพิธี อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าใจระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งคือร้อนถึงต้นเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเขาใจและยอมรับกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุพายุแควมหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

ลักษณะที่สำคัญทางอารมณ์ของวัยรุ่น (อุไร สุมาริชธรรม, 2545) มีความรุนแรงและยังควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาจึงมักทำอะไรตามอารมณ์ โดยไม่ทันยั้งคิด มีความอ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงง่ายมีอารมณ์ค้างในใจบ่อย ๆ ซึ่งมักจะเกิดกับอารมณ์ทางลบ เช่น ผิดหวัง เสียใจ เมื่อเกิดเรื่องที่ทำให้เกิด อารมณ์ไม่เป็นสุข เด็กจะหมกมุ่นอยู่กับเรื่องนั้น ๆ หากเรื่องที่เด็กหมกมุ่น ไม่ใช่ประเด็นที่หนักหนาจนเกินไป ผู้เกี่ยวข้องก็ควรปล่อยให้เด็กได้ใช้เวลากับตนเองในการจัดอารมณ์เหล่านั้นแต่หากเป็นประเด็น ที่รุนแรงก็ควรจะให้กำลังใจและคอยสังเกตเพื่อป้องกัน การตัดสินใจที่ก่อให้เกิดอันตรายได้

3. พัฒนาการทางสังคม

ในช่วงวัยรุ่นลักษณะทางสังคมของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาส่วนหนึ่งเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาของเด็กด้วย ผนวกกับการคาดหวังทางสังคม จึงทำให้วัยรุ่นนี้ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก เด็กจะพัฒนาลักษณะทางสังคมไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นอิสระสามารถพึ่งพาและรับผิดชอบตนเองได้ เด็กจึงเปลี่ยนแปลง

จากชีวิตทางสังคมที่ใกล้ชิดผูกพันในครอบครัว ออกไปสู่สังคมกว้างขึ้น เมื่อวัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางกายและความสามารถทางสติปัญญาและการเรียนรู้ การคิดมากขึ้น เด็กจึงต้องการเป็นตัวของตัวเองต้องการมีอิสระในการที่จะกระทำหรือตัดสินใจได้โดยตนเอง ชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องอยู่เป็นสัดส่วนมีของใช้ส่วนตัวเด็กจึงไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เขาไปก้าวก่ายหรือบงการเรื่องส่วนตัวของเขา วัยรุ่นจึงอาจคือ ไม่อ่อนน้อมเหมือนเมื่อตอนเป็นเด็ก ซึ่งถ้าครอบครัวเข้าใจการเปลี่ยนแปลงนี้ จะช่วยเหลือให้วัยรุ่นได้มีห้องส่วนตัว และใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระซึ่งจะช่วยได้มากในการปรับตัวเข้ากับสังคมของเขาในอนาคตต่อไป นอกจากนี้วัยรุ่นมีความต้องการอย่างรุนแรง ในการที่จะทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในสังคม โดยจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้มาซึ่งสถานะดังกล่าวโดยเราสามารถสังเกตได้จากการแต่งตัวพิถีพิถันเป็นพิเศษ เอาใจใส่ในกริยาของตนเองและบุคคลในครอบครัวต้องการให้ทุกคนยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่ กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด

4. พัฒนาการทางสติปัญญา

เนื่องจากในช่วงวัยรุ่นนี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีพลังมากมีความกระตือรือร้น และมีความสามารถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้วัยรุ่น รู้จักใช้ความคิด พิจารณาเหตุผลต่าง ๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับคนอื่น รู้จักพิจารณาตนเอง และสังเกตว่าคนอื่นเขามีความรู้สึกรู้สึกต่อเราอย่างไร ทั้งพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นไปในทางที่สังคมยอมรับ โดยจะพยายามเอาแบบอย่างจากบุคคลอื่นหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่าดี ถ้าวัยรุ่นคนใดมองเห็นแต่ความต่ำต้อยหรือปมด้อยของตนเอง มีจิตใจไม่หนักแน่นยอมเป็นบุคคลที่มีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ อาจจะถูกชักนำให้หลงในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย วัยรุ่นที่มีความคิดสร้างสรรค์และมีอุดมการณ์รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต มีอารมณ์หนักแน่น มั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก กล้าสู้ปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาชีวิต และปัญหาที่เผชิญอยู่ในเหตุการณ์ประจำวัน และจะเป็นบุคคลที่รักษาความสำนึกในคุณค่าแห่งตนไว้ในระดับสูง

4.1 วัยรุ่นเป็นช่วงที่ผู้ใหญ่มักจะกล่าวว่า มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดี ได้เร็ว และกว้างไกล นั่นเป็นเพราะว่าความสามารถทางสติปัญญาของวัยรุ่นมีพัฒนาการถึงระดับเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ จะด้อยกว่าก็เพียงประสบการณ์เท่านั้น ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

4.1.1 มีความเข้าใจในสิ่งที่ป็นนามธรรม เช่น เข้าใจสัญลักษณ์ สูตรกฎเกณฑ์ จึงมักจะพบว่าวัยรุ่นชอบสร้างสัญลักษณ์ประจำกลุ่มของตน

4.1.2 มีความสามารถในการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ นั่นคือรู้จักคิดหาเหตุและผล มีการตั้งสมมุติฐาน หรือความเป็นไปได้และหาข้อมูลสนับสนุนหรือตรวจสอบ วัยนี้จึงสามารถคิด

หาทางแก้ไขปัญหาได้หลาย ๆ แบบ นอกจากนี้ยังทำให้ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะพิสูจน์ด้วยตนเองหรือเหตุและผลได้ด้วยตนเอง บางครั้งผู้ใหญ่จึงมักคิดว่าเด็กวัยนี้ชอบลองดี บอกเตือนสิ่งใดแล้วไม่ค่อยฟัง

4.1.3 มีความกว้างไกล สนใจใฝ่รู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ชอบการตอกย้ำคิดซ้ำซาก เมื่อผู้ใหญ่เฝ้าพร่ำสอนอยู่ซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย

4.1.4 มีจินตนาการสูง มักชอบสร้างฝันวาดวิมานในอากาศ (เด็กวัยนี้จึงชอบสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ เช่น สร้างสรรค์ บทกวี คำประพันธ์ การดัดแปลงตกแต่งรถหรือห้องพักให้ดูสวยงามตามความคิดของเขา ซึ่งบางทีก็อาจจะไม่ถูกใจผู้ใหญ่)

4.1.5 มีความสามารถในการจดจำดีมาก แต่วัยรุ่นไม่ค่อยใช้ความจำให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนเท่าที่ควรจะทำ เป็นเพราะเด็กอยากให้อายุแสดงความคิดเห็นของตนเองมากกว่า จึงไม่ชอบการเรียนการสอนที่เน้นความจำ

4.1.6 มีความสามารถในการควบคุม และประเมินความคิดของตนเอง หรือที่เรียกว่าคอกนิชัน (Metacognition) อันเป็นการรู้ถึงความคิดของตนเอง อาทิ รู้ว่า ตนคิดอะไรอยู่ รู้อะไรอยู่ วางแผนจะทำอะไรต่อไป การคิดของตนจะมีประสิทธิภาพเพียงใด เป็นต้น

ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการเป็นการรู้สึกอยากได้ อยากมี อยากเป็นของบุคคลและทำให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลแสดงสิ่งต่าง ๆ เพื่อไปสู่จุดหมายที่ตนต้องการ บุคคลแต่ละวัยจะมีความต้องการที่คล้ายกันเมื่อพิจารณาใน รายละเอียดก็มีความแตกต่างเฉพาะวัยเช่นกัน เช่น มนุษย์วัยเด็กต้องการความรัก เด็กเล็ก ๆ ชอบที่จะให้ผู้ใหญ่แสดงความรักต่อเขาโดยการอุ้ม กอด หอมแก้ม และคอยอยู่ใกล้ ๆ ตลอดเวลา แต่สำหรับวัยรุ่น เขาไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่มาคอยดูแลอยู่ใกล้ ๆ ตลอดเวลา ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่แสดงความรักต่อเขาแบบเด็ก ๆ อีกต่อไป แม้ว่าเขายังต้องการความรักอยู่ เช่นเดิม ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรทำความเข้าใจในความต้องการของวัยรุ่น เพื่อที่จะได้ตอบสนองต่อความต้องการได้เหมาะสมกับวัยของเขา โดยทั่วไปความต้องการของเด็กวัยรุ่น สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางจิตใจ (อุไร สุมาริธรรม, 2545)

1. ความต้องการทางร่างกาย

ความต้องการทางร่างกายเป็นการต้องการขั้นพื้นฐานในสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการน้ำ ความต้องการอากาศ ความต้องการการพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม ความต้องการที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งความต้องการหลายอย่างมีลักษณะเฉพาะวัย ดังนี้

1.1 ความต้องการอาหาร ในช่วงวัยรุ่นกระเพาะอาหารและลำไส้จะขยายใหญ่และยาวมากขึ้นระบบการย่อยทำงานดีขึ้น ร่างกายส่วนอื่น ๆ จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นมีความต้องการอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ จะพบว่าวัยรุ่นจะหิวบ่อย กินจุ โดยเหตุที่ร่างกายของเด็กยังต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เด็กจึงควรได้รับอาหารอย่างเพียงพอกับความ ต้องการ แต่มีวัยรุ่นบางคนโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง พยายามจำกัดปริมาณอาหารเพื่อให้รูปร่างดูผอมเหมือนนางแบบโดยการซื้อยาระงับความหิวมารับประทาน ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกายมากกว่า ผู้ใหญ่จึงควรชี้แจงให้เด็กเข้าใจ

1.2 ความต้องการทางเพศ ในระยะวัยรุ่นร่างกายของเด็กจะมีวุฒิภาวะทางเพศ ต่อมเพศจะผลิตฮอร์โมนเพศ อวัยวะเพศจะมีความสมบูรณ์ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่เด็กจึงเกิดความต้องการทางเพศ ทำให้เกิดแรงขับ เกิดความกระวนกระวายใจขึ้นตามธรรมชาติ และพยายามจะหาทางตอบสนองความต้องการทางเพศ ผู้ใหญ่จึงควรแนะนำการระบายพลังทางเพศออกไปในทิศทางที่เหมาะสม เช่น ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังกาย เพื่อเบี่ยงพลังทางเพศ เมื่อร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อยล้า จะทำให้เกิดความต้องการที่จะพักผ่อน และไม่คิดถึงความต้องการทางเพศ หรืออาจจะต้องพูดคุยให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจเรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ในหลักการถูกต้อง

1.3 ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม สำหรับวัยรุ่นแล้วความต้องการเครื่องนุ่งห่ม เป็นไปเพื่อความโดดเด่น สะดุดตา สะดุดใจเพื่อน ๆ ทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นจึงมักพิถีพิถันเกี่ยวกับการแต่งกายเป็นพิเศษ จะใช้เวลานาน ๆ ในการแต่งตัว หันซ้ายหันขวาหันหน้าหันหลัง อยู่หน้ากระจก วัยรุ่นจะชอบและภูมิใจที่ได้เลือกเสื้อผ้าตามรสนิยมของตนเอง ไม่ชอบที่ผู้ใหญ่จะไปก้าวร้าว บงการในเรื่องการแต่งกายของเขา เพราะรสนิยมของเด็กวัยรุ่นกับผู้ใหญ่มักไม่ตรงกัน ผู้ใหญ่มักจะขวางหูขวางตากับการแต่งกายของวัยรุ่นอยู่บ่อย ๆ

1.4 ความต้องการที่อยู่อาศัย วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังต้องการอาศัยอยู่กับบิดามารดา หรือผู้ปกครอง แต่เขาก็ต้องการห้องหรือที่เฉพาะของเขาเพื่อใช้เป็นที่ส่วนตัวของตน ดังนั้นหากบ้านหรือที่พักอาศัยคับแคบหรือต้องอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ มาก วัยรุ่นจะอึดอัดใจ ไม่พอใจในสภาพเช่นนี้ ทำให้วัยรุ่นไม่ชอบที่จะอยู่บ้าน และออกไปเที่ยวเตร่นอกบ้านแทน ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาการไปมั่วสุมในทางที่ไม่เหมาะสมได้

1.5 ความต้องการพักผ่อน วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพักผ่อนมาก เนื่องจากร่างกายมีการเร่งการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เหมือนเครื่องจักรที่เร่งทำงานก็ย่อมต้องการพักผ่อน นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมในเรื่องการเรียนที่ต้องใช้สมองมาก มีการเล่นกีฬาและเล่นกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ วัยรุ่นจึงมักจะนอนขี้เซาหรือนอนตื่นสายจนผู้ใหญ่บ่นว่าอยู่บ่อย ๆ

2. ความต้องการทางจิตใจ

ความต้องการทางจิตใจ เป็นไปเพื่อเรียกร้องความสมดุลและมั่นคงทางจิตใจของมนุษย์ เด็กวัยรุ่นมีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญๆ ดังนี้

2.1 ความต้องการได้รับอิสระ เป็นความต้องการที่รุนแรงมากในวัยนี้เด็กต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบให้ใครมาออกคำสั่ง หรือก้าวก่าย บงการชีวิตของตน เด็กต้องการที่จะคิดตัดสินใจ และการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความต้องการของเขาเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เข้าไปวุ่นวายในโลกส่วนตัวของตน ผู้ใหญ่ไม่ควรไปตีกรอบให้เด็กทำตาม แต่ควรบอຍให้เขาเป็นอิสระในสิ่งที่เห็นว่าไม่เสียหาย คอยเป็นที่ปรึกษาเมื่อเขาต้องการมากกว่าที่จะเขาไปวุ่นวายในเรื่องส่วนตัวของเขา

2.2 ความต้องการยอมรับนับถือจากสังคม ทั้งการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและการยอมรับจากผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับและเห็นความสามารถเห็นคุณค่าของตน บางครั้งจึงยอมทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลบคำสบประมาทของเพื่อนหรือให้เพื่อนเห็นว่าตนทำได้ทั้ง ๆ ที่บางอย่างอาจจะไม่เห็นด้วยหรือเป็นสิ่งที่เสียหายส่วนการยอมรับจากผู้ใหญ่นั้น วัยรุ่นต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับว่าเขาจะเป็นผู้ใหญ่แล้วยอมรับความเป็นเอกลักษณ์ของเขาไม่มาขีดเส้นหรือบงการให้เขาเดินตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการ

2.3 ความต้องการรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เนื่องจากช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อยู่ระหว่างการปรับเปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทำให้เกิดความสับสน วุ่นวาย กังวลใจ ไม่มั่นใจอยู่บ่อย ๆ เด็กจึงต้องการที่จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความมั่นคงปลอดภัย เช่น อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นทุกคนมีความรัก ความเข้าใจให้กัน ดังนั้นหากครอบครัวไม่ให้ความเข้าใจ หรือมีสภาพทะเลาะเบาะแว้งกัน เด็กวัยรุ่นจึงมักหนีไปมั่วสุมกับเพื่อนที่ให้ความเข้าใจเขาได้มากกว่า

2.4 ความต้องการมีประสบการณ์ใหม่ ๆ วัยรุ่นมักชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ตื่นเต้นท้าทาย จึงเป็นวัยที่ชอบทดลอง ยิ่งผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งนั้นไม่ดี เด็กก็ยิ่งอยากลอง บางรายจึงทดลองยาเสพติดทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นอันตราย

2.5 ความต้องการกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นเป็นวัยที่ทำให้ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนมาก มักจะยอมตามใจเพื่อน เพื่อให้ยอมรับเข้ากลุ่ม มักจะชอบพบปะรวมกลุ่มกันไปกินไปเที่ยว หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งหากเด็กได้กลุ่มเพื่อนดี ก็จะชักนำไปสู่การพัฒนาที่เหมาะสมได้มากกว่า เด็กวัยรุ่นที่ไปเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งจะมีการรวมกลุ่มมั่วสุมในทางเสียหายได้

2.6 ความต้องการที่จะหาเลี้ยงตนเอง เด็กวัยรุ่นคิดที่จะหาเลี้ยงตนเอง เนื่องจากอยากจะมีเงินทองใช้จ่ายตามที่ตนเองต้องการ

2.7 ความต้องการความยุติธรรม เด็กวัยรุ่นจะไม่พอใจมากหากรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับความยุติธรรม

2.8 ความต้องการมีหลักการ อุดมการณ์ หรือปรัชญาชีวิตที่ตนพอใจเนื่องจากวัยรุ่นต้องการสิ่งที่เขาจะยึดถือเป็นแนวทางสำหรับการเดินทางของชีวิต หากเด็กเลือกที่จะพอใจในหลักการดำเนินชีวิตแบบใดแล้วก็จะเป็นตัวชี้บ่งวิถีปฏิบัติของเขาในช่วงชีวิตต่อไป ความต้องการของเด็กวัยรุ่นที่กล่าวมา ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางร่างกายหรือความต้องการทางจิตใจ ผู้ใหญ่ควรมีส่วนส่งเสริมให้เด็กได้รับการตอบสนองต่อความต้องการในระดับและวิถีทางที่เหมาะสม ไม่ควรจะเป็นตัวขัดขวางการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการของเขา เพราะเมื่อบุคคลเกิดความต้องการแล้วไม่ได้รับการตอบสนองจะก่อให้เกิดความตึงเครียด ความคับแค้นใจ ทุกข์ใจ หากเป็นความต้องการทางร่างกายบางอย่างก็นำไปสู่ การทุกข์กายด้วย แต่หากเกิดปัจจัยจำกัดบางอย่างที่วัยรุ่นไม่อาจจะได้ในสิ่งที่เขาต้องการได้ ผู้ใหญ่ก็ควรจะชี้แนะให้เขารู้จักผ่อนคลายความคับแค้นใจ ทุกข์ใจ ออกไปโดยวิธีการที่เหมาะสม

จากการพิจารณาการพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นพบว่าการพัฒนาการเหล่านั้นอาจทำให้เป็นช่วงวัยที่วิกฤติได้เพราะพัฒนาการทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงมีลักษณะทุติยภูมิทางเพศ ร่วมกับพัฒนาการทางสติปัญญาที่มีมากขึ้น มีความคิดจินตนาการกว้างไกล ต้องการมีอิสระ มีการพัฒนาการทางอารมณ์ที่ไม่สมบูรณ์ มีอารมณ์แปรปรวนง่าย รู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจความรู้สึกของตน จึงชอบมีสังคมในกลุ่มวัยรุ่นด้วยกันเพราะคิดและชอบเหมือน ๆ กันต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และต้องการให้ครอบครัวและสังคมเห็นว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว จึงมักแยกตัวและใช้เวลากับกลุ่มเพื่อนมากกว่าอยู่กับครอบครัว เพื่อจะได้มีอิสระ ในการคิดและทำอย่างที่ต้องการ และเพื่อให้ผู้ใหญ่เห็นว่า สามารถดูแลตนเองได้ จึงทำให้วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดเนื่องจากพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญาที่เปลี่ยนไป นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้ และยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การถูกชักจูงให้ใช้สารเสพติด การคบเพื่อนไม่ดี มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม นำไปสู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นต้น เพราะวัยรุ่นมีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีพลังความคิด แต่ขาดประสบการณ์ในการคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหา อย่างเหมาะสม จากปัญหาที่กล่าวข้างต้น นักการศึกษาและสาธารณสุขได้พยายามหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาในช่วงวัยรุ่นอย่างยั่งยืน โดยกรมสุขภาพจิตได้นำแนวคิดในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก มาปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ซึ่งสถาบันที่มีส่วนในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตคือ บ้าน โรงเรียน และชุมชนที่วัยรุ่นอาศัยอยู่

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาความสัมพันธ์ของความผูกพันต่อครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัว กับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น โดยเลือกศึกษาในช่วงวัยรุ่น

ตอนกลาง เพราะเป็นช่วงวัยที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายลดน้อยลงกว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น และมีการพัฒนาการทางด้านความคิดมากขึ้นในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ใฝ่หาอุดมการณ์สร้างเอกลักษณ์แห่งตน โดยจะแยกตัวจากพ่อแม่มากกว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น ทำให้ทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยรุ่นในการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักตนเอง เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม ตลอดจนมีทักษะการสื่อสารที่ดี ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม และสามารถมีความสุขได้โดยการมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะที่เหมาะสมของวัยรุ่นในบริบทของสังคมไทย

ทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น (Life Skills)

ทักษะชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นสำหรับทุกคน และเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้นักศึกษามีศักยภาพในการป้องกันปัญหาสุขภาพของตนเอง เริ่มตั้งแต่การมีทัศนคติ และค่านิยมที่ถูกต้อง จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และหาทางป้องกันปัญหาสุขภาพของตน ทักษะชีวิตจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษสามารถแปลความหมาย ความรู้ที่มีอยู่ไปเป็นทัศนคติและค่านิยม แล้วนำไปสู่การปฏิบัติจริง ทักษะชีวิตจะทำให้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และภาคภูมิใจในความสามารถของตน จึงถือว่าทักษะชีวิตเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะทำให้นักศึกษหันมาสนใจตนเอง และบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถป้องกันปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ในเยาวชนอย่างได้ผล (WHO, 1994) นอกจากนี้ ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ (2538) ยังกล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคน ตั้งแต่เกิดมาและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ล้วนต้องผ่านกระบวนการหล่อหลอมทางธรรมชาติและกระบวนการทางสังคม ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปเป็นลูกโซ่ และกระบวนการนี้ บุคคลแต่ละคนจะต้องได้รับแรงกระทบจากภายนอก ซึ่งมีแหล่งที่สำคัญ 4 แหล่ง คือ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ครอบครัว เพื่อนและสิ่งแวดล้อม แรงปะทะที่มาจากแหล่งทั้ง 4 นั้นจะผลักดันให้นักศึกษเอนเอียงไป จากสมดุลจึงเป็นภาระหน้าที่ ที่แต่ละคนจะต้องหาทางปรับสภาพให้กลับคืนสู่สภาพปกติ และสมดุลตลอดเวลา คือดำเนินชีวิตได้ปกติสุข การปรับตัวให้เกิดสมดุลนั้นจำเป็นต้องอาศัยทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่าเป็นความสามารถในการปรับพฤติกรรมและการมีพฤติกรรมทางบวก ที่ทำให้นักศึกษสามารถเผชิญกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ (2538) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้อย่างถูกต้อง

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2543) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า คือความสามารถที่ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

กรมสุขภาพจิต (2542) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546) กล่าวถึงความหมายของทักษะชีวิตว่าคือ

1. ความสามารถของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ความสามารถที่มนุษย์สามารถเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น
3. ความสามารถที่ประกอบด้วย ความรู้เจตคติและทักษะการจัดการกับชีวิตของตนเองกับปัญหาสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้
4. ความสามารถที่มนุษย์ควรจะได้พัฒนาได้ จนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิต คือความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะปรับตัวอย่างเหมาะสมต่อปัญหาความต้องการที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน และความพร้อมในการปรับตัวในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ได้มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้หลายแนว อาทิองค์การอนามัยโลก คณะกรรมการ โครงการพิเศษประถมศึกษาแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นความสามารถของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ที่ควรพัฒนาและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งในสังคมย่อยตลอดจนสังคมโลก (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี, 2546) แต่ละแนวคิคนั้นมีองค์ประกอบดังนี้

แนวความคิดขององค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบจัดเป็น 5 คู่ สามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้

- ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์

- ด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น
- ด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจ

และการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านความคิด (พุทธิพิสัย) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด และถูกจัดเป็นองค์ประกอบร่วมของทุกองค์ประกอบที่เป็นทักษะชีวิต เพราะเป็นลักษณะและความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้ รับรู้ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงองค์ความรู้ โดยบุคคลสามารถใช้ความสามารถในทางสมองก่อให้เกิดความคิดและปัญญาในการเรียนรู้ชีวิตและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

แนวคิดของคณะกรรมการ โครงการพิเศษการประถมศึกษาแห่งชาติ

คณะกรรมการ โครงการพิเศษของสำนักคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี, 2546) กล่าวถึงความสำคัญและองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าเป็นการเรียนรู้ อย่างมีเป้าหมาย ในการทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั้น มิได้มีขอบเขตเพียงความรู้หรือความจำในข้อมูลเท่านั้น แต่หมายความถึงการมีทักษะชีวิตและคุณลักษณะ ที่จำเป็น 4 ประการคือ

1. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านปัญญาและความคิด ประกอบด้วย การคิดอย่างมี วิจารณญาณ การคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์
2. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านจิตใจ คือ การมีสุนทรียภาพ ความสงบสุขในจิตใจ ความมีสติสมาธิ ความเพียร ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านการกระทำ เป็นลักษณะและความสามารถในการ ปฏิบัติกิจกรรม หรืองานต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว มีแบบแผนที่ชัดเจน มีเป้าหมายและทิศทางใน การทำงานที่ชัดเจน ทำงานด้วยความรวดเร็ว แม่นยำ โดยมีลักษณะของการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ อย่างสัมพันธ์สอดคล้องกลมกลืน มีจังหวะที่ราบรื่น
4. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านสังคม เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับ บุคคลอื่น ประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิดของกรมสุขภาพจิต

ในประเทศไทยได้มีการปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของทักษะชีวิต เพื่อให้เหมาะสมกับ สภาพสังคม และวัฒนธรรมไทย (กรมสุขภาพจิต, 2542) โดยจัดให้ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ เป็นด้านพุทธิพิสัยเป็นองค์ประกอบร่วม และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย และเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความ

ภูมิปัญญาในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านทักษะวิสัยมี 3 คู่ คือ การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร การตัดสินใจ และแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผู้วิจัยสนใจและเลือกศึกษาแนวคิดของกรมสุขภาพจิต เพราะต้องการศึกษาทักษะชีวิต พื้นฐานของวัยรุ่น ที่ถูกหล่อหลอมผ่านกระบวนการของครอบครัว เพราะมิได้มีวัตถุประสงค์ เฉพาะด้านในการศึกษาพฤติกรรมบางเรื่อง หรือการเชื่อมโยงกับระบบการจัดการเรียนการสอน หรือการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งทักษะชีวิตพื้นฐานตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต นั้นประกอบด้วย 1) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2) ความคิดสร้างสรรค์ 3) ความตระหนักรู้ในตน 4) ความเห็นใจผู้อื่น 5) ความภาคภูมิใจในตนเอง 6) ความรับผิดชอบต่อสังคม 7) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 8) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และ 9) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking)

ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษว่า Critical Thinking นี้ บางครั้งในภาษาไทยอาจมีผู้ใช้คำอื่น ๆ อีกเช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะ วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว

กรมสุขภาพจิต (2542) กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2543) กล่าวว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ คือการรู้จักใช้เหตุ ใช้ผล สรุปว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หมายถึง กระบวนการคิด โดยใช้เหตุใช้ผล ในการ วิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว ทำให้บุคคล สามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ประวิต เอรารธรรม์ และนุชชานา เหลืองอังกูร (2544) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถ ของบุคคลในการคิดวิเคราะห์โดยอาศัยการคิดวิเคราะห์ข้อมูล ความรู้ ความเชื่ออย่างเป็นปรนัย เพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจข้อความปัญหา หรือความเชื่อว่าเป็นจริง สิ่งใดเป็นเหตุเป็นผลกัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (เสาวภา เต็ดขาด, 2538)

1. ระดับของจริยธรรม ผู้ที่มีการด้านจริยธรรม จะพัฒนาคุณค่าความเชื่อของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ก่อนที่จะตัดสินใจ ว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด
2. อายุ เนื่องจากผู้ที่มีอายุมากกว่า ผ่านกระบวนการคิดในหลากหลายสถานการณ์ และมี

การพัฒนาจริยธรรม มาตามช่วงวัย จึงน่าจะมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์มาก

3. การมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสม
4. การมีความรู้ในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ
5. มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจ และพัฒนาสิ่งที่สื่อสารไป
6. ประสบการณ์ที่ผ่านมา จะช่วยให้เกิดความคิดในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้าย ๆ กัน ได้ดีขึ้น
7. มีทักษะการเขียนที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากก่อนที่จะเขียน จะต้องมีการคิดวิเคราะห์วิจารณ์อย่างรอบคอบเสียก่อน
8. มีทักษะในการเรียนรู้ และการอ่าน
9. ระดับความเครียด และความวิตกกังวล ถ้ามีในระดับต่ำจะกระตุ้นให้คิด แต่ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้เกิดความกังวล
10. มีความรู้ในปัจจัยที่สัมพันธ์กับเรื่องที่เกิด
11. มีความตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการคิดอย่างรอบคอบมากขึ้น
12. ข้อจำกัดในเรื่องของเวลาที่สามารถกระตุ้น หรือจัดขบวนการคิดก็ได้

ซึ่ง เอนนิส (Ennis, 1985) กล่าวว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณนั้นเกิดจากการที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยใช้เหตุผล คิดไตร่ตรองตัดสินใจว่าอะไรควรเชื่อ อะไรควรทำ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติตามการอ้างเหตุผลนั้น วัยรุ่นที่มีความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ จะสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ดีกว่า วัยรุ่นที่ขาดทักษะในด้านนี้ วัยรุ่นที่ขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น การรับรู้ข่าวสารที่ผิด หลงเชื่อสิ่งงมงาย ลัทธิต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติดเป็นต้น การฝึกทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ จะช่วยส่งเสริมความสามารถให้วัยรุ่นที่มีการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม แทนการตัดสินใจจากประสบการณ์เดิมหรือจากแบบอย่างที่เราเห็นมา และจะช่วยในเรื่องที่ซับซ้อนช่วยให้เกิดสมดุลหรือความยับยั้งใจที่จะพิจารณาเกี่ยวกับความเสี่ยงหรือประโยชน์ที่จะได้รับ (ยุพยงกัญ โครตพัฒนานนท์, 2543)

ความคิดสร้างสรรค์

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ นอกจากนี้ยังได้มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ศึกษาและให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ เช่น

ทอเรนซ์ (Torrance, 1962 อ้างถึงใน อารี พันธุ์มณี, 2537) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการที่ความรู้สึกไวต่อปัญหาหรือสิ่งที่บกพร่องขาดหายไป หรือสิ่งที่ไม่ประสานกัน และไวต่อการแยกแยะค้นหาวิธีการแก้ปัญหา จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ทั้งหมดที่ ผ่านมาในการสร้างรูปแบบใหม่ ๆ ในการตั้งสมมติฐานและทดสอบสมมติฐานนั้น

กัลฟอร์ด (Guilford, 1967) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทั่วไปในการทำงานของสมองในการคิดได้หลาย ๆ ทิศทาง หลาย ๆ แง่มุม

แอนเดอร์สัน (Anderson, 1970) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์ เป็นพฤติกรรมที่บุคคล แสดงความคิดใหม่ ๆ โดยเลือกนำประสบการณ์ทั้งหมดที่เคยผ่านมา สร้างรูปแบบใหม่ ๆ ความคิด ใหม่ ๆ หรือผลิต ซึ่งมนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิดสร้างสรรค์ และสามารถ พัฒนาได้ในทุกระดับอายุ ทุกสาขาอาชีพ ถ้าจัดประสบการณ์ให้เหมาะสม

อารี รังสินันท์ (2532) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์คือ ความคิดจินตนา ประยุกต์ ที่ สามารถนำไปสู่สิ่งประจักษ์ คิดค้นพบเทคโนโลยีใหม่ ๆ ซึ่งเป็นความคิดในลักษณะที่คนอื่นคาดไม่ถึงหรือมองข้าม เป็นความคิดที่หลากหลาย คิดได้กว้างไกล เน้นทั้งปริมาณและคุณภาพ อาจเกิด จากการคิดผสมผสานเชื่อมโยงระหว่างความคิดใหม่ ๆ ที่แก้ปัญหา และเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อ ตนเองและสังคม

ประวิต เอราวรรณ์ และนุชชานา เหลืองอังกูร (2544) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถ ในการคิดสิ่งแปลกใหม่ ด้วยการคิดคัดแปลง ประยุกต์จากความคิดเดิมผสมผสานให้เกิดสิ่งใหม่ และบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์จะมีลักษณะของความคิดริเริ่ม (Originality) ความคิดคล่อง (Fluency) มีความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) และความคิดละเอียดลออ (Elaboration)

ดังนั้นความคิดสร้างสรรค์นี้ จึงเป็นกระบวนการคิดสร้างสรรค์ หรือกระบวนการทาง สมอง ที่สามารถคิดจินตนาการ ในการนำประสบการณ์มาผสมผสานกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิด แนวความคิดใหม่ ๆ สามารถนำไปแก้ปัญหา หรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสมองที่คิด ได้กว้างไกลหลาย ทิศทางประกอบด้วย (Guilford, 1959 อ้างถึงใน ประวิต เอราวรรณ์ และนุชชานา เหลืองอังกูร, 2544)

1. ความคิดริเริ่ม (Originality) หมายถึง ความคิดแปลกใหม่ ซึ่งต่างจากความคิดธรรมดา ความคิดริเริ่ม เป็นความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เกิดจากการนำเอาความรู้เดิมมาคิด คัดแปลงผสมผสาน และประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น

2. ความคิดคล่อง (Fluency) หมายถึง ปริมาณความคิดที่ไม่ซ้ำกันในเรื่องเดียวกันโดยแบ่งออกเป็น

2.1 ความคิดคล่องแคล่วทางด้านถ้อยคำ (Word Fluency) เป็นความสามารถในการใช้ถ้อยคำอย่างคล่องแคล่วนั่นเอง

2.2 ความคิดคล่องแคล่วทางการโยงสัมพันธ์ (Association Fluency) เป็นความสามารถที่จะคิดหาถ้อยคำที่เหมือนหรือคล้ายกัน ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ในเวลาที่กำหนด

2.3 ความคิดคล่องแคล่วในการแสดงออก (Expressional Fluency) เป็นความสามารถในการใช้วลีหรือประโยค คือ สามารถที่จะนำคำมาเรียงกันอย่างรวดเร็วเพื่อให้ได้ประโยคที่ต้องการ

2.4 ความคล่องแคล่วในการคิด (Ideation Fluency) เป็นความสามารถที่จะคิดสิ่งที่ต้องการภายในเวลาที่กำหนด

3. ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) หมายถึง ประเภทหรือแบบของความคิดที่แบ่งออกเป็น

3.1 ความยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นทันที (Spontaneous Flexibility) เป็นความสามารถที่จะพยายามที่จะพยายามคิดให้หลายประเภทอย่างอิสระ

3.2 ความยืดหยุ่นทางการดัดแปลง (Adaptive Flexibility) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา คนที่มีความยืดหยุ่นจะคิดได้ไม่ซ้ำกัน

4. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration) เป็นจุดสำคัญในความคิดสร้างสรรค์เพื่อที่มุ่งเน้นผลผลิตสร้างสรรค์เป็นสำคัญพัฒนาการของความคิดละเอียดลออนั้นขึ้นกับอายุ คือจะพัฒนาขึ้นตามอายุ และเด็กหญิงจะมีความสามารถในการคิดด้านนี้มากกว่าเด็กชาย เด็กที่มีความสามารถสูงทางด้านความละเอียดลออจะเป็นเด็กที่มีความสามารถด้านการสังเกตสูงด้วย

หลักในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

นักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น อริคสัน พิวาเจต์ รวมทั้ง ทอเรนซ์ ได้ให้ความสำคัญ ของการพัฒนาในช่วงวัยทารกและช่วงที่เป็นเด็ก ว่าเป็นรากฐานของบุคลิกภาพ สติปัญญา ช่วงเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และเมื่อพิจารณาในส่วนของความคิดสร้างสรรค์ พบว่ามีข้อสรุป อย่างเดียวกันคือ ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่เกิดในวัยเด็ก และถ้าได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง และถูกต้อง ก็สามารถพัฒนาสูงขึ้น และเพิ่มปริมาณขึ้นได้ เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ จะต้องพัฒนาบุคลิกภาพขึ้นจากการมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าตัดสินใจ กล้าเสี่ยง ไม่สนใจว่าจะอะไรจะผิด อะไรจะถูก แต่มักจะทำอะไรไปตามความคิดเห็นของตนเองมากกว่า จะคล้อยตามความคิดเห็นของกลุ่ม หรือสังคม การยึดติดอยู่ในกรอบความคิด หรือกรอบของพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันจนเกิดความเคยชิน จะเป็นอุปสรรคอันสำคัญของการเกิดความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น บทบาทของ

