

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก โดยประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกเป็นสถาบันหลักในการดูแลและเลี้ยงดู ถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหยาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดนับตั้งแต่เด็กจนโต ครอบครัวจะเป็นเสมือนเบ้าหลอมให้คนมีพื้นฐานที่ดีหรือไม่ดีต่างกันไป จากการศึกษาปัญหาสังคมจะพบว่า ปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้นในการแก้ปัญหาวัยรุ่นหนทางที่จะสามารถเป็นไปได้คือการเริ่มแก้ปัญหาครอบครัวก่อน

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นคือ ครอบครัว เพราะครอบครัวเปรียบเสมือนหน่วยพื้นฐานที่คอยเสริมสร้างประสบการณ์ของเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ซึ่งควรมีบทบาท ดังนี้

๑. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก : สร้างความใกล้ชิดสนิทสนม อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก : มีระเบียบวินัย มีการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ความรุนแรง
๓. เอาใจจริงเอาใจกับสิ่งที่ตกลงกันได้ : ถ้ามีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีการตักเตือนที่ได้ผล
๔. เปิดโอกาสให้ได้รับการชื่นชม : ทำกิจกรรมตามชอบและความถนัด ลูกจะได้ภาคภูมิใจในตนเอง
๕. ให้รางวัลในพฤติกรรมที่ดี : ไม่จำเป็นต้องเป็นเงินทองหรือสิ่งของ แต่เป็นคำชื่นชมเพื่อให้ง่ายใจ
๖. ส่งเสริมพฤติกรรมและการเรียนรู้แก่บุตรให้ครบทุกด้าน : ส่งเสริมจุดเด่นให้ลูกเป็นศูนย์กลาง
๗. ช่วยให้บุตรรู้จักเอกลักษณ์ของตนเอง : ความชอบ ความถนัด กลุ่มเพื่อน ตลอดจนเอกลักษณ์ทางเพศ
๘. หาพฤติกรรมอื่นมาทดแทนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น : กีฬา ดนตรี ศิลปะ แทนการเล่นเกม
๙. สนับสนุนกลุ่มเพื่อนที่ดีให้กับบุตร : เปิดโอกาสให้เรียนรู้และคบเพื่อนด้วยตนเอง และคอยให้คำปรึกษา
๑๐. ฝึกให้บุตรรู้จักจัดการความเสี่ยงด้วยตนเอง : ให้อิสระให้ลูกฝึกวิเคราะห์ ประเมิน และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

ความคาดหวังของครอบครัวต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นหน่วยแรกและเป็นพื้นฐานความสำคัญต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น บิดา มารดา ย่อมมีความคาดหวังจากวัยรุ่นให้สามารถมีพัฒนาการที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เติบโตได้อย่างสมบูรณ์ สามารถเตรียมพร้อมที่จะเรียน ทำงาน และมีครอบครัว เป็นกำลังของสังคมต่อไปในอนาคต โดยครอบครัวมีความคาดหวังต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนี้

๑. มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
๒. มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ขยัน อดทน มีทักษะต่างๆในการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น ทักษะการแก้ไขปัญหา
๓. มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีบุคลิกภาพที่ดี ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๔. สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
๕. มีกิริยามารยาทที่งดงาม เคารพบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้สูงอายุ
๖. มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น
๗. เติบโตอย่างรู้เท่าทันในสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
๘. มีความกตัญญูต่อบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง และผู้มีพระคุณ
๙. มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ประเทศชาติ และสิ่งแวดล้อม
๑๐. มีระเบียบวินัยและเคารพกฎเกณฑ์ของครอบครัว

อีกทั้งพ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกได้ดีทั้งสิ้น อยากให้ลูกเรียนสูง อยากให้มีเพื่อนดี มีความสามารถด้านอื่นๆนอกเหนือจากการเรียนหลายอย่าง อยากให้ผู้ใหญ่รัก อยากให้เพื่อนชอบ อยากให้ลูกนิสัยดี และรับผิดชอบตรงเวลา สุขุมรอบคอบ ความเป็นผู้นำ และอื่นๆอีกมากมาย แต่การแสดงออกของพ่อแม่และการฝึกฝนการให้โอกาสพัฒนาลูกวัยรุ่นอาจแตกต่างกัน ถ้าตั้งความหวังไว้เช่นนี้และดำเนินการฝึกฝนให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ฝันได้นั้นก็เป็นเรื่องไม่ยาก แต่หลายครั้งที่เพราะว่าฝืนอย่างหนึ่งแต่ลงมือฝึกฝนลูกไปอีกอย่างหนึ่ง เช่น อยากให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบแต่ไม่ให้ช่วยตนเอง มีพี่เลี้ยงช่วยไปหมดทุกอย่าง หรือไม่มอบหมายงานให้รับผิดชอบก็ยากที่ความฝันของพ่อแม่จะเป็นจริงได้

เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ควรฝึกฝนลูกมี ๓ ประการคือ

๑. ทักษะความสามารถในด้านต่างๆที่เกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรมต่างๆจากง่ายไปยากและซับซ้อนขึ้นจนเกิดความชำนาญผ่านประสบการณ์จริงทักษะที่ เช่น

๑.๑ ทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การช่วยเหลือตนเอง การทำอาหาร ทำการบ้าน ซื่อของ เก็บเงิน ดูแลทรัพย์สินของตัวเองและส่วนรวม เป็นต้น

๑.๒ ทักษะที่เป็นสื่อในการเข้าสังคม เช่น ใช้คอมพิวเตอร์เป็น เล่นเกมหมากฮอสหมากรุกเป็น ว่ายน้ำเป็น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ พูดได้หลายภาษา มีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และคนอื่นได้หลายรูปแบบ สื่อสารได้ชัดเจน ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และมีความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

๑.๓ ทักษะในการเอาตัวรอด เช่น การวางแผนเป็น ประเมินเหตุการณ์ได้ ทั้งสังเกตและสามารถปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสมด้วยตนเองและสามารถที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ เป็นต้น

๑.๔ ทักษะในการเดินทาง เช่น ขึ้นรถเมล์ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดินเป็น วัยน้าเป็น ปั่นจักรยานได้ เป็นต้น

๑.๕ ทักษะในการโต้ตอบ เช่น สังเกตวิเคราะห์และศึกษาคนที่อยู่รอบตัวเพื่อให้เข้าใจคน และรู้เท่าทันความคิดของคนได้ โดยเฉพาะรู้ว่าตนเองจะถูกเอาเปรียบหรือจะเกิดอันตรายกับตนเองได้ มองเห็น และสามารถเลียนแบบข้อดีของคนที่อยู่รอบตัวได้

อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

เพื่อน คือบุคคลที่คบหาคุยกัน คอยให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง คอยชักชวนไปในทางที่ดี เช่น ชวนกันอ่านหนังสือ ช่วยกันติวข้อสอบ ถ้าคบเพื่อนที่ดีจะทำให้ชีวิตมีอนาคตสดใส มีการงานที่ดี แต่ถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ชีวิตเราจะตกต่ำลงเนื่องจากจะชวนกันทำในสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นการคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของวัยรุ่นเพราะเพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิด ความเชื่อ ตลอดจนให้คำปรึกษา หรือแนะนำในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ และอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วยแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นมักรวมตัวกันเป็นกลุ่ม เพราะจะได้พูดคุย ปรึกษา และเข้าใจปัญหาได้ดีกว่าคนต่างวัย วัยรุ่นมักจะเข้าหาเพื่อนของตนเองมากกว่าพ่อแม่และมักทำตามกลุ่มเพื่อน เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง ซึ่งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นในแต่ละช่วงนั้นจะมีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันออกไป คือ

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น : (๑๓-๑๔ ปี) ความสัมพันธ์ของเพื่อนจะอยู่ในรูปของการมีกิจกรรมร่วมกัน เป็นช่วงที่ต้องการเพื่อนที่มีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี

ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง : (๑๕-๑๖ ปี) สัมพันธภาพจะเป็นไปในเชิงมีความสัมพันธ์มากกว่า โดยวัยรุ่นชายจะมีแนวโน้มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนฝ่ายหญิงจะเริ่มเน้นไปที่ความไว้น้ำใจเชื่อใจมากกว่า

ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย : (๑๗-๑๘ ปี) สัมพันธภาพของกลุ่มเพื่อนจะเริ่มมั่นคงและราบเรียบ เนื่องจากมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นนั่นเอง

เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สำหรับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนนั้นมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เพราะความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่วัยรุ่นยึดมั่น เวลามีปัญหาวัยรุ่นจึงมักปรึกษาเพื่อนมากกว่าบิดา มารดา ผู้ปกครอง และชอบทำตามกลุ่มเพื่อน โดยมักอ้างว่า “เพื่อนๆก็ทำกันทั้งนั้น” ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นไม่ดีก็ตาม เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง นอกจากนี้การจัดกิจกรรม จึงเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นในการรวมกลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม

วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนถือเป็นสิ่งที่คู่กัน การคบเพื่อนมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นมักจะเลือกเพื่อนที่มีรสนิยมตรงกัน มีทัศนคติคล้ายคลึงกันและมีขนาดของร่างกายเท่าๆกัน โดยเด็กชายจะรวมกลุ่มกับเด็กชายด้วยกันก่อน ในทำนองเดียวกับเด็กหญิงก็จะรวมกลุ่มและมีกิจกรรมต่างๆร่วมกัน จากนั้นเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะเริ่มมีความรู้สึกอยากคบเพื่อนต่างเพศบ้างลักษณะการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้น มีการแบ่งขั้นตอนการพัฒนาการเป็นกลุ่มของวัยรุ่นไว้ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การพัฒนาของกลุ่มวัยรุ่น ชายหญิงเป็นแบบอิสระต่อกัน

ขั้นที่ ๒ มีการรวมกลุ่มอย่างมีโครงสร้างโดยมีการแยกเพศของกลุ่มชายและหญิงแม้ว่าจะอยู่ร่วมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

ขั้นที่ ๓ การปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายหญิงมีลักษณะเป็นกลุ่มย่อยหลายกลุ่มและแต่ละกลุ่มยังคงมีความสำคัญสัมพันธ์ต่อกันหมายถึงมีลักษณะของการจับคู่แต่ยังอยู่ภายในกลุ่ม

ขั้นที่ ๔ เริ่มแบ่งแยกจากผู้ที่อยู่ในกลุ่มมาเป็นคู่เดียว

การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นนั้นเกิดจากวัยรุ่นมีความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างทำให้ความไม่มั่นใจจึงต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยอาจทำกิจกรรมร่วมกัน แต่งกายแบบเดียวกัน พูดจาโดยใช้ภาษาระดับเดียวกัน การเข้ากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองมีสังคมกว้างขวางขึ้น และยังช่วยให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นเมื่อได้เห็นปัญหาของผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็มีความเกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนของวัยรุ่น ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่นวัยรุ่นจำเป็นต้องรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจอาศัยความเข้าใจและความอบอุ่นจากเพื่อนมาเป็นสิ่งทดแทนความรักจากครอบครัวโดยวัยรุ่นจะยอมทำตามเพื่อนทุกอย่างซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมเกเรสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นก็อาจทำให้หลงทำในสิ่งที่ผิดและสูญเสียอนาคตได้

เป้าหมายชีวิตช่วงวัยรุ่น

๑. ค้นหาอัตลักษณ์ดังนั้นก็จะเป็นช่วงที่ลองและเลียนเพื่อแสวงหาการเป็นตัวของตัวเองในแบบที่อยากเป็น

๒. ทำหน้าที่ทางสังคมเป็นวัยต้องการรวมกลุ่มหาเพื่อน หาอาชีพ การส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสได้กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองซึ่งหากได้มีโอกาสพัฒนาเรียนรู้ตั้งแต่เด็กเล็กจะทำให้ชัดเจนในเป้าหมาย

๓. ทำหน้าที่ทางชีววิทยาซึ่งเป็นวัยที่เสาะแสวงหาคู่ การสร้างการเรียนรู้ให้เข้าใจตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจรู้จักจากการควบคุมอารมณ์ ต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่เชื่อมโยงกับการหาอัตลักษณ์ การมีเพื่อนและการหา

ความคาดหวังของเพื่อนต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นจะมีกลุ่มเพื่อนที่มีวัยเดียวกัน ซึ่งจะมีพัฒนาการโดยทั่วไปคล้ายคลึงกัน ดังนั้นกลุ่มเพื่อนก็จะมี ความคาดหวังจากเพื่อนเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะด้านเอกลักษณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกซึ่งสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น การแต่งกายตามดารา นักร้อง การพูดจา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การใช้เวลาเพื่อนมากกว่าครอบครัว เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน เห็นความสำคัญของกลุ่มเพื่อน รักและซื่อสัตย์ต่อกัน

การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเป็นงานที่สำคัญของช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจะแสวงหาตนเองว่าอยากเป็นอย่างใด อยากเรียนสาขาใด หรือโตขึ้นอยากทำงานอะไร ภายใต้ความคิดที่สมเหตุผลและเป็นที่พอใจของตนเองรวมถึงคนที่เขารัก การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นเป็นกระบวนการการเรียนรู้และปรับตัวที่ใช้เวลา วัยรุ่นจะค้นหาคุณสมบัติต่างๆที่จะประกอบเป็นตัวเอง เช่น การแต่งตัว นิสัยใจคอ ลักษณะของเพื่อนที่คบหรือสิ่งใดที่เหมาะสมกับตัวเขามากที่สุด เป็นต้น ซึ่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการนับถือวีรบุรุษ การเลียนแบบบุคคลที่น่านิยมทั้งในและนอกบ้าน การแสวงหาอุดมคติประจำตน ค่านิยมและปรัชญา

ชีวิต ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในอนาคต สำหรับวัยรุ่นช่วงกลางและปลายอาจจะพบกับความสมหวัง และผิดหวังในการลองผิดลองถูก แต่ก็ได้ค้นพบตัวตนในแบบที่ภาคภูมิใจและผิดหวังกับส่วนที่เป็นข้อบกพร่อง ของตัวเองเช่นกัน บางครั้งก็พบปะความขัดแย้งของอารมณ์ เช่น ต้องตัดสินใจยอมทำตามเพื่อนทั้งที่อยากเป็น ตัวของตนเองเพื่อคงอุดมการณ์ เป็นต้นกระบวนการนี้วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ว่าหลายสิ่งที่คิดว่าถูกเป็นผิด บางคนดู ถูกตนเองตีความสามารถของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริงทำให้ไม่มีกำลังใจในการเรียนรู้ต่อไป หากวัยรุ่นพบ ความผิดหวังบ่อยหรือรู้สึกว้าวน่าเบื่ออาจทำให้วัยรุ่นท้อแท้และมีปัญหาทางด้านจิตใจตามมาได้

การหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีหลายด้านดังนี้

๑. **เอกลักษณ์ทางเพศ** วัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นเพศใดจะเห็นได้จากการที่วัยรุ่นชายอยาก ลองมีเพศสัมพันธ์เพื่อพิสูจน์ตนเองและตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของตนเอง

๒. **เอกลักษณ์ในกลุ่มเพื่อนและสังคม** วัยรุ่นพยายามแสดงความเป็นผู้ใหญ่ตัดสินใจเองในเรื่องต่างๆ หัดทำงานเป็นทีม เลือกรับเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆกันหรือเข้ากันได้เร็ว และถ่ายทอดแบบอย่างจากเพื่อนทั้ง แนวคิดค่านิยมและจริยธรรมการแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิตจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนและพัฒนา เป็นบุคลิกภาพในที่สุด

๓. **เอกลักษณ์ในการจัดการชีวิตตนเอง** วัยรุ่นจะพัฒนาความสามารถในการบริหารจัดการ ตนเองพึ่งพาผู้อื่นน้อยลง แบ่งเวลาและจัดการชีวิตให้เป็นไปตามเวลา ใช้เงินเป็นและวางแผนต่างๆของชีวิตได้ เข้าใจถึงสิ่งที่ตนเองชอบและอยากทำมีเป้าหมายในการดำรงชีวิตเลือกอาชีพตามความชอบและความถนัดของ ตนเองได้ในที่สุด วัยรุ่นทุกคนต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ต้องการรับผิดชอบชีวิตตนเอง การ เปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองในระดับหนึ่งจะทำให้เขาได้เรียนรู้จักตนเองและโลกภายนอกได้

วัยรุ่นที่ผ่านพ้นวิกฤตในการค้นหาตัวเองได้ไม่ยุ่งยากนัก มักมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหามากกว่าใช้อารมณ์

๒. เผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าหลีกเลี่ยงปัญหา

๓. รู้จักตนเองมากพอเท่าทันธรรมชาติของตนเอง

๔. รู้ตัวว่าตัวเองไม่โดดเดี่ยวสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

การบีบบังคับให้วัยรุ่นทำตามกฎมากเกินไปจะทำให้ร่วมต่อต้านไม่ร่วมมือ แต่ในทางตรงกันข้ามหากปล่อย อิสระมากเกินไปก็จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การรู้จักขอบเขตในสิทธิของตน การ เลียนแบบพฤติกรรมซึ่งพ่อแม่น่าจะเป็นผู้ที่วัยรุ่นเลียนแบบมากที่สุด แต่ก็ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ลูก วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อวัยรุ่น และการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในครอบครัว การค้นหาเอกลักษณ์ของ วัยรุ่นนั้นเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและประสบการณ์พอสมควรในการค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบและเหมาะสมการที่ วัยรุ่นสามารถค้นพบตัวเองได้นานก็เท่ากับวัยรุ่นมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคงได้

อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น

เปรียบเสมือนครอบครัวที่สองของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน จึงเป็นเหตุให้โรงเรียนทำหน้าที่แทนครอบครัว ปัจจุบันปัญหาสำคัญของวัยรุ่นมีมากมาย เช่น สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวทำให้โรงเรียนต่างพยายามให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหา เช่น

๑. ประยุต์เนื้อหาในวิชาเรียน
๒. จัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น
๓. ให้การแนะแนวและคำปรึกษา
๔. เป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมนอกเวลาราชการ

ความคาดหวังของโรงเรียนต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

เด็กเมื่อเข้าสู่วัยเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในที่โรงเรียน ซึ่งมีความสำคัญเทียบเท่าได้กับบ้านหลังที่สองของวัยรุ่น นอกจากนี้ ครูยังมีบทบาทในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ต่อจากพ่อแม่ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสังคมและจริยธรรม โดยใช้หลักพฤติกรรมบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น

โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่ทำให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองได้มากจนเป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อนได้ คนที่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนจะพัฒนาตนเองไปได้สูงสุดเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านจะได้รับจากที่โรงเรียนหรือกลุ่มที่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านจนไม่สนใจที่จะทำดีที่โรงเรียน ไม่สนใจกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ ที่โรงเรียน

และสิ่งที่โรงเรียนคาดหวังต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น มีดังนี้

- มีความ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รับผิดชอบต่อการเรียน สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และมีทักษะในการแก้ปัญหา
- การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
- มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่หนีเรียน ไม่โกหก ไม่ทำร้ายผู้อื่น
- รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- มีกิจกรรมยามว่างที่ตรงตาม แต่งกายถูกต้องเหมาะสม
- มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือครูอาจารย์
- มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย กฎเกณฑ์ หรือกฎระเบียบต่างๆ ของโรงเรียน และเคารพผู้ใหญ่ ครู อาจารย์
- เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเมื่อมีโอกาส และมีส่วนช่วยในการพัฒนาโรงเรียนให้มีความเจริญก้าวหน้า
- มีความกตัญญูต่อบิดา มารดา ผู้ปกครอง และครูอาจารย์
- เป็นคนดี มีคุณธรรมและจริยธรรม

อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น

ชุมชนเป็นส่วนเสริมสถาบันต่างๆ ให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นมากขึ้น เพราะชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่สามารถเอื้อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นได้ เช่น หากอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดที่มีการจำหน่ายสารเสพติด วัยรุ่นก็อาจหลงผิดติดสารเสพติดได้ แต่ถ้าหากชุมชนมีระบบการจัดการที่ดี ช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนด้วยแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดจิตสำนึกไม่ว่าจะเป็น การแสดงออกเพื่อสังคมส่วนรวม การบริการชุมชน การทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ความคาดหวังของชุมชนต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

ชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรับผิดชอบต่อสังคมหรือชุมชนโดยอาจปฏิบัติต่างๆ ดังนี้

- รับผิดชอบต่อครอบครัว
- รับผิดชอบต่อตนเอง
- รับผิดชอบต่อโรงเรียน
- รับผิดชอบต่อครูอาจารย์
- รับผิดชอบต่อบุคคลอื่น
- เป็นผู้นำในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในชุมชน
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน
- มีจิตสำนึก

นอกจากนี้ชุมชนอาจจะมีเป้าหมายในการพัฒนาการวัยรุ่น ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยและมีภูมิคุ้มกันโรค
- มีสุขภาพจิตดี พอใจตนเอง จิตใจที่เป็นสุขปราศจากโรคทางจิตใจ
- มีบุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัวและทักษะทางสังคมที่ดี วางตัวได้เหมาะสม มีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้อย่างราบรื่น
- มีเอกลักษณ์ทางเพศชัดเจนและแสดงออกอย่างเหมาะสม มีเป้าหมายในการเรียน และอาชีพตามความชอบ และความถนัดของตนเอง
- บริหารจัดการตนเองได้ดีทั้งเรื่องการแบ่งเวลาและการเงินโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- ดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับความชอบความถนัดและเป้าหมายของตนเอง มีความสมดุลในการเรียน การทำงานการพักผ่อน มีงานอดิเรก และเล่นกีฬา หาความสุขได้พอเพียงโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- มีความรับผิดชอบต่อสังคมประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีมโนธรรม สามารถหักห้ามใจตนเองให้ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์และกฎหมาย รวมทั้งทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและสังคม

อิทธิพลของเครือข่ายสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

เครือข่ายสังคม (social network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าไว้ด้วยกัน โดยอาศัยเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา ระยะทาง ก่อให้เกิดชุมชนใหม่ในโลกออนไลน์

สังคมเสมือนจริง : เป็นโลกที่ผ่านการเชื่อมโยงทางอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความหลงใหล มีหัวข้อคือ

๑. **เกมออนไลน์** : ในปัจจุบันส่วนใหญ่ได้ออกแบบมาเพื่อท้าทายผู้เล่น มีทั้งแบบจบภารกิจ และบางเกมถูกออกแบบมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

๒. **อวาตาร์** : มีลักษณะเป็นเสมือนการสร้างชีวิตที่สอง ซึ่งทำกิจกรรมต่างๆ พบปะเพื่อน ช้อของ เล่นเกม สามารถมีซื้อบ้านหรือสร้างบ้าน ค้าขายสินค้ากับคนอื่นๆ ได้

๓. **การสร้างภาพจำลองตามจินตนาการ** : เป็นโปรแกรมที่ออกแบบให้ผู้เล่นสามารถสร้างภาพจำลอง ๓ มิติ และสามารถเชื่อมต่อได้อย่างเสรีไม่เสียค่าใช้จ่าย

๔. **การท่องเที่ยวแบบเสมือนจริง** : สามารถท่องเที่ยวในโลกออนไลน์ ทดแทนการไปเที่ยวจริง

๕. **ร้านค้าเสมือนจริง** : ร้านค้าออนไลน์ให้ผู้บริโภคดูสินค้าตลอดจนทำธุรกรรมทางการเงินด้วยตนเอง เช่น ebay amazon เป็นต้น

โดยสังคมเสมือนจริงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ ดังนี้

๑. **อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านบวก** ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน อำนวยความสะดวกสบาย ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากข้อมูลที่น่าสนใจโดยผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ต และได้รับข่าวสารที่ทันสมัย

๒. **อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านลบ** ทำให้ไม่รู้จักการแบ่งเวลาที่ดี เสียการเรียน บางครั้งเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การเสนอรูปผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ การตัดแต่งภาพที่ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย เป็นต้น

ความคาดหวังของเครือข่ายสังคมต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีทักษะศตวรรษที่ ๒๑ พลเมืองคุณภาพที่สังคมต้องการ ดังมีคุณลักษณะดังนี้

๑. สุขภาพร่างกายแข็งแรง

๒. จิตใจเข้มแข็งเบิกบานหนักแน่น มองโลกในแง่บวก

๓. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นคิดถึงคนอื่นทำงานเป็นทีมได้

๔. คิดเป็นเหตุเป็นผลคิดสร้างสรรค์วิเคราะห์เป็นวางแผนได้แก้ปัญหาเป็นมุ่งมั่นพากเพียรจนงานสำเร็จ

๕. มีสติรู้สิ่งที่ควรไม่ควรเห็นอกเห็นใจคนอื่น

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

- ๑.ร่างกาย สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีสุขภาพอย่างเหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และผลกระทบต่อสังคม เช่นการใช้สารเสพติด การดื่มสุรา หรือพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
- ๒.อารมณ์และจิตใจ สังคมในปัจจุบันต้องการให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ และมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม
- ๓.สังคม สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคมได้ มีทักษะทางสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา
- ๔.สติปัญญา สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นเข้าใจโลกอย่างเป็นจริง สามารถใช้เหตุผล และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

แหล่งอ้างอิง

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ๒๕๖๐ อ้างในสุภาวดี หาญเมธี และคณะ. (๒๕๖๑).คู่มือพัฒนาทักษะทางสมอง EF-Executive functions. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.

E-book

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

เว็บไซต์

พีรธร บุญยรัตน์ และคณะ. (๒๕๕๕). โครงการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการลดผลกระทบทางสังคมจากสถานการณ์สุราในเยาวชนในอนาคต กรณีศึกษาจังหวัดพิษณุโลก.

<http://ihppthaigov.net/DB/publication/attachresearch/๓๐๔/chapter๑๒.pdf>

E-book

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจารุวรรณ ชูปวา.(๒๕๖๒). ความรู้สำคัญเพื่อครอบครัวอบอุ่น. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. <http://www.nurse.ubu.ac.th/new/sites/default/files/pdf/>