บิดา มารดา นอกจากจะมีส่วนช่วยจุดสภาพแวดล้อม ช่วยสร้างบรรยากาศ และจัดกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว พ่อแม่ควรมีวิธีการเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม สำหรับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ (วนิช สุวรัตน์, 2544) เช่น การศึกษาของเวค และคณะ (WenK et al., 1994 อ้างถึงใน ประภาพัญญ์ สุวรรณ, 2541) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของความผูกพันกับผู้ปกครองต่อภาวะจิตที่ดีของบุตรชายและหญิงโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 7 – 11 ปี พบว่าการได้รับความรักจากบิดามารดา มีผลทางบวกต่อสุขภาพจิตของเด็กหญิง นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ สามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระปลอดภัย ฝึกหัดให้บุตรช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก จะทำให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ซึ่ง โรเจอร์ (Roger, 1959 อ้างถึงใน ประภาพัญญ์ สุวรรณ, 2541) ได้แนะนำการสร้างสถานการณ์ ที่จะส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ไว้ดังนี้

1. ความรู้สึกปลอดภัยทางจิต สามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการที่สัมพันธ์กัน

3 ประการคือ

1.1 การยอมรับในคุณค่าของแต่ละบุคคลโดยไม่มีเงื่อนไข พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิดต้องยอมรับในความสามารถของเด็กแต่ละคน และเชื่อมั่นในตัวเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข เด็กจะเกิดความรู้สึกรับประกัน ปลอดภัย เริ่มเรียนรู้ ว่าตนเองสามารถเป็นหรือทำอะไรก็ได้ กล้าคิด กล้าทำ ค้นพบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง อันเป็นแนวทางนำไปสู่การคิดแบบสร้างสรรค์

1.2 สร้างบรรยากาศที่ไม่ต้องมีการวัดผล และประเมินผลจากภายนอก เมื่อไม่มีการวัดและประเมินผลจากภายนอกหรือมาตรฐานอื่น ๆ เด็กจะรู้สึกเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออกทั้งความคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

1.3 ความเข้าใจ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรู้สึกปลอดภัย ถ้าเราบอกใครสักคนว่า เรายอมรับเขา แต่เราไม่รู้อะไรในตัวเขาเลย จะแสดงว่า เป็นการยอมรับอย่างตื้น ๆ และคน ๆ นั้นก็ตระหนักดีว่า การยอมรับของเราต้องเปลี่ยนไป เมื่อเรารู้อะไรเกี่ยวกับตัวเขา แต่ถ้าเราเข้าใจเขา เห็นใจเขา และเข้าใจความรู้สึกของเขา เข้าไปสู่ในโลกส่วนตัวของเขามองมันอย่างเป็นธรรมดา และยังคงยอมรับเขาอยู่ บรรยากาศอย่างนี้ทำให้เขายอมรับตัวเขาจริง ๆ และการแสดงออกต่าง ๆ ของเขา รวมทั้งการสร้างสรรค์ส่วนแปลก ๆ ที่เกี่ยวกับโลกของเขาด้วย

2. ความเป็นอิสระทางจิต เมื่อพ่อแม่ใกล้ชิดเด็ก ยอมรับในการแสดงออกอย่างอิสระของแต่ละคน นั่นเป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การยอมรับนี้เป็นการให้อิสระภาพแก่ทุกคนในการคิด สึกเป็นอะไรก็ตามที่อยู่ในตัวเขา เป็นการส่งเสริมความเปิดเผย และการแสดงออก

วิธีการรับรู้ การสร้างแนวคิดหลักและความหมายโดยตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความคิดสร้างสรรค์

ความตระหนักรู้ในตน

กรมสุขภาพจิต (2542) ให้ความหมายว่า ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา และ เข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตน และความแตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา กีฬา ฯลฯ

รอสส์ (Ross, 1992) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน เป็นการตระหนักในตนเองที่เกิดจากความมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นชั่วคราวตามสถานการณ์ที่มากระตุ้น

เฟลด์แมน (Felman, 1992) กล่าวว่าความตระหนักรู้ในตน เป็นการใช้สัมผัสเกี่ยวกับตนเองบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอะไร และทำอะไรกับตนเองกับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวถึงการค้นหาตนเองและการเข้าใจตนเองนั้นเริ่มมีตั้งแต่วันทารกแต่จะมีความลึกซึ้งต่างกันไปตามวัย การค้นพบตัวเองมีได้ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความสนใจ รสนิยม ความถนัด ความสามารถที่แท้จริง ความชอบ ไม่ชอบ เด็กวัยรุ่นตอนต้นต้องการรู้จักตนเองอย่างลึกใฝ่ในด้านความงาม ความเจริญเติบโต ความเข้ารูปรอยได้สัดส่วนของร่างกาย เพราะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่ไม่จำกัดเฉพาะความอยากเข้าใจตนเองเฉพาะด้านร่างกายเท่านั้นแต่ยังต้องการรู้เรื่องราวทางกายภาพและเพศสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมวัย ร่วมเพศ และเพื่อนต่างเพศด้วย การค้นหาตนเองนี้จะลึกซึ้งขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย และมีการแตกประเด็นไปสู่ด้านต่าง ๆ การค้นพบตนเองนั้นจะต้องมีโครงร่างของตนสมบูรณ์ในระย่วัยรุ่น จึงจะกลายเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในชีวิตและจิตใจสืบไปในอนาคต มิฉะนั้นจะกลายเป็นบุคคลต้น ๆ ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถมีสัมพันธภาพอันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ ไม่สามารถมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ

องค์ประกอบของความตระหนักรู้ในตน

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542 อ้างถึงใน ประวิต เอราวรรณ์ และนุชานา เหลืองอังกูร, 2544) ได้สรุปกรอบแนวคิดของโกลแมนว่าประกอบด้วย 5 ด้านคือ

1. รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิด
2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง
4. สามารถจัดการความรู้สึกของตนเองได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

5. ควบคุมตนเอง โดยสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ของตนได้

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการค้นหาตนเอง

การที่จะช่วยลดปัญหา หรือวิกฤตการณ์ในการค้นหาตนเองของวัยรุ่นต้องเข้าใจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลและวิธีค้นหาซึ่งทั้งสองประการนี้มีความคาบเกี่ยวต่อกัน ดังนี้

1. บุคลิกภาพของพ่อแม่ วิธีปฏิบัติต่อกันของบุคคลในครอบครัว ทศนคติค่านิยมของครอบครัวเป็นแบบฉบับในการหล่อหลอม คน ซึ่งค่อย ๆ สั่งสม วิเคราะห์ สังเคราะห์ ตั้งแต่ในระหว่างทารกจนกระทั่งวัยรุ่น หากภาพของคนที่ได้สั่งสมมานี้มีโครงสร้างมั่นคงตั้งแต่ต้น มีลักษณะตรงต่อความเป็นจริง ตรงต่อความคาดหวังของบุคคลอื่นในสังคมนอกบ้าน การค้นหาตนเองก็ไม่ก่อให้เกิดปัญหา จรรยา สุวรรณทัต (2541) กล่าวว่าคนที่เด็กจะสามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องนั้น จำเป็นต้องผ่านกระบวนการเลี้ยงดูมาด้วยวิธีการที่ส่งเสริมเด็กในเรื่องเหล่านี้ เริ่มด้วยการที่พ่อแม่วางแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ได้แก่การเริ่มรู้จักเรียนรู้สิ่งที่เป็นข้อจำกัดและข้อดีในตนเองเพราะเป็นการยากที่ใครจะเกิดมาสมบูรณ์ สอนให้เด็กรู้จักสังเกตสิ่งที่ดีและข้อบกพร่องของตนและนำมาปรับปรุงให้เด็กชื่นชมในสิ่งที่เขามี และไม่ขมขื่นในสิ่งที่เขาขาด ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นจนเกิดความทุกข์หรือเคียดแค้น

2. การเลียนแบบ เป็นวิธีหนึ่งที่เด็กมักนำมาใช้คือการเลียนแบบบุคคลที่นำนิยม ทั้งบุคคลที่อยู่ในบ้านและนอกบ้าน ทั้งผู้สูงวัยกว่าและเพื่อนร่วมวัย หากบุคคลที่วัยรุ่นเลียนแบบเป็นแบบอย่างที่ดี เหมาะสมก็จะส่งผลที่ดีต่อเด็ก

3. สื่อมวลชนและการเอาอย่าง มีบทบาทและอิทธิพลต่อการค้นหาตนเองอย่างมาก เช่นกัน เพราะการนำเสนอข่าวสารต่าง ๆ นั้นมีทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี หากวัยรุ่นซึมซับด้านที่ไม่ดี อาจปฏิบัติเลียนแบบก่อให้เกิดปัญหามากมาย

วัยรุ่นที่จะผ่านพ้นภาวะวิกฤตในการค้นหาตนเองและค้นพบตนเองได้แก่

1. วัยรุ่นผู้ใช้ปัญญาเผชิญเหตุการณ์ของชีวิตมากกว่าใช้อารมณ์
2. วัยรุ่นผู้สู้ปัญหามากกว่าที่จะยอมหนีปัญหา
3. วัยรุ่นผู้รู้เท่าทันธรรมชาติของตน

4. วัยรุ่นที่เห็นว่าตนยังมีผู้ใหญ่เป็นที่พึ่งพิงได้ในบางครั้งคราว

เฟลด์แมน (Felman, 1992) แนะนำวิธีการสร้างความตระหนักรู้ในตนไว้ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคัด ความรู้จัก และการกระทำของตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกต ปฏิบัติของผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเป็นใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งครอบครัวอาจเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะทำให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ชีวิตรวมทั้งสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชาซึ่งสอดคล้องกับ การทบทวนวรรณกรรมที่มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตระหนักในตนเองของกรรณิกา สุวรรณ (2541) พบว่าความตระหนักในตนเริ่มมาจากการอบรมสั่งสอนของครอบครัว โดยครอบครัว ชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น เพศ หน้าตาและบทบาทที่แตกต่างของพ่อและแม่ ทำให้บุคคลเกิดความนึกคิด มโนภาพ ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ร่วมกันกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และระดับวุฒิภาวะที่เปลี่ยนแปลงตามการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้น ความตระหนักในตนจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามระดับวุฒิภาวะ และสิ่งแวดล้อม

ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้อธิบายว่าความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจความรู้สึก และมีความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่คนรู้จัก หรือคุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล ทำให้เกิดสัมพันธอันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างของเชื้อชาติ วัฒนธรรม ศาสนา หรือโดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการ ได้รับการช่วยเหลือดูแล เช่นผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคมในทำนองเดียวกัน

กรมสุขภาพจิต (2542) ยังได้กล่าวถึงความเห็นใจผู้อื่นว่าหมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ ความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่นวัยสุขภาพ ฯลฯ

ซึ่งการเห็นใจผู้อื่นนี้เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2543) และอาจเป็นการดีหากถ้าได้สอนตั้งแต่เด็ก ให้พวกเขาเข้ากับคนรอบข้างรู้ว่า คนรอบข้างรู้สึกอย่างไร และตอบสนองได้อย่างถูกต้อง การฝึกฝนนี้แบ่งเป็นขั้นตอนสำคัญได้ 3 อย่างดังนี้

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก ต้องพยายามแปลความหมายทั้งสีหน้า และท่าทางคนรอบข้าง และถ้าให้ดีต้องลองถามดูว่าเราคาดเดาถูกต้องหรือไม่

2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือการคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นโดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย

3. การตอบสนองที่สอดคล้องกัน หมายถึงพฤติกรรมหรือการกระทำควรเป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวยแสดงออกถึงความเข้าใจในเห็นใจ

องค์ประกอบของความเข้าใจผู้อื่น

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542 อ้างถึงใน ประวิต เอรารวรรณ์ และนุชชานา เหลืองอังกูร, 2544) ได้สรุปกรอบแนวคิดของโกลแมนว่ามี 5 องค์ประกอบด้วยกันคือ

1. การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่น
2. มีจิตใจใฝ่บริการ รับรู้ คาดคะเนและตอบสนองความต้องการของผู้อื่น
3. ส่งเสริมผู้อื่น ทราบความต้องการและช่วยให้เขามีความรู้ ความสามารถในทางที่ถูก
4. ให้โอกาสผู้อื่น เห็นความสามารถของผู้อื่น
5. ตระหนักถึงทักษะ ความคิดของกลุ่ม ตลอดจนสามารถคาดคะเนสถานการณ์ในด้าน

ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวว่า หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ คั่นพบและภาคภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม คนตรี กีฬา ศิลป เป็นต้น) ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง เท่านั้น ประวิต เอรารวรรณ์ และนุชชานา เหลืองอังกูร (2544) กล่าวว่าหมายถึงการตัดสินคุณค่าตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านบวก รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คั่นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเองและนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะพัฒนาบุคคลเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ของบุคคลตั้งแต่วัยเด็กเล็ก และสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม (อุมาพร ตรีงคสมบัติ, 2543) สัมพันธภาพในครอบครัวตลอดจนประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสัมพันธภาพในครอบครัว มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจของเด็กนั้นคือ หากเด็กได้รับความรักความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ มีสิทธิเสรีภาพในการกระทำหรือมีอิสรภาพในขอบเขตที่กำหนด อย่างเหมาะสมก็จะช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต (Coopersmith, 1984) ความภาคภูมิใจในตนเองนี้เพิ่มขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นเพราะเป็นระยะที่เด็กกำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการพัฒนาบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ความเป็นตัวของตัวเอง ศศิกานต์ ธนะโสธร (2528) ได้ศึกษาการให้ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเองพบว่า เด็กในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อ

ความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองได้ เพราะบุคคลจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง เช่น การประกอบอาชีพในอนาคต ความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม และการยอมรับของสังคม การมีลักษณะที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ตลอดจนความสำเร็จในชีวิตสมรสและความสามารถในการแสดงบทบาท หน้าที่ที่ตนเองได้รับ (กอบกุลพันธ์เจริญวรกุล, 2531) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองก็จะสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อเผชิญโลกได้อย่างมั่นใจและรู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถ มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ รู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ในสิ่งที่จะทำ (Lindberg, Hunter, & Kruszewski, 1990) หากบุคคลใดไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองหรือมีในระดับต่ำ สูญเสียความเป็นตัวของตัวตนเอง มีสุขภาพไม่ดีหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพได้ (Taft, 1985)

พ่อแม่สามารถช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้กับวัยรุ่นได้ โดยการแสดงความเข้าใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของวัยรุ่น ให้เขาเป็นอิสระไม่ควบคุมจนเกินไป เข้าใจและยอมรับความสามารถ โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความสามารถต่าง ๆ เช่น การมอบหมายภารกิจต่าง ๆ ในครอบครัวให้รับผิดชอบ พร้อมทั้งชื่นชมให้กำลังใจ ในความสามารถของวัยรุ่น แต่พ่อแม่จะต้องระมัดระวังไม่เปรียบเทียบวัยรุ่นกับเพื่อนคนอื่น ๆ เพราะวัยรุ่นจะรู้สึกโกรธมาก และรำคาญที่ถูกเปรียบเทียบ อีกทั้งพ่อแม่จะต้องแสดงความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเองให้ลูกเห็น เพราะหากพ่อแม่มีความมั่นใจในตนเองก็มักมีความมั่นใจในตัวลูก ซึ่งก็ส่งผลให้ลูกเกิดความมั่นใจได้ (ยุพยงค์ โคตรพัฒนานนท์, 2543)

องค์ประกอบของความภูมิใจในตนเอง

เบส (Bass, 1960 cited in Mussen et al., 1981 อ้างถึงใน ประวิต เอราวรณ และนุชานา เหลืองอังกูร, 2544) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความภูมิใจในตนเองดังนี้

1. เห็นคุณค่าในตนเอง
2. เชื่อมั่นในตนเอง
3. รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง
4. แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
5. มีความกระตือรือร้นมานะพยายาม
6. เชื่อมั่นในตนเองว่าตนมีความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ
7. ไม่กลัว กล้าเสี่ยงที่จะสร้างสิ่งใหม่ ๆ
8. ไม่เป็นทุกข์มากหากทำสิ่งใดไม่สำเร็จ
9. เป็นผู้นำในการอภิปราย และเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น

10. ไม่หวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
11. มีความคิดสร้างสรรค์
12. มองโลกในแง่ดี
13. มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
14. ฟังพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง
15. วิตกกังวลน้อย
16. กล้าทำงานที่ทำให้ความสามารถ

ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

กรมสุขภาพจิต (2542) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อในความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภาคภูมิใจในตนเอง คนเหล่านี้ก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

ประวิต เอราวรรณ์ และนูชานา เหลืองอังกูร (2544) กล่าวว่าหมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความรับผิดชอบต่อในความเจริญและความเสื่อมของสังคม

พรชัย รอดสมบัติ (2527 อ้างถึงใน จันทร์จิรา มูลเมือง, 2543) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ว่า เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับรู้หรือปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้

1. ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมืองเช่นปฏิบัติตามระเบียบของสังคม
2. ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อครอบครัวเช่น ไม่นำความเดือดร้อนมาให้

ครอบครัว

3. ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครู-อาจารย์ เช่นปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน

4. ความสำนึกในความรับผิดชอบต่อเพื่อน เช่น ช่วยตักเตือนและแนะนำเมื่อเห็นเพื่อนทำผิด ช่วยเหลือเพื่อนตามความถูกต้องและเหมาะสม ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดเป็นต้น

องค์ประกอบของความรับผิดชอบต่อสังคม

ไชยรัตน์ ปราณี (2531 อ้างถึงใน ประวิต เอราวรรณ์ และนูชานา เหลืองอังกูร, 2544) จำแนกองค์ประกอบความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ 4 ด้านคือ

1. ด้านความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง โดยปฏิบัติตามระเบียบของสังคม รักษาสมบัติของสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น

2. ด้านความรับผิดชอบต่อครอบครัวคือเคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง ช่วยเหลืองานบ้าน รักษาชื่อเสียงของครอบครัว

3. ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน โดยตั้งใจเล่าเรียน เชื่อฟังครู ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน รักษาสมบัติของโรงเรียน

4. ความรับผิดชอบต่อเพื่อน โดยตักเตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนทำผิด ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด ไม่ทะเลาะและเอาเปรียบ เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

ปัจจุบันสังคมมีปัญหามากมาย และปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสังคมคือ ปัจจัยเกี่ยวกับคน และสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว กลุ่มบุคคล ชุมชน สังคม ประเทศ โลก จำเป็นจะต้องอาศัยความช่วยเหลือ เกื้อกูลกันและกัน รู้จักผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว สังคม ต่อประเทศและต่อโลกร่วมกัน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการมีชีวิตอยู่ในโลก ปัจจุบันและยิ่งจะสำคัญในอนาคตด้วย ความรู้สึกต่อผู้อื่น รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความชื่นชม ซาบซึ้งต่อสิ่งดีงามรอบ ๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่จับต้องไม่ได้หรือจับต้องได้ หรือบุคคลมีความสำนึกในบุญคุณผู้อื่น ไม่เอาเปรียบผู้อื่นรวมถึงชื่นชมต่อศิลปวัฒนธรรมของไทยเรา สิ่งเหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนจะช่วยกลมเกลียวจิตใจให้เอื้ออาทรต่อผู้อื่น และนำมาซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม รักสังคมและมีความรับผิดชอบต่อสังคมพร้อมที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหาของสังคมร่วมกันตามบทบาทที่แต่ละคนพึงมี และเป็นทักษะที่จะเป็นพื้นฐานนำทักษะชีวิตด้านอื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะการสื่อสาร (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2541)

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวว่าไว้ว่าเป็นทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธการสร้างสัมพันธภาพ

โกแลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน ประวิต เอรารวรรณ และนุชชานา เหลืองอังกร, 2544) กล่าวถึงการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารไว้ว่าเป็นความคล่องแคล่วในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมาย และเหมาะสม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่น

องค์ประกอบของทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ประวิต เอรารวรรณ และนุชชานา เหลืองอังกร (2544) กล่าวถึงองค์ประกอบของการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารไว้ดังนี้

1. ความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจ จูงใจ สามารถแสดงความสามารถโน้มน้าวความคิดเห็นของผู้อื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียนและได้ผล

2. มีการสื่อความที่ดี ชัดเจน ถูกต้องนุ่มนวล น่าเชื่อถือ

3. มีความเป็นผู้นำ สามารถโน้มน้าว จูงใจ หรือผลักดันกลุ่มได้ดี ถูกทาง

4. สามารถกระตุ้นเร้าให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี หรือเรียกว่าการบริหารการเปลี่ยนแปลง (Management Change)

5. สามารถบริหารความขัดแย้งได้ เจรจาต่อรองแก้ไขความขัดแย้งได้

6. สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือในการปฏิบัติการกิจให้บรรลุเป้าหมาย

7. มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่น

8. สร้างสมรรถนะของทีมงานให้เกิดความร่วมมือ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นจะต้องเรียนรู้การที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นและได้รับความพึงพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลจะช่วยสร้างสรรค์สังคม เกิดความรัก ความพึงพอใจทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและต่อสังคม อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างชีวิตให้มีความสุข สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ทั้งของตนเองและของสังคม (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2541) ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนทุกคน เป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ระหว่างเพื่อน สัมพันธภาพที่ดีมีแนวโน้มให้บุคคลเกิดการตอบสนองต่อกันในทางบวก ทำให้บุคคลมีความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน ยอมรับกัน มีความจริงใจต่อกัน สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ตามจริง และสามารถทำให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

คุณสมบัติของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

การที่บุคคลจะสร้าง รักษาและส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคลไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างผู้ช่วยเหลือกับผู้รับความช่วยเหลือ ระหว่างเพื่อน รวมครอบคลุมถึงสัมพันธภาพภาพทั้งหมด โรเจอร์ (Rogers, 1969 อ้างถึงใน นุชนาฏ ศิริพล, 2540) ได้กล่าวไว้ว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ความแท้ (Genuineness) บุคคลที่มีความแท้จำเป็นต้องเป็นบุคคลที่มีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองได้ มีการแสดงออกอย่างจริงใจโดยปราศจากการแสร้ง บุคคลที่มีความแท้ต้องไม่ปฏิเสธประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนและสามารถแสดงออกได้อย่างสอดคล้อง มีการแสดงออกโดยปราศจากการใช้กลไกป้องกันตนเอง ซึ่งพฤติกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงความแท้ได้ บุคคลนั้นจะต้องมีความตระหนักรู้ในตน ตอบสนองอย่างจริงใจ

สามารถเปิดเผย และแบ่งปันประสบการณ์ของคนให้บุคคลอื่นได้รับรู้ และมีความเชื่อใน ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพนั้น

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับใน ความเป็นบุคคลของบุคคลอื่น ยอมรับในศักยภาพของบุคคลอื่น ยอมรับในความแตกต่างของบุคคล แต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ยอมรับในข้อผิดพลาดและ ความสำเร็จของคนอื่น โดยไม่ตีความ ไม่ประเมินหรือให้คุณค่ากับบุคคลอื่นตามโลกทัศน์ของ ตนเอง

3. การเข้าใจความรู้สึก (Empathic Understanding) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจบุคคลที่ ตนเองสื่อสารด้วยความรู้สึกที่เขาเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ ความกลัว ความ เจ็บปวด และอื่น ๆ เป็นความสามารถเข้าใจความคิดและประสบการณ์ของบุคคลที่ตนเองสื่อสาร ด้วยโดยการมองจากโลกทัศน์ของเขา โดยที่บุคคลจะต้องเข้าถึง โลกทัศน์ของเขาและสามารถสื่อถึง ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อ 1) บุคคลรับรู้การ แสดงออกทางพฤติกรรมและคำพูดที่สื่อสารอย่างมีสมาธิ 2) บุคคลมีความสนใจและเชื่อมั่นในสิ่งที่ ตนเองเข้าใจ 3) บุคคลตอบสนองต่อความรู้สึกของบุคคลที่ตนติดต่อสื่อสารได้ 4) บุคคลชัดเจนต่อ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลที่ติดต่อสื่อสารด้วย และ 5) ให้ความสนใจในสิ่งที่บุคคลที่สื่อสาร ด้วยยังไม่แสดงออกมา

ทักษะการติดต่อสื่อความหมาย (Communication Skill) หมายถึงการแลกเปลี่ยนสิ่งที่มี ความหมายระหว่างบุคคล ความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์คือต้องการที่จะมีความเข้าใจ และ เชื่อมั่นว่าเขาจะสามารถติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างชัดเจน ขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีความต้องการที่ จะเข้าใจข่าวสารต่าง ๆ ที่มาจากบุคคลอื่น ๆ ด้วย เด็กในวัยเรียนควรได้มีทักษะในการติดต่อสื่อ ความหมายในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (UNESCO, 1994 อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2541)

1. มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพกับบุคคลอื่นในเรื่องต่าง ๆ
2. มีความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงออกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และพิจารณา ถึงกาติดต่อสื่อความหมาย ในด้านที่เกี่ยวกับการอ่าน การพูด การฟัง ซึ่งสิ่งเหล่านี้โรงเรียนทั่ว ๆ ไป ได้เน้นและให้ความสำคัญอยู่แล้ว และควรเน้นเรื่องการติดต่อสื่อความหมายระหว่างบุคคลด้วย เนื่องจาก สังคมในปัจจุบันสลับซับซ้อนมาก อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดในเรื่องที่รับฟังมาก็ได้ ทักษะในการมสื่อความหมายระหว่างบุคคลจะช่วยลดปัญหานี้ และทำให้ความซับซ้อนลดลงได้ นอกจากนี้ในปัจจุบันมีความต้องการที่จะให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ใน ครอบครัว นักวิชาการหรือกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม จากเอกสารต่าง ๆ พบว่า ปัญหาในครอบครัวมักเกิด จากการติดต่อสื่อสารที่ไม่ถูกต้องในกลุ่มสมาชิกครอบครัวนั้น ๆ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2541)

การสื่อสารแบบเปิดจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถพูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกหรือต้องการต่อสมาชิกในครอบครัวได้ ช่วยให้ครอบครัวสามารถรักษาความผูกพันทางอารมณ์ที่มีต่อกันไว้ได้ (Craig, 1992)

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวว่าทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจทางเลือกแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหา ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ประวิต เอราวรรณ์ และนุชวรา เหลืองอังกูร (2544) กล่าวว่า การแก้ปัญหาหมายถึง กระบวนการที่ต้องอาศัยสติปัญญา ความคิด และประสบการณ์เดิม เข้ามาแก้ปัญหาที่ประสบการณ์ใหม่ โดยความสามารถด้านนี้จะเริ่มพัฒนาเมื่อเด็กอายุ ประมาณ 7-8 ขวบขึ้นไป

องค์ประกอบของการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 อ้างถึงใน ประวิต เอราวรรณ์ และนุชวรา เหลืองอังกูร, 2544) กล่าวว่า ในการแก้ปัญหาแต่ละครั้งจะสำเร็จได้ผลดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ระดับความสามารถของเขาวินิจฉัย ผู้มีเขาวินิจฉัยสูงย่อมสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้มีเขาวินิจฉัยต่ำ
2. การเรียนรู้การแก้ปัญหาได้สำเร็จรวดเร็วเกิดจากการที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สามารถจับหลักการเรียน ได้อย่างถ่องแท้ เมื่อประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันจะสามารถแก้ได้อย่างรวดเร็วถูกต้อง
3. การคิดอย่างสมเหตุสมผล ซึ่งอาศัย ข้อเท็จจริงจากประสบการณ์เดิม จุดมุ่งหมายในการคิดและแก้ปัญหา ระยะเวลา

ปัจจุบันสังคมกำลังมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นมากมาย เด็กจำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และตัดสินใจด้วยตนเองในการจะแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดตามมา การตัดสินใจนั้นจะต้องใช้ สิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์จำนวนมาก เพื่อเป็นเครื่องประกอบในการตัดสินใจครั้งหนึ่ง อาจจะมีผลต่าง ๆ ตามมาไม่มากก็น้อย รวมทั้งความพอใจไม่พอใจของผู้ตัดสินใจเองด้วย ไม่ว่าจะการตัดสินใจนั้นจะเป็นการตัดสินใจที่ง่ายหรือยากก็จะมีกระบวนการตัดสินใจที่คล้ายคลึงกัน บุคคลจะต้องเข้าใจกระบวนการของการตัดสินใจ เพื่อจะช่วยให้ตัดสินใจง่ายขึ้น แลถูกต้องยิ่งขึ้น จะพบว่าคนส่วนมากไม่ค่อยเชื่อ แลไม่สามารถตระหนักถึงความสามารถของตนเองเพราะมีประสบการณ์ของการตัดสินใจที่นำความไม่พอใจมาสู่ตนเอง หรือการตัดสินใจที่ผิด ๆ การตัดสินใจจะเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาวะของบุคคล ซึ่งเด็กเล็ก ๆ ควรจะได้มี

ประสบการณ์ในการตัดสินใจและลองตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าไม่มีโอกาสที่จะได้ลองตัดสินใจ ไม่ได้ลองวิเคราะห์กระบวนการของการตัดสินใจด้วยตนเอง เด็กอาจจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่โดยปราศจากประสบการณ์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2541)

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวว่า ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ประวิต เอราวรรณ์ และนุชวรา เหลืองอังกูร (2544) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึงความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างได้ผล

ปัญหาการปรับตัวของบุคคลนับวันจะรุนแรงขึ้น การมีปัญหาด้านอารมณ์และความเครียดถือเป็นสิ่งที่เกิดกับบุคคลทุกคนในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลแต่ละคนมีประสบการณ์ของการเกิดความเครียดแตกต่างกันและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียด โดยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะทำให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม และมีผลต่อสุขภาพกาย จิต อารมณ์ และสังคม บุคคลที่เก็บกดความรู้สึก ความกดดันทางอารมณ์ไว้เป็นเวลานานและต่อเนื่อง มักจะระเบิดสิ่งที่เก็บกดไว้ไม่วันใดวันหนึ่ง ซึ่งมีผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และมีผลเสียต่อกาย และจิตได้ การมีความเครียดอย่างต่อเนื่องจึงเป็นปัญหาอย่างมาก และส่งผลให้เกิดการเสื่อมสลายของระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ปอด กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ และทำให้แก่เร็ว

กระบวนการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ จะทำให้สามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม การจัดการกับอารมณ์นี้เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2539) ได้แนะนำขั้นตอนในการจัดการกับอารมณ์ไว้ดังนี้

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น มีอึดอัด ใจสั่น เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. จัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การหายใจเข้าออกยาว ๆ การนับเลข 1-10 ซ้ำ ๆ หรือนับไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์จะสงบลง เป็นต้น

4. ตำราวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ อารมณ์เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพราะวิวัฒนาการเรื่อยมา เห็นได้จากเมื่อเราโกรธจะทำท่าแยกเขี้ยวขึงฟันเหมือนสัตว์ แต่มีอีกบางกลุ่มที่คัดค้าน โดยบอกว่าอารมณ์เกิดจากการเรียนรู้ เพราะเราสามารถยับยั้งอารมณ์ได้ ถ้าไม่ต้องการให้มันออกมา นั่นคือการเรียนรู้เป็นตัวกำหนดว่าเราควรแสดงออกเช่นไรในสถานการณ์นั้น ๆ ผลของการโต้แย้งนี้มีข้อสรุปว่า มีความเป็นไปได้ทั้งสองกลุ่ม คือโครงสร้างทางกายภาพจะบอกเราได้ว่าเรารู้สึกอย่างไรในขณะนั้น แต่จะแสดงออกตรงไปตรงมาหรือไม่ ขึ้นกับประสบการณ์เดิม สังคม และวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนด (Charles Darwin, 1892 อ้างถึงใน กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2540) และในการดำรงชีวิตนั้น เราจะต้องเผชิญกับสถานการณ์อายุที่ทำให้เกิดอารมณ์ในสถานการณ์แต่ละอย่าง จะปฏิบัติตัวอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในวัยเด็กอย่างมาก ฉะนั้นควรจะเริ่มควบคุมอารมณ์ให้ได้ผลดีตั้งแต่วัยเด็กดั่งนั้นการฝึกการควบคุมอารมณ์เด็กให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้เข้ากับแบบแผนของสังคมได้ ซึ่งเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต (เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ, 2542)

บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงเมื่อเทียบกับวัยอื่น ๆ เด็กวัยรุ่นยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่ ครอบครัวจึงมีบทบาทที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ไปสู่การเป็นผู้ที่เข้าใจลักษณะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม หรือเรียกว่ามีวุฒิภาวะทางอารมณ์นั่นเอง ซึ่งทำได้ดังนี้

1. พ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ เป็นที่พึ่งทางใจ หากพ่อแม่ขาดความเข้าใจเมื่อมีปัญหาเด็กอาจไประบายกับเพื่อนซึ่งอาจนำมาสู่การแนะนำที่ผิด ๆ ได้

2. พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกทางอารมณ์หรือจัดการกับอารมณ์ของตน เพราะ การสอนที่ดีที่สุดคือการกระทำ

3. พ่อแม่ต้องคอยเตือนสติให้เด็กวัยรุ่นรู้ถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงไม่เหมาะสมและส่งเสริมให้เขารู้จักแสดงออกในทางที่สร้างสรรค์แทน การเตือนสติไม่ใช่การดูค่าแต่สะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่เขาทำเป็นอย่างไร เพราะบางครั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นก็รวดเร็วจนวัยรุ่นก็ระงับหรือจัดการไม่ทัน เมื่อทำไปแล้วจึงมาเสียใจภายหลัง อารมณ์ใด ๆ ก็ตามหากเกิดแล้วไม่ได้รับการระบายออกก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ การหาทางระบายออกโดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น

4. พ่อแม่ใช้วิธีเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยคือยอมรับ เอาใจใส่ ให้ความรัก ความอบอุ่น เป็นกันเอง ใกล้ชิดกับลูก ใช้เหตุผลในการสนับสนุน ห้ามปราม ให้หรือมิให้เด็กกระทำสิ่งต่าง ๆ

รวมทั้งมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ

5. พ่อแม่มีการส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้สึกถึงการมีคุณค่าของตนเอง เช่น ให้มีส่วนร่วมรับผิดชอบภารกิจของครอบครัว ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจของครอบครัว และไม่ตอกย้ำปมด้อยหรือข้อผิดพลาดของเขา

6. ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับการตอบสนองความต้องการตามความเหมาะสม เช่น เมื่อเด็กต้องการออกไปเที่ยวกับเพื่อนหากไม่เป็นสิ่งเสียหายก็ควรให้โอกาสเขา

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539) ได้ระบุสาเหตุของความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครุภัก การเริ่มเข้างาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2539)

1. เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

2.1 ปรับปรุงบ้านหรือที่ทำงานให้น่าอยู่ขึ้น

2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

3. การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

3.1 หัดมองโลกในหลายแง่มุม เช่น มองงานหนักยาก ว่าเป็นการทำทลายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเอง มองว่ารอดคิด ทำให้มีเวลาสำหรับฟังข่าว ฟังเพลงมากขึ้น

3.2 มีอารมณ์ขัน โดยถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มุก ควรอยู่ใกล้คนที่มามีอารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย และหากมีเวลาว่างควรหาหนังสือการ์ตูนมาอ่านหรือดูหนังตลกบ้าง เพื่อให้เกิดอารมณ์ขัน

3.3 ให้อภัยเมื่อมีใครสักคนทำให้เราโกรธ อย่าเพิ่งด่วนโต้ตอบออกไป แต่ให้พิจารณาดูหลาย ๆ แง่มุมก่อน

3.4 ไม่ท้อถอย สร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยคิดว่าจะสู้เพื่อตัวเองและคนที่เรารัก

4. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะสับสนวุ่นวาย ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ และทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก เช่นการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้เทคนิคความเงียบ การใช้จินตนาการ การทำงานศิลปะ การใช้เทพเสียง คลายเครียดด้วยตนเอง

องค์ประกอบของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ประวัติ เอรารวรรณ และนุชวรา เหลืองอังกูร (2544) กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่าประกอบด้วย

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความรุนแรงได้
2. มีเทคนิคในการคลายเครียด
3. เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจ
4. มีคุณธรรม
5. มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่น ในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
6. มีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต
7. ใจกว้าง
8. ใช้สติ แสดงความรับผิดชอบ
9. มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
10. รู้จักผ่อนคลาย
11. มีความสงบทางจิตใจ

จากการทบทวนแนวคิดทักษะชีวิตพื้นฐานพื้นฐานของกรมสุขภาพจิต คุณลักษณะที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่จะสามารถปรับตัวและเผชิญปัญหาต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวอย่างเหมาะสมนั้น จะต้อง 1) รู้จักตนเอง หรือมีความตระหนักรู้ในตน 2) ต้องเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น 3) มีความภูมิใจในตนเองในทางบวก หรือภูมิใจในตนเองที่จะเป็นคนดีที่รู้จักให้ รู้จักรับมากกว่าภูมิใจในตนเองในทางลบ จากการแต่งตัว รูปร่างหน้าตา 4) มีความรับผิดชอบต่อสังคม 5) มีความคิดสร้างสรรค์ในการหาหนทางและวิธีการใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ 6) สามารถคิดวิเคราะห์ให้เหตุผล 7, 8) มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดี 9, 10) มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 11, 12) จัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ โดยการอดทน อดกลั้น และสามารถที่จะผ่อนคลายได้อย่างเหมาะสม ด้วย 12 ทักษะนี้ เด็กวัยรุ่นจึงจะ เป็นคนเก่ง ดี และ มีความสุข

การศึกษาและการวัดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตในหลากหลายประเด็น ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปการศึกษาและการวัดทักษะชีวิตที่พบจากการทบทวนวรรณกรรมดังนี้

1. การจัดสร้างโปรแกรมในการพัฒนาทักษะชีวิต ปัจจุบันมีแนวคิดในการฝึกอบรมทักษะชีวิตแก่เยาวชนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบน และมีโครงสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง เพื่อเป็นกลไกในการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยรุ่นเช่น
 - โปรแกรมการป้องกันการใช้สารเสพติด เช่นการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยม จังหวัดสุโขทัย ของสมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์ (2543)
 - โปรแกรมป้องกันโรคเอดส์ เช่นรัตนา ดอกแก้ว (2539) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ในนักเรียนอาชีวะ จังหวัดแพร่
 - โปรแกรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เช่น ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาของ นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2543)
 - โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดขอนแก่นของ ประภาวดี แสนลีลา (2543)
 - โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตเฉพาะด้าน เช่นผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านไร่วิทยา จ.อุทัยธานี ของ ศศิพิมพ์ ครง (2545)

โปรแกรมเหล่านี้มีการนำแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมสุขภาพจิตมาใช้บ้าง องค์ประกอบเท่านั้น ในหลากหลายกลุ่มตัวอย่างเป็นการวัดทักษะชีวิตก่อนและหลังให้โปรแกรม เครื่องมือที่ใช้วัดนั้นจึงสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือมีเฉพาะองค์ประกอบที่ต้องการศึกษา เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและวิธีการวิจัย

2. การประเมินผลของการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะชีวิตทั้งในและนอกโรงเรียน แนวคิดที่ใช้มีทั้งของกรมสุขภาพจิต และแนวคิดทางการศึกษาของกรมสามัญศึกษา แต่ละแนวคิดมีรายละเอียดต่างกัน แต่มีกลวิธีในการศึกษาคือมีการวัดผลก่อนและหลังการให้โปรแกรม เช่น การศึกษาผลของการใช้คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษา ของนายธีระชัยยุทธยรรยง ประเมินแผนการสอนกิจกรรมแนะแนวชั้น ม.1 โดยการบูรณาการทักษะชีวิตกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ของวีระ อุสาหะ (กรมสุขภาพจิต, 2543) และผลการสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยยุพา แก้วงาม

(2544) เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้ในการวัดทักษะชีวิตสร้างจากแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา วิธีที่ใช้ในการสอน และลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

3. การศึกษาเชิงสำรวจถึง ความสัมพันธ์หรือปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตของวัยรุ่น มีการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตครบทุกองค์ประกอบตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตและองค์การอนามัยโลกดังนี้

- การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับการปฏิบัติพัฒนากิจของครอบครัวของวัยรุ่น โดย อุพงษ์ค์ โคตรพัฒนานนท์ (2543) ใช้แนวคิดครบทุกองค์ประกอบของกรมสุขภาพจิต เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ ระดับทักษะชีวิตของวัยรุ่นตอนกลางที่เกิดและพัฒนาในครอบครัว เครื่องมือที่ใช้วัดนั้นมีการสร้างให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของวัยรุ่นตอนกลางที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ในบริบทของสังคมไทย

- การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชั้นปีที่ 1 โดย สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2546) ได้สร้างเครื่องมือในการวัดทักษะชีวิตของวัยรุ่นตอนปลาย ครบทุกองค์ประกอบตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก

4. การพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะชีวิต โดย

- วันดี โต้ะคำ (2544) ได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประยุกต์รูปแบบ เอ็มอีคิวในการวัด เพื่อประเมินความสามารถในการปรับตัว และการเผชิญกับปัญหา เพื่อให้ครูรู้จักนักเรียนของตนและสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน ได้อย่างเหมาะสม

- ประวิต เอรารวรรณ และ นุชวนา เหลืองอังกูร (2544) ได้พัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตามกรอบแนวคิดของกรมสุขภาพจิต โดยมีวัตถุประสงค์ให้เป็นแบบประเมินทักษะชีวิตที่มาตรฐานสำหรับนักเรียนมัธยม ได้แบบสอบถามจำนวน 120 ข้อ จากการทบทวนการศึกษาและการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดทักษะชีวิต ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ แบบประเมินของประวิต เอรารวรรณ และนุชวนา เหลืองอังกูร (2544) เพราะมีความเหมาะสมกับรูปแบบการวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง แต่เนื่องจากมีจำนวนข้อมากถึง 120 ข้อ อาจเป็นอุปสรรคสำหรับกลุ่มตัวอย่างในการตอบได้ เพราะการวิจัยครั้งนี้ยังมีแบบสอบถามในส่วนอื่น ๆ อีก ผู้วิจัยจึงพิจารณานำแบบประเมินมาดัดแปลง โดยการตัดข้อที่มีความหมายซ้ำกันออก เพื่อให้จำนวนข้อลดลง แต่ยังคงมีความครบถ้วนตามเนื้อหาประเด็นหลัก

ความผูกพันต่อครอบครัว (Family Cohesion)

ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมหน่วยแรกที่มีผลอย่างยิ่ง ต่อการพัฒนาการของบุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว โดยอาจจะสามารถทำนายความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิตของบุคคลได้ โดยดูจากครอบครัวของเขา (Friedman, 1992) ความผูกพันต่อครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัว ดี หรือ ไม่ดีได้ (Minuchin, 1974 cited in Taylor, 1998) เช่น หากครอบครัวไม่สามารถตอบสนองความต้องการต่อการพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น ได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาการก็จะเลวลง และเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ความเครียด และความสับสนในช่วงวัยรุ่น สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและวัยรุ่นจะทำให้เด็กเข้มแข็งต่อการเผชิญปัญหา ที่เข้ามาจากภายนอกและปัญหาที่เกิดจากการพัฒนาการของวัยรุ่นเอง เพราะการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบิดามารดาจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกถึงการได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือเมื่อต้องการ ซึ่งสัมพันธภาพนี้คือ ความผูกพันต่อครอบครัว (Minuchin, 1974 cited in Taylor, 1998) ความรู้สึกผูกพันต่อครอบครัวนี้ ทำให้สมาชิกครอบครัวรู้สึกถึงความใกล้ชิดกัน แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดร่วมกัน ความรู้สึกเหล่านี้เองทำให้บุคคลมีภาวะทางจิตสังคมดี (Friedman, 1992) หากวัยรุ่นรู้สึกขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือขาดความรู้สึกผูกพันต่อครอบครัว จำทำให้รู้สึกมีความเครียดมากส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว และสมรรถนะทางจิตสังคมของวัยรุ่น (Shulman, Seiffge-Krente, & Samet, 1987 cited in Taylor, 1998) ความหมายของความผูกพันต่อครอบครัว

โอลสัน และกอรอล (Olson & Gorall, 2003) ให้ความหมายว่า หมายถึงสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สมาชิกครอบครัว มีต่อบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว

โคนิลสกี (Kouneski, 2001) กล่าวว่าหมายถึงสายสัมพันธ์ทางอารมณ์หรือความรู้สึกใกล้ชิดกันของสมาชิกในครอบครัว

อุมพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่าหมายถึง ระดับความผูกพันห่วงใย ที่สมาชิกมีต่อกัน รวมทั้งการแสดงออกซึ่งความสนใจ และการเห็นคุณค่าของกันและกัน

สรุปได้ว่า ความผูกพันต่อครอบครัวหมายถึง สายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน รวมถึงการแสดงออกซึ่งความรักสนิทสนม และการเอาใจใส่ห่วงใยซึ่งกันและกัน

ความผูกพันต่อครอบครัวตามแนวคิดของแมคมาสเตอร์

แนวคิดการทำหน้าที่ของครอบครัวของ แมคมาสเตอร์ (McMaster Model of Family Functioning [MMFF]) เริ่มศึกษาที่ มหาวิทยาลัย แมคกิลล์ (McGill) ในประเทศแคนาดาในปี 1950 และในระยะต่อมาแนวคิดได้รับการพัฒนาโดย แอ็พสทิน, บิชอป และบลัดวิน (Epstein, Bishop, & Bladwin) แห่งมหาวิทยาลัย แมคมาสเตอร์ (McMaster) ประเทศแคนาดา และมหาวิทยาลัยบราวน์

(Brown) ในประเทศสหรัฐอเมริกา (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544) MMFF กล่าวถึงการทำหน้าที่ของครอบครัวด้านความผูกพันต่อครอบครัวไว้ในชื่อ ผูกพันทางอารมณ์ (Affective Involvement) หมายถึง ระดับ ความผูกพันห่วงใยที่สมาชิกมีต่อกัน รวมทั้งการแสดงออกซึ่งความสนใจและการเห็นคุณค่าของกันและกัน สามารถแบ่งได้เป็น 6 ระดับ คือ

1. ปราศจากความผูกพัน (Lack of Involvement) สมาชิกในครอบครัวไม่สนใจใยดีกัน การเป็นครอบครัวมีความหมายเพียงการอยู่ร่วมชายคาเดียวกันเท่านั้น
2. ผูกพันแบบไม่มีความรู้สึก (Involvement Devoid of Feelings) สมาชิกมีความสนใจกันเพียงเล็กน้อย ปราศจากความลึกซึ้งทางอารมณ์ และความจริงใจ
3. ผูกพันเพื่อตนเอง (Narcissistic Involvement) ความสนใจคนอื่นเพื่อเสริมคุณค่าตนเอง ไม่ใช่ความสนใจที่มี ต่อกันอย่างจริงจัง
4. ผูกพันอย่างมีความเข้าใจ (Empathic Involvement) มีความสนใจผู้พันต่ออีกฝ่ายอย่างแท้จริง โดยมีพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจในความต้องการ ของอีกฝ่ายหนึ่ง ความผูกพันแบบนี้มีความเหมาะสมที่สุด เพราะจะสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างเหมาะสม
5. ผูกพันมากเกินไป (Over Involvement) ทำให้อีกฝ่ายไม่มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเพียงพอ
6. ผูกพันเหมือนเป็นบุคคลเดียวกัน (Symbiotic Involvement) เป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้นจนเหมือนเป็นบุคคลเดียวกัน ขอบเขตส่วนตัวของแต่ละคน (Personal Boundary) นั้นไม่ชัดเจนหรือแทบไม่มีเลย

ซึ่งความผูกพันทางอารมณ์นี้จะเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวงจรชีวิต เช่น ในช่วงระยะพัฒนาการที่ลูกยังเล็ก ความผูกพันระหว่างเด็กกับพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง แต่เมื่อลูกโตขึ้นเข้าสู่วัยรุ่น ความเข้มข้นของความผูกพันต่อพ่อแม่ก็จะลดความเข้มข้นลง

ความผูกพันต่อครอบครัวตามแนวคิด บีฟเวอร์ (Beavers System)

การทำหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิดของบีฟเวอร์ และคณะ (Beavers et al., 1985 อ้างถึงใน อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544) มองการทำหน้าที่ของครอบครัวเป็น 2 ด้านคือ 1) ความสามารถ (Competence) คือความสามารถของครอบครัวในการจัดการระบบภายในให้เป็นไปอย่างเรียบร้อย 2.) รูปแบบของครอบครัว (Style) หมายถึงทิศทางของปฏิสัมพันธ์ที่ครอบครัวมีต่อกันเองและมีต่อระบบภายนอกมีความหมายใกล้เคียงกับ Cohesion และ Emotional Involvement Style นี้แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบคือ แบบที่มีทิศทางเข้าหาครอบครัว (Centripetal – CP) และแบบที่มีทิศทางออกจากครอบครัว (Centrifugal –CF) ดังนี้

แบบฉบับที่มีทิศทางเข้าหาครอบครัว (Centripetal – CP)

1. แสวงหาความสุขจากภายในครอบครัว
2. ไม่ค่อยไว้วางใจคนนอกครอบครัว
3. สมาชิกแสดงออกความรู้สึกทางบวกเป็นส่วนใหญ่ และเก็บกดความรู้สึกทางลบ
4. ลูกแยกออกไปจากครอบครัวได้ยากเพราะมีความผูกพันต่อครอบครัวมากเกินไป
5. สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางด้านอารมณ์เช่น ซึมเศร้า กังวล

แบบที่มีทิศทางออกจากครอบครัว (Centrifugal –CF) ดังนี้

1. แสวงหาความสุขจากนอกครอบครัว
2. สนิทกับคนนอกครอบครัวมากกว่าคนในครอบครัว
3. มักแสดงความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ มากกว่าความรู้สึกทางบวก
4. ผลักดันให้ลูกออกจากครอบครัวในขณะที่ลูกยังไม่พร้อม
5. สมาชิกมีปัญหาพฤติกรรมเช่นชอบขัดคำสั่งหรือเถร

ถ้าครอบครัวใด มีความสามารถในการปรับตัวรูปแบบของครอบครัวก็จะปรับเปลี่ยนไปตามวงจรชีวิต รูปแบบของครอบครัวจึงมีความหมายใกล้เคียงกับสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ (Emotional Involvement Style)

ความผูกพันต่อครอบครัวตามแนวคิด ฟรีดแมน (Friedman)

ฟรีดแมน (Friedman, 1992) กล่าวว่าการทำงานหน้าที่ของครอบครัวเกิดจากความต้องการของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และเป็นความต้องการหรือความคาดหวังของสังคมด้วย โดยครอบครัวมีหน้าที่ดังกล่าวจำนวน 5 ด้าน และกล่าวถึงการทำหน้าที่ด้านการตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ ว่าคือการให้ความรักความอบอุ่นเอาใจใส่แก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกมั่นคง ลดภาวะตึงเครียดมีขวัญกำลังใจ เนื่องจากการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ อย่างเหมาะสม และการตอบสนองความต้องการทางอารมณ์นี้จะส่งเสริมการพัฒนาและการเจริญเติบโตทางด้านจิตสังคมตั้งแต่เกิดจนตลอดชีวิตของสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำให้ความรัก ให้การสนับสนุน ส่งเสริมแก่บุคคลสัมพันธ์ภาพที่ดีทำให้มีความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองเป็นที่รักและต้องการของสมาชิกในครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งของความผูกพันต่อครอบครัว ซึ่งครอบครัวที่ทำหน้าที่ที่ดีคือครอบครัวที่ปรับการตอบสนองทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการของสมาชิกแต่ละคนอย่างเหมาะสม

ความผูกพันต่อครอบครัวตามแนวคิด ตามแนวคิดเซอร์คัมเพลกซ์ (Circumplex Model of Marital and Family System)

โอลสัน (Olson) ได้พัฒนาทฤษฎี เซอร์คัมเพลกซ์ (Circumplex Model of Marital and Family System) ขึ้นในปี 1979 เพื่ออธิบายกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว (Bomar, 1996) และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อเชื่อมต่อช่องว่างระหว่าง การวิจัย ทฤษฎี และการปฏิบัติโดยมีพื้นฐานกรอบแนวคิดมาจากทฤษฎีระบบ (System Theory) (Olson & Gorall, 2003) โดยมุ่งอธิบายถึงความสัมพันธ์ของมิติการทำหน้าที่ของครอบครัว 3 มิติ คือ ความผูกพันต่อครอบครัวของครอบครัว (Family Cohesion) ความสามารถในการปรับตัวของครอบครัว (Flexibility) และการสื่อสารในครอบครัว (Communication) ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามีการศึกษาและพัฒนาทั้งทฤษฎีและเครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถในการปรับตัวและความผูกพันต่อครอบครัวของครอบครัว (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) เรียกว่า FACES และแบบวัดความสามารถในการปรับตัว และความผูกพันต่อครอบครัวของครอบครัวในทางคลินิก (Clinical Rating Scale) เรียกว่า CRS และมีการปรับปรุงทฤษฎีครั้งล่าสุด ในปี ค.ศ. 2003 (Olson & Gorall, 2003) ซึ่งทฤษฎีที่ปรับปรุงใหม่นี้ใช้แผนที่ชีวิตคู่ และครอบครัว (Couple and Family Map) แสดงการจัดแบ่งประเภทของครอบครัว และมีเครื่องมือ FACES IV ซึ่งเป็นแบบประเมินครอบครัวที่ทำให้ครอบครัวบันทึกเอง ได้พัฒนาขึ้นมาจาก FACES ในลำดับก่อน ๆ เพื่อให้สามารถวัดและระบุระดับที่สูงอย่างสุดโต่ง และต่ำอย่างสุดโต่งของ ระดับความผูกพันต่อครอบครัวและความสามารถในการปรับตัว

ความผูกพันต่อครอบครัว (Family Cohesion) มีตัวแปรที่ใช้ในการวินิจฉัยและวัด ทั้งสิ้น 8 ตัว คือ สายสัมพันธ์ ทางอารมณ์ (Emotional Bonding) โดยมีการสนับสนุนช่วยเหลือกัน รู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกันขอบเขตของครอบครัว (Boundaries) มีความชัดเจนของขอบเขตสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และลูกอย่างเหมาะสม ความร่วมมือกันในครอบครัว (Coalitions) ในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ด้วยกันทั้งครอบครัว ไม่รู้สึกแบ่งแยก แยกสามัคคีเป็นกลุ่มเป็นพวกในครอบครัว มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ฟังฟังกันแต่ไม่ควบคุมสมาชิกครอบครัวจนเกินไป การใช้เวลาร่วมกัน (Time) โดยสมาชิกควรมีเวลาที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและใช้เวลาร่วมกัน พื้นที่ส่วนบุคคล (Space) โดยอาจมีห้องส่วนตัวแต่ก็ยังเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัวรวมกันในพื้นที่กลางของครอบครัว มีความเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของลูกทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ การคบเพื่อนของสมาชิก (Friends) ควรมีอิสระในการเลือกคบเพื่อน และควรมีความรู้จักรครอบครัวและเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัวบ้าง การตัดสินใจของสมาชิกควรเปิดโอกาสให้สามารถตัดสินใจได้เอง และขอฟังความคิดเห็นจากสมาชิกในครอบครัวบ้าง ไม่ตัดสินใจแทนกันและบังคับให้ปฏิบัติตามข้อคิดเห็นของครอบครัว ความสนใจและการสันทนาการ (Interests and Recreation) สมาชิก

ครอบครัวควรมีความสนใจในเรื่องเดียวกันบ้างและมีโอกาสพักผ่อนร่วมกัน ในมิติความผูกพันต่อครอบครัวนี้ ทฤษฎีมุ่งให้ความสำคัญในประเด็นที่ว่าทำอย่างไร ระบบครอบครัวจึงจะสามารถรักษาสมดุลของความเป็นส่วนตัวและความร่วมมือร่วมกัน

ความผูกพันต่อครอบครัวนี้ แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่เกี่ยวข้องกัน (Disengaged/ Disconnected) เกี่ยวข้องกันบางส่วน (Some What Connected) เกี่ยวข้องกันปานกลาง (Connected) เกี่ยวข้องกันมาก (Over Connected) เกี่ยวข้องกันมากเกินไป (Enmeshed/ Overly Connected) การแบ่งเป็น 5 ระดับนี้ เปลี่ยนแปลงจากเดิม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระดับเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงนี้จึงทำให้เกิดระดับที่สมดุล 3 ระดับคือเกี่ยวข้องกันบางส่วน เกี่ยวข้องกันปานกลาง และเกี่ยวข้องกันมากเกินไป ซึ่งระดับที่สมดุลของความผูกพันต่อครอบครัวนี้ทำให้เกิดการทำหน้าที่ที่ดีที่สุดของครอบครัว และระดับความผูกพันต่อครอบครัวในระดับที่สูงและต่ำอย่างสุดโต่งคือ เกี่ยวข้องกันมากเกินไปและไม่เกี่ยวข้องกันนั้น มักจะทำให้เกิดปัญหาต่อความสัมพันธ์ที่มากเกินไปในเวลานาน ๆ

ความสมดุลของความผูกพันต่อครอบครัวนี้ครอบครัวสามารถทำให้เกิดความสมดุลได้ โดยให้การความเป็นส่วนตัวและความร่วมมือร่วมกัน อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งระดับที่ปานกลางนี้ จะทำให้นุคนสามารถมีความเป็นอิสระ และยังเกี่ยวข้องกับครอบครัวอยู่ คู่ครองหรือครอบครัวที่มารับการบำบัด จากนักครอบครัวบำบัดมักจะมีปัญหาผูกพันต่อครอบครัว ในระดับที่ สุดโต่งในด้านหนึ่งเสมอ บางคนมีความผูกพันต่อครอบครัวในระดับที่เกี่ยวข้องกันมากเกินไป มีความคิดเห็นเหมือนกัน บางคนมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ในครอบครัวน้อยมาก สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวคิดและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และมีความผูกพันต่อครอบครัวต่ำเกินไป

ระบบครอบครัวที่สมดุลคือ เกี่ยวข้องกันบางส่วน เกี่ยวข้องกันปานกลาง เกี่ยวข้องกันมากมีแนวโน้มที่จะทำหน้าที่ได้ดีตลอดวงจรชีวิตของครอบครัว ซึ่งสามารถอธิบายลักษณะความผูกพันต่อครอบครัวแต่ละระดับ ได้ดังนี้ (Olson & Gorall, 2003)

1. ระดับเกี่ยวข้องกันบางส่วน (Somewhat Connected) นั้น มีการแบ่งแยกกันทางอารมณ์ แต่ไม่สุดโต่งเหมือนระดับไม่เกี่ยวข้อง แม้ว่าจะให้ความสำคัญกับเวลาส่วนตัวมาก แต่ก็ยังมีบางเวลาที่ร่วมกัน มีการตัดสินใจร่วมกันบ้าง และมีการสนับสนุนประคับประคองกันบ้างของผู้สมรส ในส่วนกิจกรรมและความสนใจส่วนใหญ่แยกจากกัน แต่ยังมีบางส่วนเล็กน้อยที่มีร่วมกัน
2. ระดับเกี่ยวข้องกันปานกลาง (Connected) คือมีความสมดุลระหว่างความเกี่ยวข้องกันและแยกจากกัน
3. ระดับเกี่ยวข้องกันมาก (Very Connected) นั้นมีความใกล้ชิดกันทางอารมณ์มากจนรักภักดี ต่อความสัมพันธ์ทำให้เกิดความเกี่ยวข้องกัน การใช้เวลาร่วมกันสำคัญกว่าอยู่คนเดียว

ไม่ได้มีแต่เพื่อนของตนเองแต่มีเพื่อนของครอบครัวด้วย มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ร่วมกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางครั้งก็แยกไปมีกิจกรรมส่วนตัว

ระบบครอบครัวที่ไม่สมดุล คือ ระดับความผูกพันทางอารมณ์ในระดับที่สุดโต่งคือไม่เกี่ยวข้องกัน และเกี่ยวข้องกันมากเกินไป อธิบายได้ ดังนี้

1. ระดับที่ไม่เกี่ยวข้องกัน (Disengaged) ความสัมพันธ์แบบนี้ การแยกจากกันทางอารมณ์อย่างสุดโต่ง มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันน้อยมาก และสมาชิกส่วนใหญ่แยกจากกัน และมีความเป็นอิสระแต่ละคนมักทำและคิดเรื่องของตน เวลาพื้นที่ส่วนบุคคลและความสนใจ แยกจากกันเป็นส่วนใหญ่ สมาชิกไม่สามารถ ช่วยเหลือสนับสนุนหรือแก้ไขปัญหาแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้

2. ระดับความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันมากเกินไป (Enmeshed) นั้นมีความใกล้ชิดทางอารมณ์กันสูงมากอย่างสุดโต่ง ต้องการความจงรักภักดี บุคคลพึ่งพา และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอื่น ๆ ในครอบครัวอย่างมากจากการแยกจากกัน หรือมีขอบเขตส่วนบุคคล พลังงานของสมาชิกแต่ละคน มุ่งอยู่ที่ครอบครัวเกือบทั้งหมดมีเพื่อน นอกครอบครัวหรือมีความสนใจต่อเพื่อนนอกครอบครัว น้อยมาก

กล่าวโดยสรุป ระดับที่สูงสุดโต่งของความผูกพันต่อครอบครัว และระดับที่ต่ำสุดโต่งของความผูกพันต่อครอบครัวมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดปัญหาต่อบุคคลและการพัฒนาความสัมพันธ์ในระยะยาว ในทางตรงข้ามความสัมพันธ์ที่มีระดับปานกลางทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการแยกจากกันและความเกี่ยวข้องกัน ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้ดีกว่า อย่างไรก็ตาม ไม่มีระดับความสัมพันธ์ใดที่ดีที่สุด หากมีระดับที่มากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาถ้าครอบครัวทำหน้าที่ที่ระดับ ความผูกพันต่อครอบครัวที่มากเกินไปในระยะนาน ๆ ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคู่สมรสและครอบครัวคือการเปลี่ยนระดับความผูกพันตามความเหมาะสมตลอดเวลา

จากการทบทวนศึกษาความผูกพันต่อครอบครัวพบว่า มีหลายทฤษฎีที่กล่าวถึงความผูกพันต่อครอบครัวผู้วิจัยสนใจและศึกษา ความผูกพันต่อครอบครัวที่วัยรุ่นมีต่อครอบครัวตามแนวคิดเซอร์คัมเพลกซ์ (Circumplex Model of Marital and Family System) ซึ่งได้เน้นให้เห็นความสำคัญของการทำหน้าที่ของครอบครัวในด้านความผูกพันต่อครอบครัวว่าส่งผลต่อการพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น และยังได้มีการกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวัดความผูกพันต่อครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวมีต่อกัน ไว้ชัดเจนและง่ายต่อการทำความเข้าใจและยังสอดคล้องกับหลักในการเลี้ยงดูส่งเสริมพัฒนาการวัยรุ่น ตัวแปรดังกล่าวประกอบด้วยความสมดุลของตัวแปรด้านความผูกพันทางอารมณ์ต่อครอบครัวขอบเขตของครอบครัว ความร่วมมือกันในครอบครัวการใช้เวลาร่วมกัน พื้นที่ส่วนบุคคล การคบเพื่อน การตัดสินใจร่วมกัน ความสนใจและการสนับสนุนการ

ซึ่งตัวแปรเหล่านี้มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับหลักการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการของบุตรวัยรุ่น เช่นบอมไรด์ (Baumrind, 1978 cited in Steinberg, 1993) กล่าวถึงรูปแบบการเลี้ยงดูแบบ ประชาธิปไตย เป็นการเลี้ยงดูแบบเปิดโอกาสให้ลูกมีอิสระภายใต้กฎเกณฑ์ที่กำหนดอย่าง เหมาะสม และมีการส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเองตามระยะพัฒนาการช่วยให้เด็กมีความเชื่อมั่น ในตนเอง เปิดโอกาสให้ตัดสินใจด้วยตนเอง โดยอาจมีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ถึง การตัดสินใจต่าง ๆ กฎระเบียบ ความคาดหวังของครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้าใจมาตรฐานของ สังคม และการมีสัมพันธ์ภาพต่อสังคม ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนสำคัญให้เด็กพัฒนาความสามารถ คิดและทำอย่างมีเหตุผล เข้าใจและสามารถปฏิบัติบทบาทหน้าที่ของตนได้ มีทักษะการตัดสินใจ และความเห็นใจผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวถึงการที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกว่า ทำให้เด็กต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองจนอาจรู้สึกเกินกำลังความสามารถของตน ทำให้มักจะ ละทิ้งความรับผิดชอบนั้นเสีย ต่อมากลายเป็นวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อ ครอบครัว นอกจากนี้ยังทำให้วัยรุ่นมักจะแสวงหาความมั่นใจ (ซึ่งปกติควรได้รับจากพ่อแม่) จาก เพื่อน ถ้าคบเพื่อนไม่ดี และพ่อแม่ไม่ชี้แนะ ก็จะพากันไปพบกับความเสียหาย เป็นอันตรายแก่ชีวิต ได้ เช่นวัยรุ่นที่เป็นอันธพาล ดิคา เทียวกลางคืน เล่นการพนัน หนีฝึกไฟในการเรียน (Fuhrmann, 1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) นอกจากนั้นพ่อแม่ยังควรมีส่วนร่วมรับรู้ในการใช้เวลา ว่างของลูก แม้ว่าในช่วงวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนจะมีความสำคัญ แต่บางครั้งลูกอาจจะมีความคับข้องใจใน การร่วมกิจกรรมบางอย่าง การที่พ่อแม่มีส่วนร่วมในการรับรู้และชี้แนะการคบเพื่อน และใช้เวลา ว่างของวัยรุ่น โดยสามารถให้เงื่อนไขได้ โดยเงื่อนไขนั้นจะต้องไม่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าพ่อแม่ก้าวก่าย ความเป็นตัวของตัวเองจนเกินไป จะทำให้ลูกมีความมั่นใจมากขึ้นในการคบเพื่อนและมีกิจกรรม ต่าง ๆ ในยามว่างกับเพื่อน (Murray & Zentner, 1997) และ บิงแฮม และลิซ่า (Bingham & Liza, 1996) ศึกษาพบว่า การที่พ่อแม่มีเวลาให้กับลูกทำให้เกิดความผูกพันที่ดีต่อครอบครัวและเกิดผลดี ต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

ส่วนในเรื่องเครื่องมือ ที่ใช้วัดระดับความผูกพันต่อครอบครัวนั้น แม้ว่า FACES II, FACES III และ FACES IV จะมีความน่าเชื่อถือและสามารถวัดระดับความผูกพันต่อครอบครัว ได้ ตามสมมติฐานของทฤษฎีแต่ โอสันและกอลด์ก็แนะนำให้ ควรใช้ความระมัดระวังในการนำไปใช้ใน ต่างวัฒนธรรม ซึ่งในซีกโลกตะวันตก และซีกโลกตะวันออก มีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตในครอบครัว แตกต่างกัน (Kouneski, 2001) และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าชินสุมล อุภยภูววิริยะ (2543) ได้สร้างเครื่องมือวัดความผูกพันต่อครอบครัวของวัยรุ่นที่มีต่อครอบครัว เพื่อศึกษาอิทธิพลของ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่มีผลต่อ พฤติกรรมการเปิดรับสื่อวีดิทัศน์ ประเภท เอ็กซ์ ของ เยาวชนไทย ที่อยู่ในสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสร้างจาก แนวคิดทฤษฎี เซอร์คัมเพค

และจากการทบทวนวรรณกรรมของเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่ไม่สอดคล้องกับการปรับปรุงทฤษฎีใหม่ของแนวคิด คิคเซอร์คัมเพดดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือวัด ระดับความผูกพันต่อครอบครัวของ ชื่นสมุล อุกฤษฏีวิริยะมาดัดแปลงในบางประเด็น ตามแนวคิดคิคเซอร์คัมเพด ที่มีการปรับปรุงทฤษฎีใหม่

ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัวกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความผูกพันต่อครอบครัวมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตใน สองประเด็นคือความสามารถในการปรับตัว และทักษะทางจิตสังคม และ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาอันเนื่องมาจากความเสี่ยงที่เกิดในช่วงวัยรุ่นเนื่องมาจากการพัฒนาการของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ เพราะทักษะชีวิตคือความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และในอนาคต (WHO, 1994) ฟรีดแมน (Friedman, 1992) กล่าวว่า ความรู้สึกผูกพันต่อครอบครัวทำให้สมาชิกครอบครัวรู้สึกถึงความใกล้ชิดกัน แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดร่วมกัน ความรู้สึกเหล่านี้เองทำให้นุคคลมีภาวะทางจิตสังคมดี และหากวัยรุ่นรู้สึกขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือขาดความรู้สึกผูกพันต่อครอบครัว จำทำให้รู้สึกมีความเครียดมากส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว และสมรรถนะทางจิตสังคมของวัยรุ่น (Shulman, Seiffge-Krentz, & Samet, 1987 cited in Taylor, 1998) ความผูกพันต่อครอบครัวเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้มั่นใจในการป้องกันวัยรุ่นจากความเสี่ยงต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการใช้ยาเสพติด (Coates, 2002) แองค์ คีแลนและ โกลสเตน (Kang, Deren, & Goldstein, 2002) กล่าวว่าครอบครัวที่มีปัญหาจะทำให้เด็กมีปัญหาไปด้วย ความเครียด ความยากจน ความรุนแรงในครอบครัว การใช้ยาเสพติดในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวมีความผูกพันต่อกันน้อย คุณภาพการสื่อสารต่ำ และมีความอดทนน้อยลง ส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกขาดการดูแล ได้รับการกระทำที่รุนแรง มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากการทบทวนการวิจัยยังไม่พบการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัวกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น แต่พบการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูกับการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น ของเอลลิน บิลลี พิคเพิล แอนเดียร์และดานา (Ellen, Billie, Pickle, Andrea, & Dana, 2005) พบว่าวัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบรักและใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นตอนปลายได้ และการศึกษาของยูพงค์ โคตรพัฒนานนท์ (2543) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติพัฒนกิจของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่นกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นพบว่า การปฏิบัติพัฒนกิจระยะมีบุตรวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

นอกจากนี้ พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปรับตัวและความผูกพันต่อครอบครัวเช่น เทเลอร์ (Taylor, 1998) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่นกับความผูกพันต่อครอบครัวของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีความผูกพันต่อครอบครัวสูงกว่าสามารถปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันต่อครอบครัวต่ำกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ (2526) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่นกับสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจงกลณี คุ้ยเจริญ (2540) ที่ศึกษาพบว่าสัมพันธภาพกับบิดามารดาของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น และสามารถร่วมทำนายความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ร้อยละ 33.7

การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ กับความผูกพันต่อครอบครัว เช่น ของเซล, แซมบรานโน, สปริงเกอร์ และทูเนอ (Sale, Sambrano, Springer, & Turner, 2003) ที่ได้ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นอายุ 9-18 ปีที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดพบว่า ความผูกพันและความรู้สึกใกล้ชิดกับบิดามารดาเป็นปัจจัยปกป้องที่มีความสัมพันธ์ในระดับสูงต่อการใช้สารเสพติด (บุหรี แอลกอฮอล์ และกัญชา) ของวัยรุ่นและแวนและเจนเซน (Van & Janssens, 2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยรุ่นและความผูกพันต่อครอบครัวพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นเด็กที่มีความผูกพันต่อครอบครัวต่ำและรู้สึกขาดการสนับสนุนจากบิดามารดา การศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องการเสพติดสารแอมเฟตามีนของวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีของจิราภรณ์ ลิ้มนิจรกุล (2546) พบว่า ปัจจัยด้านความรักใคร่ผูกพันของสมาชิกในครอบครัวและการที่ครอบครัวเห็นคุณค่าของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในครอบครัว เป็นปัจจัยปกป้องที่พบมากที่สุดทั้งสองอันดับแรก แต่จากการศึกษาอิทธิพลของความสัมพันธ์ในครอบครัวกับการเปิดรับสื่อวิทัศน์ประเภทเอกซ์ของเยาวชนไทยที่ศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครของชินสุมล อุกฤษวิริยะ (2543) พบว่า ระดับความผูกพันทางอารมณ์ ระดับขอบเขตความสัมพันธ์ และระดับการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับสื่อวิทัศน์ประเภทเอกซ์

การสื่อสารในครอบครัว (Family Communication)

การสื่อสารในครอบครัวเป็นโครงสร้างหนึ่งของครอบครัว เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ได้ดีและบรรลุเป้าหมายของครอบครัว (Friedman, 1992)

ความหมายของการสื่อสารในครอบครัว

ฟริตแมน (Friedman, 1992) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวเป็นกระบวนการในการแลกเปลี่ยนความรู้สึก การตัดสินใจ ความต้องการข้อมูลข่าวสารและความคิดเห็น

กัลวินและโบเมล (Golvin & Brommel, 1985 cited in Friedman, 1992) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวเป็นสัญลักษณ์ กระบวนการแลกเปลี่ยนสื่อสาร ในการสร้างและแบ่งปันความหมายร่วมกันในครอบครัว

โบมาร์ (Bomar, 1996) กล่าวว่า เป็นวิธีการส่งต่อ แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ การให้คุณค่า ความรู้สึก ความเข้าใจกัน จากสมาชิกคนหนึ่งสู่สมาชิกคนอื่นในครอบครัว

โอลสัน และบาร์เนส (Olson & Barnes, 2004) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวหมายถึง การแสดงออกระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อบอกความคิด ความรู้สึก ข้อมูลข่าวสาร แก่กันและกัน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่า เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน ดังนั้นการสื่อสารในครอบครัวจึงหมายถึง การแสดงออกของสมาชิกในครอบครัวเพื่อ การให้ข้อมูล ความคิด ความรู้สึก แก่กันและกันภายในครอบครัว

ทฤษฎีการสื่อสาร (Bavelas, 1992 cited in Wright & Leahey, 2000)

1. การสื่อสารที่ไม่เป็นคำพูด ทุกอย่างล้วนมีความหมายที่สำคัญ
2. การสื่อสารทุกชนิดมี 2 ช่องทางในการสื่อสารคือ การสื่อสารด้วยคำพูดและการแสดงออกอื่น ๆ ที่ไม่เป็นคำพูด เช่นกริยาท่าทาง น้ำเสียง คนตรี
3. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คนนั้น ประกอบด้วยความสัมพันธ์แบบเสมอภาคและความสัมพันธ์แบบเกื้อหนุน ความสัมพันธ์แบบเสมอภาคนั้นหมายถึงการมีความสามารถในการแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ อาจมีการแข่งขันกันเช่นในกลุ่มวัยรุ่น ความสัมพันธ์แบบเกื้อหนุนนั้นจะมีฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายให้ เป็นการส่งเสริมกันเช่นความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตรเล็ก ๆ แต่เมื่อบุตรโตเป็นวัยรุ่นความสัมพันธ์จะปรับเปลี่ยนเป็นแบบเสมอภาคกัน
4. ในการสื่อสารประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เนื้อหาสาระหรือสิ่งที่พูด และสิ่งที่อธิบายสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร เช่นคำพูดเดียวกันแต่จังหวะและ โทนเสียงหรือสีหน้าท่าทางต่างกันก็แสดงถึงสัมพันธ์ภาพที่ต่างกันของผู้ส่งสารและผู้รับสารแต่ละคน

การสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของคานเตอร์และเลห์ (Kantor & Lehr, 1976)

คานเตอร์และเลห์ (Kantor & Lehr, 1976) ผู้เชี่ยวชาญการศึกษาวิจัยในครอบครัวได้จัดแบ่งการสื่อสารในครอบครัวเป็น 3 ลักษณะ

1. การสื่อสารในครอบครัวแบบปิด (Closed Family Communication) หมายถึง วิธีการสื่อสารในครอบครัวที่เข้มงวด มีการวางระเบียบกฎเกณฑ์อย่างรัดกุม ผู้ที่กำหนดกฎเกณฑ์คือผู้ที่มีอำนาจสูงสุดซึ่งมักจะเป็นบิดา โดยผู้กำหนดกฎเกณฑ์จะเป็นผู้แนะนำและควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว ประเด็นของการสนทนาและข้อมูลข่าวสารที่ผ่านสื่อต่าง ๆ เข้ามาจะต้องการกั้นกรองด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ ของ เพื่อให้เป็นไปตามบรรทัดฐานของครอบครัว เด็กที่อ่านหนังสือง่ายจะได้รับรางวัล และจะลงโทษเด็กที่ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ มีการวางระเบียบเวลาไว้อย่างชัดเจนและเคร่งครัดให้ทุกคนปฏิบัติตาม ผู้ใหญ่มักพูดกับเด็กว่าให้เห็นถึงความสำคัญของวงศ์ตระกูล เด็กในครอบครัวแบบนี้จะมีความรู้สึกมั่นคง ใช้คำรอบคอบ มีวินัยเคร่งครัด ข้อมูลข่าวสารที่เด็กได้รับจะเป็นข้อมูลที่ตีมีประโยชน์ ในทางไม่ดีนั้นเด็กจะกลัวบิดามารดามาก ไม่กล้าพูดคุย เกิดความขัดแย้งและเก็บกด และหากบิดามารดาไม่มีความรู้ที่ดีเด็กอาจได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่เหมาะสมได้ อีกทั้งในเรื่องความเข้มงวดเรื่องเวลาอาจทำให้เด็กปรับตัวยากเมื่อออกมาอยู่สังคมภายนอก อาจกลับบ้านไม่ตรงเวลา หรือไม่กล้าไปทำกิจกรรมกับเพื่อน

2. การสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด (Open Family Communication) หมายถึงวิธีการสื่อสารในครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจความเป็นมาเป็นไปภายในครอบครัวสูง แต่ละคนมีบทบาทค่อนข้างมาก และมีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าโดยปกติแล้วบิดามารดาจะมีอำนาจมากกว่าบุตร แต่ก็มีความเฉพาะที่จำเป็น กฎระเบียบของครอบครัวเป็นสิ่งที่สามารถผ่อนผันและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ประเด็นต่าง ๆ เป็นเรื่องที่พูดคุยถกเถียงกันได้ การโน้มน้าวใจเป็นวิธีการที่บิดามารดานำมาใช้และใช้ได้ผลดีกว่าการแสดงอิทธิพลเหนือบุตร ทุกคนมีสิทธิที่จะโน้มน้าวจิตใจสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการแม้ว่าโดยปกติบิดามารดาจะเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอำนาจในการจัดการภายในบ้าน แต่โครงสร้างอำนาจก็ไม่ได้เป็นไปอย่างตายตัว แต่ละคนมีสิทธิที่จะเสนอ ร่วมตัดสินใจและดำเนินการได้ ครอบครัวแบบนี้มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอกมาก พร้อมกันนั้นก็รับอิทธิพลจากภายนอกอยู่เสมอ ไม่มีการสกัดกั้นข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เหมือนครอบครัวแบบปิด ทำให้เด็กกล้าแสดงออกที่ถูกวิธีกล้าขอคำปรึกษา กล้าคิดกล้าทำ มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา การเข้าสังคม ฝึกฝนให้เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ และตัดสินใจร่วมกับครอบครัว การติดต่อกับสังคมนอกรครอบครัวทำให้เด็กเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่มีความหลากหลาย มีพัฒนาการใช้ชีวิตในสังคมได้ดี ผลเสียคืออาจมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความแตกแยกได้ง่าย จากการที่สมาชิกยึดถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่

3. การสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย (Random Family Communication) หมายถึงวิธีการสื่อสารในครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนสามารถทำอะไรตามที่ต้องการได้ กฎระเบียบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวแบบนี้เป็นไปแบบตามสบายใน

แบบฉบับของแต่ละคน เรื่องที่แต่ละคนสนใจมักเป็นเรื่องในปัจจุบัน ไม่มีเป้าหมายระยะยาวสำหรับอนาคต การใช้ทรัพยากรหรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวแบบนี้มักเป็นไปเพื่อจัดการปัญหาเฉพาะหน้า ครอบครัวแบบนี้ติดต่อกับบุคคลภายนอกสูง และรับอิทธิพลจากภายนอกมากตามอรรถศาสตร์ของสมาชิกแต่ละคน ความเป็นอยู่ความเป็นไปตามความพอใจของแต่ละคน ในสถานะที่ทำอะไรตามสบาย หากเมื่อใดที่ดำเนินไปอย่างราบรื่น เมื่อนั้นเราจะมองว่าครอบครัวแบบนี้ให้โอกาสแก่บุคคลที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีเสรีภาพ สร้างสรรค์ แต่หากเมื่อใด ที่ดำเนินไปอย่างขลุกขลัก เราก็จะมองว่าครอบครัวแบบนี้เป็นหนทางไปสู่ความแตกร้างได้ง่าย เตี้ย ๆ อาจจะถูกปล่อยปละละเลย ไม่ได้รับการเอาใจใส่อย่างเพียงพอ การสื่อสารแบบนี้มีข้อดีคือ เด็กมีอิสระพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอทำให้ต้องฝึกคิดหาทางออกให้ตนเองเสมอ ผลเสียคือครอบครัวแตกแยกได้ง่ายเพราะไม่มีผู้ควบคุมดูแล เด็กถูกละเลย ขาดความอบอุ่น อาจนำไปสู่การมีปัญหาดังกล่าวมากมาย

การสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของแมคมาสเตอร์ (อูมาพร ตรังคสมบัติ, 2544)

แนวคิดการทำหน้าที่ของครอบครัวของแมคมาสเตอร์ (McMaster Model of Family Functioning [MMFF]) อธิบายการทำหน้าที่ของครอบครัวด้านการสื่อสารในครอบครัวว่า เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน แบ่งเป็น การสื่อสารโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) และการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Communication) และแบ่งเนื้อหาของการสื่อสารออกเป็นสองประเภทคือ เนื้อหาที่เกี่ยวข้องวัตถุ/ การดำเนินชีวิตประจำวันและเนื้อหาเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก การสื่อสารที่ดีนั้นข้อมูลที่จะแลกเปลี่ยนกันนั้นจะต้องชัดเจน ไม่คลุมเครือหรือจับใจความอะไรไม่ได้ และจะต้องสื่อถึงสื่อถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นโดยตรงไม่อ้อมค้อมผ่านผู้อื่น การสื่อสารในครอบครัวนี้สามารถแบ่งเป็น 4 ประเภทคือ

1. เนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย
2. เนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงกับบุคคลเป้าหมาย
3. เนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ไม่ตรงกับบุคคลเป้าหมาย
4. เนื้อหาไม่ชัดเจนและไม่ตรงกับบุคคลเป้าหมาย

ครอบครัวที่สื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จะสื่อสารได้ชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย ถ้าการสื่อสารมีความคลุมเครือและอ้อมค้อมมากเท่าใด ครอบครัวก็จะทำหน้าที่ได้ไม่ดีเท่านั้น

แม้ว่าจะมีหลาย ๆ ทฤษฎีที่กล่าวถึงการสื่อสารในครอบครัว แต่เนื่องจากผู้วิจัยสนใจในการศึกษาการทำหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิด Circumplex Model จึงเลือกใช้แนวคิดการสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิด Circumplex Model เพื่อให้มีความเข้าใจการทำหน้าที่ของครอบครัวตาม

ทฤษฎีนี้ดีขึ้น อีกทั้งตัวแปรที่กำหนดในทฤษฎีนี้ก็มี ความชัดเจน มีจำนวนไม่มากนักสามารถเข้าใจ และวัดได้ไม่ยากจนเกินไป

การสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดเซอร์คัมเพลก (Circumplex Model of Marital and Family System)

การสื่อสารในครอบครัวหมายถึงการแสดงออกของสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้ข้อมูล ความคิดความรู้สึก โดยการใช้ทักษะการสื่อสาร นักวิชาการด้านครอบครัวระบุว่า การสื่อสารใน ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี และเป็นสิ่งที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารจึงเป็นส่วนประกอบในทฤษฎีที่ กล่าวถึงความสัมพันธ์ของบุคคลและครอบครัวหลาย ๆ ทฤษฎี โอลสัน รัสเซลและสปริงเกิลได้ พัฒนาทฤษฎี เซอร์คัมเพลกนี้ในปี 1980 โดยมีมิติด้านความผูกพันต่อครอบครัวและความสามารถในการปรับตัวเป็นมิติหลักและมีการสื่อสารที่เป็นมิติที่ช่วยให้ครอบครัวสามารถปรับระดับ/รักษา ระดับการทำหน้าที่ใน 2 มิติแรกให้มีความสมดุลและเหมาะสมตลอดวงจรชีวิตของครอบครัวและ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยใช้ทักษะการสื่อสารทางบวก

สมมติฐานเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัว

1. การสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระบบครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ อย่างสมดุลและมีความสัมพันธ์ทางลบกับครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ในระดับที่ไม่สมดุล หรือ ครอบครัวที่สมดุลจะมีทักษะการสื่อสารในครอบครัวดีกว่าครอบครัวที่ไม่สมดุล
2. การสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในครอบครัว หรือ ครอบครัวที่มีทักษะการสื่อสารที่ดีสมาชิกจะรู้สึกพึงพอใจหรือมีความสุขในครอบครัวมากกว่า ครอบครัวที่มีทักษะการสื่อสารไม่ดี

ทักษะการสื่อสารในครอบครัว

1. ทักษะการฟัง (Listener's Skills) ประกอบด้วย
 - การเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย (Empathy)
 - การฟังอย่างตั้งใจ (Attentive Listening)
2. ทักษะการพูด (Speaker's Skills)
 - การพูดเพื่อบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่ต้องการ (Speaking for Self)
 - การไม่พูดเพื่อคนอื่น (No Speaking for Other) คือการละเว้นการพูดบางอย่างเพื่อบุคคลอื่นเช่นการไม่ขัดจังหวะ การเลี่ยงพูดอย่างอื่นเพื่อประคับประคองอีกฝ่าย
3. การเปิดเผยตนเองอย่างจริงใจ (Self – Disclosure) การพูดอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึก ของตนเองและสัมพันธภาพ

4. ความชัดเจน (Clarity) ประกอบด้วย

- การพูดอย่างชัดเจน สามารถเข้าใจได้ง่าย

- มีความสอดคล้องกันระหว่างการพูดและกริยาท่าทางที่แสดงออกไปในทิศทางเดียวกัน

5. การอยู่บนหัวข้อสนทนา (Continuity/ Tracking) การที่ไม่แสดงกริยาหรือคำพูดที่ทำให้

ให้คู่สนทนาเกิดความไขว่เขว เสียสมาธิ หงุดหงิดรำคาญ พูดต่อเสียด แสดงกริยาไม่เหมาะสม หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาในเวลาที่ไม่สมควร

6. การเคารพคู่สนทนา (Respect and Regard) การเคารพในความรู้สึกหรือข้อมูลข่าวสาร

ของคู่สนทนา

การวัดทักษะการสื่อสารของครอบครัวตามทฤษฎีนี้เน้นเดิม สร้างเครื่องมือวัดการสื่อสารของพ่อแม่และบุตรวัยรุ่นจำนวน 20 ข้อ แต่ต่อมาจากการทบทวนการศึกษาและวัดการสื่อสารในครอบครัวพบว่าการวัดการสื่อสารนั้นกว้างและมีหลายมุมมองมาก แต่มีมุมมองด้านทักษะการสื่อสารนั้นสามารถอธิบายความเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ของครอบครัวได้เหมาะสมและเพียงพอ จึงพัฒนาเครื่องมือวัดขึ้นใหม่ในปี ค.ศ. 2004 มีจำนวน 10 ข้อ มีความน่าเชื่อถือและเหมาะสมสำหรับการประเมินการสื่อสารในครอบครัวในหลากหลายรูปแบบและระยะพัฒนาการของครอบครัว (Olson & Barnes, 2004) แต่จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบว่ามีการสร้างเครื่องมือวัดการสื่อสารในครอบครัว ตามแนวคิดของโอลสันและบาร์เนส (Olson & Barnes, 2004) ผู้วิจัยจึงสร้างเครื่องมือวัดการสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของทฤษฎีเซอร์คัมเพลก

ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

การสื่อสารเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะเป็นสิ่งที่แสดงวิถีคิดของคนแต่ละคน ซึ่งแสดงได้ทั้งท่าทางและคำพูด ถ้าสื่อสารไม่ดีก็จะทำให้อีกฝ่ายแปลความไม่ดี หรือแปลความไม่ได้ ความยุ่งยากก็จะเกิดขึ้น การสื่อสารในครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว บิดามารดาที่พูดคุยกับบุตรอย่างเห็นอกเห็นใจรับฟังปัญหาของลูกอย่างสม่ำเสมอ เปิดเผยและไว้วางใจต่อกัน ให้ความเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเป็นที่พึ่งให้แก่บุตร จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สมาชิกรักใคร่ปรองดองกัน ในขณะที่บิดามารดาที่ไม่มีเวลาให้กับบุตร มีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันน้อย ไม่มีเวลาในการอบรมสั่งสอนบุตร จะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างบิดามารดากับบุตร เกิดความไม่เข้าใจกัน และเกิดทัศนคติทางลบต่อกัน (กัญญา รัชมัญญา, 2537) ครอบครัวที่ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม นั้นมักจะมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะทำให้ครอบครัวมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการปรับตัวดี สามารถเล่าความรู้สึก ความต้องการได้อย่างอิสระ ส่งผลให้สัมพันธ์ภาพดีขึ้น (อุมาพร ตรีงคสมบัติ, 2544)

โฮลแมน และสแตร์ (Holman & Satir, 1983 cited in Friedman, 1992) กล่าวว่าครอบครัวมีภารกิจที่สำคัญในการที่จะสร้างการสื่อสารในครอบครัวอย่างมีคุณภาพเพื่อเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีในการที่สมาชิกในครอบครัวจะรู้สึกอบอุ่น เชื่อมมั่นในตนเอง รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว และครอบครัวมีพัฒนาการที่ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของโบมาร์ (Bomar, 1996) ที่กล่าวว่า ครอบครัวจะต้องเป็นแหล่งสนับสนุนที่ดีสำหรับสมาชิกในครอบครัว สมาชิกจะต้องรู้สึกมีความสุข มีความซื่อสัตย์ และมีความรู้สึกถึงความรัก เมื่ออยู่ในครอบครัว พ่อแม่เป็นบุคคลที่สำคัญที่จะต้องสร้างบรรยากาศเหล่านี้ให้เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะทำให้ครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวันได้ การสื่อสารทางลบ จะทำให้สมาชิกไม่สามารถแบ่งปันความต้องการ ความรู้สึกที่มีต่อกันได้ ทำให้เพิ่มความตึงเครียดในครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัวและครอบครัว สอดคล้องกับการทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัวต่อการสมรรถนะทางสังคมของวัยรุ่นของปีเตอร์สันและไลท์ (Peterson & Ligh, 1990) พบว่า การสื่อสารในครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมสมรรถนะทางสังคมของวัยรุ่นได้อย่างมีคุณภาพ

แวน และเจนเซน (Van & Janssens, 2002) ได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของครอบครัวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยรุ่นพบว่า การที่ครอบครัวมี คุณภาพการสื่อสารในครอบครัวต่ำมีความสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในช่วงวัยรุ่น แกงค์ คีเลนและโกลสเตน (Kang, Deren, & Goldstein, 2002) กล่าวว่าครอบครัวที่มีปัญหาจะทำให้เด็กมีปัญหาไปด้วย ความเครียด ความยากจน ความรุนแรงในครอบครัว การใช้ยาเสพติดในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวมีความผูกพันต่อกันน้อย คุณภาพการสื่อสารต่ำ และมีความอดทนน้อยลง ส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกขาดการดูแล ได้รับการกระทำที่รุนแรง มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความผูกพันต่อครอบครัวและการสื่อสารที่มีคุณภาพระหว่างวัยรุ่นและบิดามารดาจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้มั่นใจในการป้องกันวัยรุ่นจากความเสี่ยงต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการใช้สารเสพติด (Coates, 2002)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่า การสื่อสารในครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น และการปรับตัวตลอดจนป้องกันการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงวัยรุ่นได้ และจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบการศึกษาที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น แต่พบการศึกษาของวรรณดี หมูเย็น (2543) ที่ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การสื่อสารเชิงบวกจากบิดาและมารดาสามารถร่วมกับ การสื่อสารทางลบจากบิดาและมารดา ในการทำนายความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ร้อยละ 12.23 ซึ่งความฉลาด

ทางอารมณ์นี้เป็นสิ่งเดียวกับทักษะชีวิตแต่เรียกต่างกันเพราะความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นมุมมองของนักสาธารณสุข ทักษะชีวิตเป็นมุมมองของนักการศึกษา (ขงยูทช วงศ์ภิรมณ์ศานต์, 2543) นอกจากนี้ยังพบการศึกษาการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว การพัฒนาการ สุขภาพจิตและ พฤติกรรมเสี่ยงในช่วงวัยรุ่น ซึ่งในประเด็นเหล่านี้หากพิจารณาให้ดีนั้นมีความเกี่ยวข้องใกล้เคียงกับทักษะชีวิตเพราะทักษะชีวิตหมายถึงความสามารถขั้นพื้นฐานของวัยรุ่น อันประกอบด้วยความรู้เจตคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวที่เหมาะสมในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคมเป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2542) และหากวัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดีก็จะสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดในช่วงวัยได้ (คำรณ ณ ลำพูน, 2543) เช่น งานวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น ของกอสแมน (Grossman, 1992) ได้ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องในวัยรุ่น พบว่าการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น

การศึกษาการพัฒนาทักษะทางจิตสังคมในวัยรุ่น เช่นจอห์นและฮัท (Jones & Houts, 1992) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารระหว่างบิดามารดาและบุตรกับทักษะทางสังคมของวัยรุ่นพบว่าบิดามารดาที่มีทักษะการสื่อสาร ไม่ดีจะสามารถทำนายทักษะทางสังคมของวัยรุ่นในสองประเด็นคือ ความสามารถในการแสดงออกและ การมีความรู้สึกอ่อนไหว เชื่อและรักผู้อื่นได้ง่ายและมาก

การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต เช่นและการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับบิดามารดาและความสามารถในการตัดสินใจของวัยรุ่นของ ยัน (Yan, 2004) พบว่าการสื่อสารระหว่างบิดามารดาที่ดีจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในช่วงวัยรุ่นและบิสเบน (Brisben, 1993) การสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับความพอใจทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น เกลสเซอร์ (Glaser, 1977 อ้างถึงใน วรรณดี หมู่เย็น, 2543) ที่ศึกษาพบว่าการสื่อสารที่ผิดปกติของบิดามารดาเป็นสาเหตุให้เด็กเป็นโรคจิตเภท และการศึกษาของ ควงรัตน์ มีประเสริฐ (2546) ได้ศึกษาพฤติกรรมในครอบครัวกับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนชลประทานวิทยา นนทบุรี พบว่าการสื่อสารระหว่างบิดามารดาที่ดีจะทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนที่บิดามารดามีการสื่อสารในระดับปานกลาง และพบว่าบิดากับนักเรียนมีการสื่อสารที่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนที่การสื่อสารกับบิดาอยู่ในระดับปานกลางและพบว่าการสื่อสารที่ดีระหว่างนักเรียนกับมารดาจะทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนที่มีการสื่อสารกับมารดาอยู่ในระดับปานกลางและระดับไม่ดี และเพลินพิศ จันทศักดิ์ (2541) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของ

พฤติกรรมกรรมการสื่อสารในครอบครัวกับสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่น พบว่าคุณภาพการสื่อสารระหว่างบิดาและบุตรมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่น ในด้านความรู้สึกเกลียดชังไม่เป็นมิตร คุณภาพการสื่อสารระหว่างมารดาและบุตรวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่น ในด้านความรู้สึกไม่ชอบการติดต่อกันอื่น ด้านความรู้สึกซึมเศร้า และความรู้สึกเกลียดชังไม่เป็นมิตร การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นของวุฒิสกัคค์ แดงเหลือง (2547) พบว่าการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถร่วมทำนายความก้าวร้าวของเยาวชนชายกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ร้อยละ 36.9

ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น

ปัจจัยด้านเพศ

เพศเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ในการปรับตัวของวัยรุ่นเพราะเป็นตัวกำหนดบทบาทและหน้าที่ของบุคคล ในการดำเนินชีวิตในสังคม และในครอบครัวมารดามักจะมีความห่วงใยในตัวบุตรสาวมากกว่าบุตรชาย (ประยูรศรี มณีศรี, 2532) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับบทบาทที่อ่อนค้อยกว่า จะเห็นได้จากตำแหน่งหัวหน้าชั้นเรียน หรือประธานนักเรียนซึ่งเป็นตำแหน่งที่เลือกตั้งมักจะเป็นเพศชาย ส่วนตำแหน่งที่ใช้การแต่งตั้ง เช่น ทรัพย์ญิก บรรณาธิการ มักเป็นเพศหญิง (Kaplan & Sadock, 1985) เพศชายจึงรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง ด้วยเหตุผลที่ว่าสังคมวัฒนธรรมส่วนใหญ่ มักให้ ค่านิยมที่ดีต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง (บุษลดา โรจนประภาพรรณ, 2541) แต่การศึกษาของวันเพ็ญ ไสไหม (2545) ที่ศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสหศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนเพศหญิงมีทักษะชีวิตดีกว่าเพศชาย สอดคล้องกับกาญจนา สุภผล (2547) ที่ศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในเขตอำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี พบว่านักเรียนเพศหญิงมีทักษะชีวิตดีกว่าเพศชายและการศึกษาของสรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2546) นิสิตชั้นปีที่ 1 เพศหญิงมีทักษะชีวิตพื้นฐานด้านการตัดสินใจ การสร้างสัมพันธภาพ ความตระหนักในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทักษะชีวิตพื้นฐานด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวและทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น ดังนั้น เพศจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการมีทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

ปัจจัยด้านอายุ

อายุเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงประสบการณ์ของบุคคลทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ผู้ที่มีอายุมากจะมีประสบการณ์กับบุคคลหลายประการ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มีความสุขุมรอบคอบ รู้จักชีวิต มองชีวิตกว้างไกล และลึกซึ้งมากขึ้น สามารถปรับตัวได้ (จันทรา วีรปฏิญา, 2533 อ้างถึงใน จงกลณี ค้อยเจริญ, 2540) เด็กที่มีอายุมากกว่าจึงสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า (Jaffe, Wolfe & Wilson, 1990) เช่นการศึกษาของฉวีวรรณ กล้ายานาค (2543) ที่ศึกษาทักษะชีวิตของหญิงให้บริการทางเพศที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลบางรัก กรุงเทพมหานคร พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวริญญา อรรถยุกติ (2542) ที่ศึกษาทักษะชีวิตของวัยรุ่นชายทั้งที่ติดยาเสพติดและไม่ติดยาเสพติด ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าวัยรุ่นที่มีอายุแตกต่างกัน มีทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน จากการทบทวนวรรณกรรมอายุมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวและ ทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น ดังนั้นอายุจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการมีทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

ปัจจัยด้านระดับการศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษาจะมีความสัมพันธ์กับอายุ ระดับชั้นเรียนที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดการเรียนรู้ การศึกษาที่ได้รับจะช่วยให้มีการพัฒนาสติปัญญา ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาได้ คนที่ได้รับการศึกษาสามารถรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผลดีกว่าคนที่ไม่ได้รับการศึกษา (กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ, 2526) เช่นการศึกษาของวริญญา อรรถยุกติ (2542) ที่ศึกษาทักษะชีวิตของวัยรุ่นชายทั้งที่ติดยาเสพติดและไม่ติดยาเสพติด ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ไม่ติดยาเสพติดที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาดีกว่านักเรียนที่ไม่ติดยาเสพติดที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และกุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ (2526) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น และตอนปลาย พบว่าพบชั้นเรียนต่างกัน มีการปรับตัวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าระดับชั้นที่ศึกษามีความสัมพันธ์ความสามารถในการปรับตัวและการมีทักษะชีวิตของวัยรุ่นดังนั้นระดับชั้นที่ศึกษาจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

ปัจจัยด้านลำดับที่การเกิด

ลำดับที่การเกิดของเด็กในครอบครัวมีความสำคัญต่อเด็กเมื่อเจริญเติบโตขึ้น โดยบุตรคนแรก มักเป็นบุตรที่บิดามารดาคาดหวังไว้มาก ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้านมากกว่าบุตรคนอื่น ๆ บิดามารดามักใส่ใจและมอบหมายให้ทำ ดังนั้นบุตรคนแรกจึงมีลักษณะเอาจริงเอาจังเป็นของตัวเองมีความ รับผิดชอบสูง บุตรคนกลางเติบโตมาจากบรรยากาศ

เปรียบเทียบ โดยเฉพาะการเปรียบเทียบกับบุตรคนแรกและบุตรคนสุดท้อง ในด้านการพัฒนาของ บุตรคนกลางอาจมีความรู้สึกว่ามีความสามารถ ไม่เท่ากับบุตรคนแรก บุตรคนสุดท้อง บิดามารดา รักใคร่ทะนุถนอม ตามใจ ดังนั้นจะมีลักษณะเด็กกว่าวัย เอาแต่ใจตนเอง ไม่ค่อยอดทนต่อความ ลำบาก หรือฟุ้งฟิงบิดามารดาอยู่เสมอและเด็กจะปรับตัวเข้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้ยาก (สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม, 2517) จากรายงานการวิจัยของ เฟอ์แมน (Fuhrman, 1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกวาง, 2545) พบว่าลูกคนแรกมักจะมีลักษณะมุ่งสำเร็จ (Achievement-Oriented) มัก เข้าสังคมได้ดีมีความมั่นใจในตนเองสูง แต่ลูกคนแรกมักมีความกังวลสูงกว่าลูกคนหลัง ๆ ลูกคน หลัง ๆ จะมีปัญหามากกว่า โดยเฉพาะลูกคนกลาง จะเหมือนเด็กที่ถูกทิ้งอยู่ตรงกลางเพราะความ คาดหวังอยู่กับลูกคนแรก และความเอ็นดูอยู่กับลูกคนสุดท้อง แต่ในหลาย ๆ กรณีก็พบว่าลูกคน กลางเป็นลูกที่เข้าสังคมได้ดีเพราะเด็กพยายามปรับตัวมากกว่า เช่นการศึกษาของวรารัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ (2537) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัด สุพรรณบุรี พบว่านักเรียนที่มีลำดับที่เกิดเป็นลูกคนกลางของครอบครัวมีการปรับตัวด้าน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นดีกว่านักเรียนที่มีลำดับที่เกิดเป็นลูกคนแรก แต่ไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของจงกลณี ดุษฎีเจริญ (2540) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่มีลำดับที่เกิดแตกต่างกันมีความสามารถ ในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าลำดับที่เกิดมีผลต่อวิธีการเลี้ยงดู ของบิดามารดา และความสามารถ ในการปรับตัวดังนั้นลำดับที่เกิดจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อทักษะ ชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

ปัจจัยด้านการศึกษาของบิดามารดา

ระดับการศึกษาของบิดามารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ผลต่อวิธีการเลี้ยงดูบุตร เช่น พัทรี เวียงคำ (2543) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นพบว่า การที่บิดามารดา มีการศึกษาค่อนข้างสูง (จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้น ไป) ทำให้มีโอกาสในการประกอบอาชีพ ที่มี รายได้ค่อนข้างมั่นคง และค่านิยมสังคมไทยที่ยอมรับให้สามีหรือบิดาเป็นผู้นำครอบครัว ซึ่งสิ่ง เหล่านี้น่าจะมีส่วนในการสร้างและเลือกสิ่ง แวดล้อมที่ดีแก่สมาชิก ในครอบครัวได้ เช่นการเลือก วิธีอบรมเลี้ยงดูบุตร การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ลักษณะการสื่อสารในครอบครัว และการ ตรวจสอบบุตรเกี่ยวกับการคบเพื่อน และการที่มารดามีการศึกษาที่ดีทำให้มีโอกาสในการประกอบ อาชีพเพื่อสนับสนุนฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและพัฒนาตนเองให้คู่กันสมัย ซึ่งน่าจะมี ส่วนสนับสนุนในการสร้างและเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัวและ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965 อ้างถึงใน โสภณัท นุชนาถ, 2542) ศึกษาพบว่าพ่อที่อยู่ในครอบครัวชนชั้นกลาง จะให้การส่งเสริมสนับสนุนลูกมากกว่าพ่อที่อยู่ในชั้นกรรมาชีพ เด็กชายที่เติบโตจากครอบครัวชน

ชั้นกลางและชนชั้นสูงจะมีความภูมิใจในตนเองสูง เพราะเด็กเหล่านี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพ่อแม่ และพ่อที่มาจากครอบครัวชนชั้นกลางจะให้ความสำคัญสนับสนุนดูแลลูกสาวมากกว่า แต่วรรณคดี หมุ่มเย็น (2543) พบว่าวัยรุ่นที่มีบิดาและมารดาที่มีการศึกษาระดับสูงและระดับกลางมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีบิดาและมารดาที่มีระดับการศึกษาต่ำ ระดับการศึกษาของบิดามารดาไม่สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ วัจนี ไชยงาม (2539) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะเด็กตามพื้นฐานอารมณ์กับรูปแบบการเลี้ยงดู: กรณีศึกษามารดาเด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนอนุบาลพระ โขนง กรุงเทพฯ พบว่าระดับการศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อการดูแลบุตร โดย บิดามารดาที่มีการศึกษาปานกลาง (มัธยมศึกษา) จะดูแลบุตรแบบบังคับให้รับผิดชอบและดูแลตนเอง ส่วนบิดามารดาที่มีระดับการศึกษาสูง (อุดมศึกษาขึ้นไป) มักจะใช้เวลาอยู่กับบุตรและร่วมกิจกรรมกับบุตรมากกว่า แต่การศึกษาของวันเพ็ญ ไสไทม (2545) ที่ศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีคะแนนทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันจากการทบทวนวรรณกรรมพบทั้งงานวิจัยที่สนับสนุนและขัดแย้งกันเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดาและความสามารถในการปรับตัวของบุตร แต่เนื่องจากการศึกษาน่าจะมีอิทธิพลต่อความรู้และความเข้าใจในการเลี้ยงดูบุตร ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวของบุตร ดังนั้นการศึกษาของบิดามารดาจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อชีวิตของวัยรุ่นมาก ในการช่วยให้สามารถปรับตัวกับการพัฒนาการสู่ผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ (Colleren, Colin, & Don, 1998) วิธีการที่ครอบครัวจะสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีที่ส่งเสริมการพัฒนาการ การปรับตัวสู่ผู้ใหญ่ก็คือการที่จะต้อง สร้างความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองและยังรู้สึกมีความผูกพันต่อครอบครัวเพื่อเป็นแหล่งสนับสนุนความมั่นคงทางอารมณ์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนอกครอบครัว (Allison & Sabateilli, 1998 cited in Gavazzi & Sabatelli, 1990) โฮลแมนและสแตร์ (Holman & Satir, 1983 cited in Friedman, 1992) กล่าวว่าครอบครัวมีภารกิจที่สำคัญในการที่จะสร้างการสื่อสารในครอบครัวอย่างมีคุณภาพเพื่อเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีในการที่สมาชิกในครอบครัวจะรู้สึก อบอุ่น เชื่อมมั่นในตนเอง รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว และครอบครัว มีพัฒนาการที่ดี ดังนั้นความผูกพันต่อครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัวจึงน่าจะมี ความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นเพราะทักษะชีวิตก็คือความสามารถในการปรับตัว และเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต