

## บทความพิเศษ

### " ้วยรุ่น " .....ยากที่จะเข้าใจ จริงหรือ ?

วิโรจน์ อารีย์กุล

ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า



" ขณะนี้รู้สึกกันทั่วไปว่า มีปัญหาเยาวชนในบ้านเมืองมากขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์หลายกระแส ความจริงเยาวชนมิได้ต้องการที่จะทำตัวให้ยุ่งยากแต่อย่างใด แต่โดยเหตุที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่ดูแลเท่าที่ควร และขาดที่พึ่ง ขาดผู้ที่จะให้ความรู้ ให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม เขาจึงต้องกลายเป็นบุคคลที่เป็นปัญหาแก่สังคม

เป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลาย ผู้เป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นผู้บริหารการศึกษา ที่จะต้องช่วยเหลือเขาด้วยหลักวิชาและความสามารถ ขอให้เพียรพยายามปลูกฝังความรู้ความคิดที่ปราศจากโทษให้แก่เขาโดยเสมอหน้า แนะนำอบรมด้วยเหตุผล และด้วยความจริงใจประกอบด้วยความเมตตาปราณีสงเคราะห์อนุเคราะห์ และนำไปสู่ทางที่ถูกที่เจริญ เยาวชนก็จะเกิดความมั่นใจ และมีกำลังใจที่จะทำความดี เพื่อจักได้มีอนาคตที่มั่นคงแจ่มใสในวันข้างหน้า "

พระบรมราโชวาท

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของวิทยาลัยวิชาการศึกษา

ในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2515

ได้รับต้นฉบับเมื่อ 17 ธันวาคม 2550 ได้ให้ตีพิมพ์เมื่อ 28 ธันวาคม 2550

ต้องการสำเนาต้นฉบับติดต่อ พ.อ.วิโรจน์ อารีย์กุล ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400

**บทนำ**

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ทรงกล่าวไว้เมื่อสามสิบกว่าปีมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าพระองค์ท่านให้ความสำคัญกับปัญหาของวัยรุ่น ทรงมองเห็นและทรงเข้าใจปัญหาของเด็กและเยาวชนอย่างถ่องแท้ ขณะเดียวกันพระองค์ท่านทรงให้แนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ถือเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของพวกเราทุกคน ที่ต้องช่วยเหลือเขาเหล่านั้นด้วยความเมตตา และความเพียรพยายามด้วยความเมตตาปราณี สงเคราะห์ อนุเคราะห์ ด้วยความจริงใจ

คำว่า "Adolescence" มาจากคำภาษา ละติน หมายถึง "To grow into maturity" ได้มีมาตั้งแต่สมัยคริสตศตวรรษที่ 15 "วัยรุ่น".....ยากที่จะเข้าใจจริงหรือ? คำตอบอาจจะตอบทั้งสองอย่างได้ว่าจริง และไม่จริง และคงจะไม่มีคำตอบว่าถูกหรือผิดทั้งนี้เพราะว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเป็นลักษณะเฉพาะและเป็นไปตามธรรมชาติที่ใหญ่ทุกคนจะต้องผ่านช่วงชีวิตวัยรุ่นมาแล้ว ที่ทุกคนคงจะไม่ปฏิเสธแม้แต่ตัวของวัยรุ่นเอง ก็ยังมีความสับสน ไม่เข้าใจในความเป็นตัวของตัวเองเช่นเดียวกัน

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความขัดแย้ง (Adolescence is an age of paradoxes) วัยรุ่นเป็นวัยที่สับสนวุ่นวาย วัยแห่งการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่สำคัญ วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความท้าทายและท่วงโยของพ่อแม่รวมถึงบุคลากรทางแพทย์ที่จะให้คำแนะนำ ปัญหาของวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติที่พบกันได้ทั่วไปมีมานานแล้ว ซึ่งก็เป็นความจริง ปัญหาของวัยรุ่นไม่ใช่เรื่องใหม่ มีการบันทึกลงในเอกสารทางด้านประวัติศาสตร์ต่างๆ และคนในสังคมในแต่ละยุคและสมัยก็ให้ความสำคัญกับปัญหาของวัยรุ่นมาอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยเฉพาะในเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พฤติกรรม ความรุนแรง ก้าวร้าว ฯลฯ<sup>1</sup> เมื่อสังคมมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไป ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมก็มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาควบคู่ไปด้วย ขณะเดียวกันก็ทวีความรุนแรงและมีความซับซ้อนเพิ่มมากขึ้นตามมาด้วย

มีนักวิชาการหลายคนพยายามให้ความหมาย หรือคำจำกัดความของวัยรุ่นแต่ก็ไม่มีใครที่สามารถจะให้ความหมายที่บ่งบอกถึงวัยรุ่นได้อย่างครบถ้วนและทันสมัย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในความเป็นจริงนั้นปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป จึงมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมกับวัยรุ่น ในอดีตที่ผ่านมาเราเคยใช้พิธีกรรมทางสังคม ศาสนา ตามความเชื่อของสังคมนั้นๆ

เป็นตัวบอกหรือแสดงว่าเขาได้ผ่านเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว เช่น มีการทำ circumcision การเดินทางเข้าไปค้างคืนในภูเขา ใช้อายุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่บ่งบอกถึงการเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว หรือวัยเจริญพันธุ์ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 11 - 21 ปี ในปัจจุบันเราพบว่าเด็กมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวเร็วกว่าเดิม เด็กหลายคนมีการเจริญเติบโตทางร่างกายเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวเมื่ออายุเพียง 9 - 10 ปี

ในปัจจุบันการใช้อายุในการบ่งบอกถึงภาวะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอาจจะครอบคลุมมาถึงช่วงอายุ 9 - 10 ปี และขยายออกไปถึงช่วงอายุ 24 ปี เนื่องจากปัจจัยทางสังคม ภาวะแวดล้อม ค่านิยม การศึกษา ฯลฯ ทำให้ช่วงระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ในปัจจุบันสัดส่วนของประชากรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีประมาณ 20 % ของประชากรทั้งหมด หรือคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ฉะนั้นเราอาจเรียนรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติและลักษณะของวัยรุ่นให้มากขึ้น เพื่อจะช่วยให้เรารู้สึกว่า วัยรุ่น ไม่ยากที่เราจะเข้าใจเขา และวัยรุ่นเข้าใจเรา

**เนื้อหา**

**ธรรมชาติของวัยรุ่น**

**วัยรุ่นต้องการความเป็นส่วนตัว (Need privacy)**

วัยรุ่นต้องการความเป็นส่วนตัวเป็นลักษณะพิเศษที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ต้องการอยู่ตามลำพังอิสระคนเดียว ไม่ต้องการให้ใครไปยุ่งเกี่ยว ในความเป็นส่วนตัว วัยรุ่นสามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ไม่ต้องสวมหน้ากากเหมือนที่วัยรุ่นอยู่กับคนอื่นในสังคม เป็นช่วงระยะเวลาที่เขามีความเป็นอิสระมีความคิดเป็นของตัวเอง เราจะต้องให้ความสำคัญความเป็นส่วนตัวของวัยรุ่นเพื่อเขาจะได้เรียนรู้ว่า เขาเป็นตัวของตัวเอง และเขาเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิต และชะตากรรมของตัวเองของเขาเอง นอกจากพ่อแม่ และครอบครัว

**กลุ่มเพื่อน (Peer group)**

วัยรุ่นส่วนใหญ่สามารถที่จะเป็นอิสระจากพ่อแม่ได้ ซึ่งแสดงถึงวัยรุ่นมีความสามารถจะเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้นซึ่งเพื่อนจะช่วยทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาการด้านนี้ได้สมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งวัยรุ่นยังขาดอยู่ วัยรุ่นเป็นวัยเปราะบาง ไม่มีความเชื่อมั่น ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่มีความเชื่อมั่นพอใจในตัวตนเอง วัยรุ่นจึงต้องการการยอมรับจากภายนอก หรือการประเมินจากคนอื่นฯ

และจากที่วัยรุ่นเคยได้รับการปลุกฝังของการเป็นที่ชื่นชอบหรือคนเก่งเป็นที่ชื่นชมของคนในครอบครัวมาก่อนในวัยเด็ก เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้วัยรุ่นต้องการการยอมรับ การได้รับคำชมเป็นจุดสนใจ (Popularity) จากกลุ่มเพื่อนฯ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น บทบาทของกลุ่มเพื่อน ต่อวัยรุ่นมีมาก โดยเฉพาะตอนวัยรุ่นช่วงต้น (อายุ 12 - 14 ปี) วัยรุ่นมีกลุ่มเพื่อนหลายกลุ่มที่เขาจะเลียนแบบเอาเป็นตัวอย่าง ซึ่งการที่เขาจะเลือกกลุ่มไหนเป็นแบบอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมาก่อนหน้านั้นแล้ว ซึ่งเริ่มมาจากพื้นฐาน หรือถูกกำหนดหรือถูกปลุกฝังของ ความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตัวตน ความเป็นตัวของตัวเองของวัยรุ่นที่มีมาก่อนในช่วงวัยเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่น (Preteen years) ซึ่งตรงกันข้ามกับความคิดเห็นของพ่อแม่ ผู้ปกครองมักจะโทษกลุ่มเพื่อนชักจูงให้วัยรุ่นของตนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม

### ความเชื่อต่างๆ หรือความนิยม คลั่งไคล้ (Fads)

การแสดงออกถึงความพึงพอใจนิยมคลั่งไคล้ในวัยรุ่นมีความสำคัญ เป็นเหตุการณ์ที่เราได้พบเห็นเป็นประจำในวัยรุ่น เช่น คลั่งไคล้ ดารา นักแสดง นักร้อง นักกีฬา ฯลฯ ความเชื่อหรือความพึงพอใจของวัยรุ่น ในทางเก็งยีนส์ที่ขาดๆ ยี่ห้อต่างๆ การเจาะหู การสักผิวหนัง การแต่งตัว ดูเป็นเรื่องตลกขบขันหน้าหัวเราะในสายตาผู้ใหญ่ แต่ในสายตาของวัยรุ่นแล้วเป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่แสดงถึงความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง และยังเป็นการแสดงออกที่แสดงว่าเขาแตกต่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ความนิยมคลั่งไคล้ของวัยรุ่นในแต่ละยุคสมัยก็มีความแตกต่างกันไป เช่น เด็กวัยรุ่นในปัจจุบันนี้มีความชอบในเพลงแตกต่างจากผู้ใหญ่ที่อายุ 60 - 70 ปี ชอบฟังเพลง Rock N Roll, Beatle, Rolling stones เพราะพ่อแม่สมัยนั้นฟังเพลงพวกนี้

### ความเพ้อฝัน และความหลงใหลในตัวเอง (Idealism and narcissism)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเพ้อฝัน และความหลงใหลในตัวเองมากที่สุด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมักปฏิเสธไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะจากพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะคิดว่าพ่อแม่ผู้ปกครองไม่เข้าใจเขา พ่อแม่ไม่เข้าใจถึงความคิดเห็นหรือความเพ้อฝันของเขาในแง่มุมมองของเขา (วัยรุ่น) ในแง่ความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเองมากเกินไป เอาตัวเองเป็นใหญ่ (Egocentrism) เชื่อว่าตัวเองถูกที่สุด ไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใคร เช่น

วัยรุ่น มักจะพูดว่า แม่ไม่เข้าใจหรือว่าความรักมันเป็นอย่างไร? ในความเป็นจริงพ่อแม่เคยมีความรักมาก่อน และผ่านประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้มาแล้ว เข้าใจในความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ของวัยรุ่นได้ดี

### มีความคิดแปลกๆ (Idiosyncratic thinking)

วัยรุ่นช่วงอายุ 15 - 16 ปี ส่วนใหญ่จะเริ่มมีเหตุมีผล (The last, adult stage of cognitive operational thought, according to Piaget ) วัยรุ่นผู้หญิงจะรู้ว่าเขาสามารถตั้งครมก็ได้ ถ้ามีเพศสัมพันธ์ แต่วัยรุ่นมักมีความคิดแปลกๆ เกิดขึ้นว่าไม่เป็นไร มันคงจะไม่เกิดกับตนเอง ครั้งเดียวคงจะไม่ตั้งครม หรือติดเชื้อ HIV. ซึ่ง Elkind ใช้คำว่า "แก๊งโง่" ("Pseudo stupidity") วัยรุ่นส่วนใหญ่มักขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหโดยวิธีการอื่นๆ หรือหนทางปฏิบัติอื่นๆ โดยไม่รู้ว่าจะใครควรจะทำก่อนหลัง ไม่รู้ว่าจะใครสำคัญกว่าอะไร ในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นทั้งหมด นำไปสู่ให้วัยรุ่นมีการตัดสินใจผิดพลาด เหมือนแก๊งโง่ จริงๆ เขาไม่ได้แก๊งโง่ หรือแก๊งโง่เขาใจเพราะการพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงนี้เป็นอย่างนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่เราจะต้องเข้าใจและให้ภัยวัยรุ่นถึงปัญหาหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น หรือพฤติกรรมเสี่ยงหลายอย่างที่ไม่เหมาะสม อันนี้เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เด็กผู้หญิงดูเหมือนทำอะไรๆ ทั้งๆ ที่เป็นเด็กฉลาดเรียนเก่ง เขาไม่ควรถ้าได้รับการตำหนิในเรื่องเหล่านี้ เมื่อเราเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น ว่าเขายังไม่มีความสามารถในเรื่องนี้จริงๆ เช่น การใช้ยาคุมกำเนิดในวัยรุ่น ทั้งๆ ที่รู้ว่าป้องกันการตั้งครมก็ได้ ถ้ามีเพศสัมพันธ์ ไม่ต้องการให้ตั้งครม แต่เด็กคิดไม่ออก หาทางออกแก้ไขไม่ได้ รู้แต่ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงไม่ได้ ตรงนี้เราจะต้องช่วยให้วัยรุ่นได้รู้เข้าใจอำนาจความสะดวก ซึ่งแตกต่างกัน ที่ผู้ใหญ่หลายคนไม่เข้าใจมองว่าการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา การให้ความรู้เกี่ยวกับยาคุมกำเนิด จะส่งเสริมให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจริงๆ ไม่ใช่ ต้องการให้เขาเข้าใจและมีทักษะในเรื่องต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมมากกว่า

วัยรุ่นมักจะคิดหรือเชื่อว่าคนอื่นมักจะคิดเหมือนสิ่งที่วัยรุ่นคิด โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องของตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อที่เรียกว่า The imaginary audience ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าคนอื่น วัยรุ่นต้องการการยอมรับเป็นที่สนใจของคนอื่น เขาคิดเองว่าคนอื่นมองเขาอยู่ตลอดเวลา (เขาถูกมองและคนอื่นคิดถึงเรื่องของเขา) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เขา

มีความหมาย และความสำคัญ มีคุณค่า เขามักจะมองว่าเขาเป็นดาราหรือนักแสดง และเขาจะต้องเป็นพระเอก เป็นนางเอกเสมอวัยรุ่นมักจะเอาตัวเองเป็นใหญ่เป็นจุดศูนย์กลาง (Egocentricity) และเข้าข้างตัวเอง เช่น เด็กผู้หญิงอายุ 16 ปี บอกให้เพื่อนผู้หญิงกินยาคุมถ้าเขามีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชาย แต่ตัวเขาเองไม่กินเพราะเขาเชื่อว่ามันไม่เกิดขึ้นกับตัวเขา

กรณีเด็กวัยรุ่นที่เจ็บป่วยเรื่องจริงไม่ยอมกินยาเพราะเขาไม่ต้องการแตกต่างจากคนอื่นขณะเดียวกันเขาก็คิดว่าเขาแตกต่างจากคนอื่นแต่เขาสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติโดยไม่ต้องใช้ยารักษา ในขณะที่คนอื่นต้องกินยา ในกรณีแบบเดียวกันที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ดูเหมือนจะไม่มีความเสี่ยงหรืออันตรายใดๆ เลย เพราะวัยรุ่นคิดว่า มันไม่เกิดขึ้นกับตัวของเขา พฤติกรรมเหล่านี้สร้างความน่ารำคาญ เมื่อหน่ายให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ว่าวัยรุ่นไม่มีความรับผิดชอบ ซึ่งในความเป็นจริงนั้นไม่ใช่ ในความเป็นจริงนั้นขบวนการพัฒนาทางด้านความคิดความมีเหตุผล และพัฒนาการทางด้านวุฒิภาวะ ยังไม่เกิดอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

### รู้สึกสับสนหรือไม่แน่ใจที่จะโตเป็นผู้ใหญ่ (Ambivalence about growing up)

วัยรุ่นส่วนใหญ่รู้สึกไม่แน่ใจว่าจะเป็นผู้ใหญ่ดีหรือไม่ ขณะเดียวกันเขาอยากได้สิทธิเสรีภาพ และสิทธิพิเศษต่างๆ ของผู้ใหญ่ เช่น ขับรถ เที่ยวกลางคืน ดื่มเหล้า ขณะเดียวกันก็รังเกียจที่จะรับผิดชอบที่จะตามมาจากสิทธิพิเศษต่างๆ ผู้ใหญ่มักจะมองว่าเขาโตพอที่จะรับผิดชอบนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ยึดเยียดให้หรือกำหนดให้เขา ทำให้เขารู้สึกว่าตกต่ำ ถูกเป็นผู้รับใช้ ในเรื่องนี้ ปูย่า ตายาย สามารถแก้ไข และเข้าใจปัญหาเหล่านี้ได้ดีกว่า เข้าใจวัยรุ่นในจุดนี้ ให้อภัยแก่วัยรุ่น ได้ดีมากกว่าพ่อแม่

### การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ปัจจุบันเด็กมีการเจริญเติบโต และเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็ว มีความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเลี้ยงดู อาหารการกิน การดูแลทางด้านสุขภาพ รวมถึงผลทางด้านเศรษฐกิจปัจจัยสิ่งแวดล้อมความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญ

เด็กผู้ชายที่เข้าวัยรุ่นเร็วจะดูสุ่ม (Poise) ผ่อนคลาย ง่าย (Relaxed) ได้รับความชื่นชมเป็นที่สนใจ (Popular) และมีความ

เชื่อมั่นในตนเอง (Self-confident) มากกว่าเด็กที่เข้าวัยรุ่นช้า เด็กผู้หญิงที่เข้าวัยรุ่นเร็วจะรู้สึกมีความภูมิใจหรือมีศักดิ์ศรี (Prestige) น้อยกว่า เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนๆ น้อยกว่า (Popularity) ความสดใสแจ่มใสน้อยกว่า (Cheerfulness) และความเป็นผู้นำ (Leadership) น้อยกว่า เด็กวัยรุ่นผู้หญิงทั่วไป

เด็กผู้ชายที่เข้าวัยรุ่นเร็ว จะมีความสำเร็จในการเล่นกีฬา เป็นผู้นำในโรงเรียน ขณะที่เด็กผู้หญิงจะดูเหนียมอายไม่กล้าแสดงออก (Ridiculed) ถูกหัวเราะเยาะ

### พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น (Psychosocial development in adolescent)

วัยรุ่นเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านสรีระของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไปพร้อมๆ กัน ซึ่งพัฒนาการบางอย่างได้ดำเนินการมาก่อนแล้วในช่วงระยะก่อนวัยรุ่นและกระบวนการพัฒนาการในด้านต่างๆ ยังมีการดำเนินการต่อไป ถึงแม้จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเต็มที่แล้ว<sup>2</sup> ขบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น มีลักษณะเฉพาะที่เราควรจะต้องคำนึงถึง คือ

1. ไม่มีการพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงอะไรที่ดีที่สุดหรือมีแผนเฉพาะหรือเหมาะสมสำหรับวัยรุ่นทุกคน เพราะวัยรุ่นแต่ละคนในแต่ละชุมชน สังคม เชื้อชาติต่างๆ ก็มีความหลากหลาย แตกต่างกันไปไม่ว่าจะเป็นทางด้านพื้นฐานทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมและค่านิยมต่างๆ
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา อารมณ์ และพัฒนาการในด้านต่างๆ ไม่สอดคล้องหรือไปด้วยกัน จะเห็นได้ชัดเจนว่าในปัจจุบันนี้การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย การเข้าสู่การเป็นหนุ่มสาว เร็วกว่าในอดีตที่ผ่านมา ขณะที่พัฒนาการทางด้านความคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลแบบผู้ใหญ่ต้องใช้เวลา ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยรุ่นช่วงปลาย (อายุ 18-21 ปี) หรือหลังจากนี้ จึงจะมีการพัฒนาการในด้านนี้ได้สมบูรณ์มีการคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลทำให้วัยรุ่นถูกมองจากภายนอกว่าเป็นผู้ใหญ่แต่การกระทำหรือการแสดงออกยังเป็นแบบเด็กๆ อยู่
3. วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่ไม่มั่นคง มีความอ่อนไหวทางด้านจิตใจและอารมณ์ค่อนข้างมาก จนมีผู้ให้วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่เรียกว่า Normal psychosis ถึงแม้จะมีฝันหวานหรือมีความผิดพลาดบ้างในบางโอกาส แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สามารถแก้ไข

ปัญหาผ่านพ้นภาวะวิกฤตต่างๆ ในระยะวัยรุ่นไปได้โดยไม่มีปัญหาใดๆ<sup>2</sup> ในการที่เราจะใช้หลักเกณฑ์อะไรอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวในการที่จะบอกว่าเด็กเข้าสู่วัยรุ่นแล้วนั้น บางครั้งก็อาจจะไม่ถูกต้องเหมาะสมทั้งหมด ตัวอย่างเช่น เราใช้อายุเป็นตัวกำหนด แต่ในปัจจุบันก็จะเห็นว่าเด็กเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเดิม โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงและมีพฤติกรรมทางเพศเร็วขึ้น จากการศึกษาเด็กมัธยมศึกษาไทยในส่วกลางและส่วนภูมิภาคพบว่าเคยมีเพศสัมพันธ์ถึงร้อยละ 33 -68.5 และนักศึกษามัธยมศึกษาเคยมีเพศสัมพันธ์ถึงร้อยละ 4.2 -25.4<sup>4</sup> หรือใช้การเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าวัยรุ่นหนุ่มสาว ก็คงจะไม่ถูกต้องทั้งหมดเพราะเด็กยังมีพัฒนาทางด้านความคิด การตัดสินใจเป็นแบบเด็กอยู่ ฉะนั้นเราควรจะได้ใช้ตัวบ่งชี้หลายๆ อย่าง มาใช้ประกอบร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นอายุ การเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เมื่อเข้าวัยรุ่นหนุ่มสาว และพัฒนาการทางด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ จิตสังคม ฯลฯ ก็จะทำให้เราเข้าใจและประเมินบอกได้ว่าเขาเข้าสู่วัยรุ่นระยะไหนได้เหมาะสมถูกต้องมากขึ้น เพราะในการให้การดูแลและให้คำปรึกษาแก่เด็กวัยรุ่นนั้นถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องมีการปรับรูปแบบและวิธีการให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโต การพัฒนาการในด้านต่างๆ รวมถึงวุฒิภาวะของวัยรุ่นด้วย

ปัจจุบัน สังคม สิ่งแวดล้อม สื่อต่างๆ เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่นอย่างมาก โดยเฉพาะสื่อ นักวิชาการบางคนให้ความสำคัญและมีบทบาทมากกว่ากลุ่มเพื่อน ที่เรียกว่า Super Peer สื่อเป็นตัวกลางสำคัญที่ให้ข้อมูลข่าวสารแก่เด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 8 ปี ไม่สามารถแยกเรื่องจริงออกจากเรื่องสมมติได้<sup>5</sup> เด็กยังขาดเหตุผล ทำให้เขามีพฤติกรรมเลียนแบบ ระยะวัยรุ่นการพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆ มีความสำคัญมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอวัยวะต่างๆ เนื่องจากปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเจ็บป่วยและสาเหตุการตายของวัยรุ่นที่สำคัญ

### พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยา ในวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 10 - 13 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง อายุประมาณ 14 - 17 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 17 - 21 ปี

การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในด้านต่างๆ ในช่วงระยะวัยรุ่นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เด็กทุกคนเมื่อจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่จะต้องผ่านขบวนการต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญและต้องเรียนรู้ ฉะนั้นตัววัยรุ่นเองรวมถึงพ่อแม่ ผู้ปกครอง บุคลากรต่างๆ รวมทั้งแพทย์ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นควรจะได้มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ในด้านการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็ก จะมีกลุ่มเด็กที่มีการเจริญเติบโตเร็วและกลุ่มที่มีการเจริญเติบโตช้า แต่ในที่สุดทั้ง 2 กลุ่มก็จะสามารถเจริญเติบโตได้ทันกัน<sup>6</sup> แต่จะขึ้นไปได้มากน้อยแค่ไหนเต็มตามศักยภาพหรือไม่คงจะขึ้นกับปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น พันธุกรรม การเลี้ยงดู ภาวะโภชนาการ ปัญหาสุขภาพของร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ฯลฯ

### ระยะวัยรุ่นช่วงต้น

เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีการเจริญเติบโตมีการเพิ่มขนาดความสูง น้ำหนัก ขณะเดียวกันก็มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาว เข้าสู่วัยรุ่นเจริญพันธุ์<sup>7</sup> ซึ่งในปัจจุบันจะพบว่าทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง จะมีอายุเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวเร็วมากขึ้น โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิงที่ค่อนข้างสมบูรณ์และอ้วน จะมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 8-9 ปี ลักษณะภายนอกที่เราสามารถตรวจพบเห็นเป็นอันดับแรกเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กผู้หญิงคือ การเริ่มมีหน้าอก ที่เรียกว่า Breast bud ในเด็กผู้ชายคือลูกอัณฑะที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น โดยปกติทั่วไปเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชายเฉลี่ยประมาณ 2 ปี<sup>6</sup> เด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีความกังวลและสงสัยในเรื่องเหล่านี้ค่อนข้างมาก สงสัยว่าสิ่งที่ตัวเองเป็นปกติเหมือนคนอื่นหรือไม่และมักจะเอาไปเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ สงสัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อวัยวะต่างๆ รวมถึงความรู้สึก อารมณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ความเป็นหนุ่มสาว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีประจำเดือน เต้านม ความรู้สึกทางเพศ การแข็งตัวของอวัยวะเพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ขนาดและลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้ง 2 เพศ บางครั้งเราจะเห็นว่าเด็กสนใจแอบดูหนังสือหรือเวปไซต์ลามกต่างๆ โดยไม่ให้พ่อแม่รู้เนื่องจากสังคมไทยส่วนใหญ่ยังมองเรื่องเพศเป็นสิ่งที่ปกปิด เรื่องลับยังมองเรื่องเพศไปในทางลบซึ่งในความเป็นจริงเพศเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เด็กเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ต้องมีการเรียนรู้และพัฒนาการในเรื่องเพศอย่างถูกต้องเหมาะสม ในระยะวัยรุ่นช่วงต้นวัยรุ่นบางคนอาจจะมีการเสพยาเสพติดและมีเพศสัมพันธ์

เกิดขึ้นในช่วงนี้แต่พบได้เป็นส่วนน้อย

เมื่อเด็กเริ่มเข้าวัยรุ่นจะให้ความสนใจกับกิจกรรมในครอบครัวหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับพ่อแม่บ่อยลงและเริ่มจะไม่ค่อยยอมรับคำแนะนำและคำติชมจากพ่อแม่ พ่อแม่มักจะพบว่าเด็กที่เคยน่ารัก เชื่อฟัง เริ่มต่อต้านและฝ่าฝืนคำสั่งบ้าง แต่ไม่รุนแรงมากนักซึ่งเป็นลักษณะของการพัฒนาการอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่พยายามจะเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ในความเป็นจริงสักๆ วัยรุ่นยังไม่มั่นใจในตัวเองยังต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนจากพ่อแม่อยู่ ขณะเดียวกันในช่วงนี้เด็กเริ่มมีสังคมกว้างขวางขึ้น เรียนรู้โลกมากขึ้น มีเพื่อน กลุ่มเพื่อนจะเข้ามามีบทบาท กลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มเพื่อนจะช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจในเรื่องที่วิตกกังวลต่างๆ มากขึ้น เพราะกลุ่มเพื่อนมีลักษณะต่างๆ ที่เหมือนๆ กันวัยรุ่นช่วงนี้จะให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนค่อนข้างมาก มีการให้คำมั่นสัญญาและสาบานร่วมกันเกิดความรู้สึกมีอารมณ์ร่วมและลึกซึ้ง รักเพื่อนมาก กิจกรรมร่วมกับเพศตรงข้ามมักจะทำเป็นลักษณะกลุ่มหญิง กลุ่มชาย

วัยรุ่นช่วงต้นมีอารมณ์และพฤติกรรมแปรปรวนอ่อนไหวง่าย หงุดหงิด ยังมีความรู้สึกที่ยึดตัวเองเป็นหลัก (Self - centered) และยังมีความคิดเป็นแบบ Concrete thought เป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้ ไม่สามารถเข้าใจหรือมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคตซึ่งเป็นผลจากการกระทำหรือพฤติกรรมในปัจจุบัน เป็นอันหนึ่งนึ่งไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือทดลองทำพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นช่วงต้นจะเริ่มพัฒนาการมีค่านิยมที่เป็นของตัวเอง ต้องการความเป็นส่วนตัว พ่อแม่ควรได้เปิดโอกาสให้เด็กมีสถานที่ที่อาจจะเป็นมุมใดมุมหนึ่งของห้องหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านหรือมีห้องเฉพาะให้เป็นที่เฉพาะส่วนตัวของเขา และไม่ไปก้าวก่ายโดยไม่จำเป็น แต่คอยสังเกตการณ์อยู่ห่างๆ เด็กช่วงนี้จะมีความคิดที่ค่อนข้างเพ้อฝันเกินความเป็นจริง มีการวางแผนในอนาคตหรือเป้าหมายชีวิตที่เกินความสามารถของตนเอง เช่น นักบินอวกาศ นักวิทยาศาสตร์ระดับโลก นักร้องชื่อดัง และมักจะคิดว่าตนเองสำคัญและคนอื่นๆ ให้ความสนใจตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกที่ว่าตนเองโดดเดี่ยว ไม่มีใครให้ความสนใจในตนเองเลย ปัญหาของตนเองไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือน ดูเหมือนไม่มีใครจะเข้าใจและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของตนเองได้

### ระยะวัยรุ่นช่วงกลาง

เป็นช่วงระยะเวลาที่อัตราการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่างๆ เริ่มลดลง การเจริญเติบโตของร่างกายและความเป็นหนุ่มสาวมีความสมบูรณ์เกือบเท่าผู้ใหญ่ ความตื่นตัว วิตกกังวล สงสัย ต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวลงน้อยลง มีความพร้อมทางด้านร่างกายเข้าสู่ระยะการเจริญพันธุ์ ระยะช่วงนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่พอใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็สนใจใช้เวลาในการดูแลตนเอง รูปร่าง หน้าตา ให้ดูสวยงามสร้างความสนใจให้กับผู้พบเห็น จะเห็นว่าวัยรุ่นสนใจการแต่งเนื้อแต่งตัว โดยบทบาทของเพื่อนก็จะยังเข้ามามีบทบาทในเรื่องดังกล่าวค่อนข้างมาก เด็กวัยรุ่นมักจะแต่งตัวแปลกๆ และเหมือนกับกลุ่มเพื่อนที่ได้รับการยอมรับความสนใจและการยอมรับจากกลุ่ม

ระยะวัยรุ่นช่วงกลางเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความรุนแรงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ค่อนข้างมาก บทบาทค่านิยมของเพื่อนจะเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นช่วงนี้และวัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน ทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน มีเพื่อนที่สนิท ขณะเดียวกันก็เป็นช่วงระยะเวลาที่มีความขัดแย้งกับผู้ปกครอง พ่อแม่ มากที่สุด จะให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัวพ่อแม่ลดน้อยลง เนื่องจากต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง มีการฝ่าฝืนกฎระเบียบ กติกาต่างๆ มากขึ้น เนื่องจากต้องการทดลองเรียนรู้ ทดสอบว่าตนเองทำได้หรือไม่ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับหรือสั่งการ เด็กเริ่มเรียนรู้สังคมภายนอกครอบครัวมากขึ้น เริ่มมีกิจกรรมและมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมากยิ่งขึ้น เด็กอาจจะเริ่มมีเพื่อนหญิงหรือเพื่อนชาย เริ่มมีความสัมพันธ์แบบคู่รัก แต่ยังเป็นความรักแบบรักตัวเองมากกว่าที่จะเป็นไปในลักษณะของความสัมพันธ์ลึกซึ้ง ความรับผิดชอบ มีการนัดหมายไปทานอาหาร ดูหนัง มอบสิ่งของให้แก่กันเนื่องในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดูเท่ หรือหาวัยรุ่นบางคนการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด จนนำไปสู่การมีความสัมพันธ์แบบชู้สาวและมีเพศสัมพันธ์ ขณะเดียวกันวัยรุ่นช่วงนี้เป็นช่วงระยะเวลาที่มีความอยากรู้อยากทดลองในเรื่องเพศมากเป็นพื้นฐานเดิมเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ ฮอร์โมนเพศ ทำให้มีความพร้อมในอารมณ์และกิจกรรมทางเพศ ทำให้วัยรุ่นช่วงนี้มีการเรียนรู้และทดลองกิจกรรมในเรื่องเพศสัมพันธ์มากขึ้น ซึ่งถ้าไม่ได้รับการแนะนำหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านสังคมและสุขภาพต่างๆ ตามมา เช่น การ

ตั้งครรภ์ในวัยหนุ่มสาว การติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ ต้องออกจากสถานบันการศึกษา ฯลฯ

ความรู้สึก่อนไหวและโรแมนติกเป็นสิ่งที่พบได้มากในวัยรุ่นช่วงนี้ ทำให้วัยรุ่นจะหมกมุ่นและหลงใหล ชอบบรรยากาศที่สุนทรีย์ รวมถึงการฟังเพลงต่างๆ จะมีผลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาพบว่าบทเพลงต่างๆ ก็จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของวัยรุ่น พวกเพลง Hard Rock จะกระตุ้นให้มีความรู้สึกหึกเหิม ก้าวร้าว ในวัยรุ่นช่วงกลางถึงแม้จะมีความคิด มีเหตุผลมากกว่าเดิมแต่เมื่อพบปัญหาหรือสภาวะวิกฤตต่างๆ ความคิด การแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือการพัฒนาการในด้านต่างๆ ก็จะถดถอยไปเหมือนในระยะเวลาวัยรุ่นช่วงต้นได้ ดังเราจะเห็นได้ชัดกรณีวัยรุ่นกลุ่มอาชีวะศึกษาแยกพวกตีกัน เนื่องจากความไม่พอใจเพื่อนต่างสถาบัน การแก้ปัญหาโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ยึดติดอยู่กับกลุ่มเพื่อน

เพื่อนในช่วงระยะวัยรุ่นช่วงกลางมีความสำคัญและมีบทบาทต่อเพื่อนด้วยกันมาก เพื่อนเข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ต้องการความยอมรับจากเพื่อนๆ เป็นเหตุให้วัยรุ่นมักมีกิจกรรม การกระทำต่างๆ เช่น การแต่งตัว การแสดงออก และพฤติกรรมต่างๆ ไปในแนวเดียวกัน โดยบางครั้งไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสม เพียงแต่ต้องการยอมรับจากเพื่อนๆ ในกลุ่มเดียวกันถ้าได้เพื่อนดี ชักชวนกันทำกิจกรรมต่างๆ ในทางสร้างสรรค์ เด็กวัยรุ่นก็จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ ค่อนข้างน้อย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้ามีเพื่อนกลุ่มเกเร ไม่รับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียน มีพฤติกรรมก้าวร้าว ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ก็จะชักนำให้เพื่อนกลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาต่างๆ ตามมา นักวิชาการได้กล่าวไว้ว่าน่าสนใจว่า ผู้ปกครองมักจะโทษกลุ่มเพื่อนว่าชักชวนให้บุตรหลานของเราไปมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมนั้น อาจจะไม่ถูกต้องทั้งหมดเพราะเขาเชื่อว่าบุตรหลานของเราต่างหาก ที่เป็นคนที่จะเลือกคบเพื่อนตามพื้นฐานความชอบหรือนิสัยที่เขาได้อยู่เดิม คือ เขาเป็นคนเลือกคบเพื่อนตามแบบที่เขาชอบและพอใจ แล้วไปปฏิบัติตัวตามเพื่อนเพื่อให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ วัยรุ่นช่วงนี้จะมีกลุ่มเพื่อนทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ชมรมกีฬา ดนตรี วิชาการ ศาสนา อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและควรสนับสนุนให้วัยรุ่นได้เข้าไปมีส่วนร่วม เพราะนอกจากกระตุ้นให้วัยรุ่นรู้จักใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ยังส่งเสริมให้รู้จักการอยู่ร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น เสียสละ เข้าใจ สังคมภายนอกมากขึ้น และยังสร้างเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจ

ในตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น

ความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่พยายามเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความสามารถ การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นอย่างมาก วัยรุ่นช่วงนี้จะมีความคิดอยู่ในกรอบของความเป็นจริง มีเหตุผล รับผิดชอบ ความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง ทำให้ความคิดเพื่อฝันหรือการวางแผนชีวิตในอนาคต อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและเป็นไปได้ ซึ่งในกลุ่มเด็กที่มีเซาว์ปัญญาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยปานกลางหรือต่ำกว่าปกติ บางครั้งอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกหรือมีประสบการณ์ที่รู้สึกท้อแท้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บางคนอาจจะมีภาวะซึมเศร้าได้ ความรู้สึกที่คิดเข้าข้างตนเอง คิดว่าตนเองแย่กว่าคนอื่นฯ หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับคนอื่นฯ นั้นจะไม่เกิดขึ้นกับตนเอง ตัวเองแน่ ตัวเองไม่ตายและไม่เหมือนใคร อันนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือทดลองการกระทำในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองรู้ว่าไม่ดีหรือมีผลเสีย แต่ด้วยความเชื่อมั่นที่ผิดๆ ว่าสิ่งต่างๆ หรือผลที่จะเกิดตามมาจะไม่เกิดขึ้นกับตน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น อุบัติเหตุ ซึ่งการขับซึ่มอเตอร์ไซด์เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของวัยรุ่น การใช้สารเสพติด เหล้า บุหรี่ ยาบ้า การตั้งครมร์ การติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาการเจ็บป่วยและการตายที่สำคัญในช่วงระยะวัยรุ่น

### ระยะวัยรุ่นช่วงปลาย

วัยรุ่นช่วงนี้การเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีความสมบูรณ์ เป็นผู้ใหญ่เต็มที่แล้ว มีความพร้อมทางด้านการศึกษา ทัศนคติ บุคลิกภาพของตนเอง ไม่รู้สึกมีปมด้อย นอกจากบางคนที่มีความพิการหรือมีความผิดปกติ วัยรุ่นช่วงปลายเป็นช่วงระยะเวลาที่รู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเอง จากความรู้สึกที่จะต้องพึ่งพาพ่อแม่หรืออยู่ใต้การบังคับบัญชาของผู้ปกครอง ความขัดแย้งในช่วงวัยรุ่นช่วงกลางจึงกลับเปลี่ยนแปลงเป็นความเข้าใจถึงความรักความหวังดี ความเอื้ออาทรที่พ่อแม่มีต่อตัววัยรุ่นยอมรับฟังข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆ จากพ่อแม่ กลับมาให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของพ่อแม่ที่มีต่อตัววัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น

ขณะเดียวกันก็ให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะคำปรึกษาและสร้างความสัมพันธ์กับพ่อแม่ในแบบลักษณะแบบผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่มากกว่าที่จะเป็นแบบพ่อแม่กับลูก เหมือนในช่วงระยะวัยรุ่นช่วงต้นๆ

แต่วัยรุ่นบางคนที่มีพัฒนาการในช่วงระยะต้น และระยะกลาง ไม่สามารถที่จะดำเนินมาได้อย่างราบรื่น เกิดความสับสน อาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองที่จะแยกออกมาเป็นอิสระ รับผิดชอบตัวเองแบบเต็มตัว บางครั้งเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ ที่บางครั้งเรียกว่า “Crisis of 21” ซึ่งอาจจะมีภาวะซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย หรือปัญหาทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นช่วงปลายจะมีความคิด การตัดสินใจ อย่างมีเหตุผล มีความอดทนและความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น มีการประนีประนอม รับผิดชอบและข้อจำกัดของตนเอง ในสังคมต่างประเทศแถบตะวันตกวัยรุ่นตอนปลายมักจะแยกมาอยู่ต่างหาก รับผิดชอบตัวเอง แต่ในประเทศไทยเรายังไม่ชัดเจนนัก เนื่องจากวัฒนธรรมทางด้านสังคมและวิถีชีวิตของคนไทยแตกต่างจากชาวตะวันตก แต่อย่างไรก็ตามวัยรุ่นไทยในปัจจุบันเนื่องจากระบบการศึกษาทำให้วัยรุ่นต้องไปศึกษาในสถานศึกษาที่ห่างไกล ต้องไปรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น แต่ยังคงต้องอาศัยความช่วยเหลือทางด้านเงินจากผู้ปกครอง แต่วัยรุ่นบางกลุ่มก็ทำงานมีรายได้เป็นของตนเองและรับผิดชอบการศึกษาด้วยตนเอง เพื่อนและกลุ่มเพื่อนที่มีบทบาทและมีความสำคัญกับวัยรุ่นในช่วงต้น และช่วงกลางมาก ในช่วงปลายจะไม่ค่อยมีความสำคัญกับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นช่วงปลายจะมีความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมที่เป็นของตัวเองแล้วเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นบางคนส่วนน้อยที่ยังไม่สามารถค้นหาหรือมีเอกลักษณ์เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งกลุ่มนี้อาจจะต้องรอเวลาไปอีกสักระยะหนึ่ง จะมีเพื่อนสนิทหัวใจซึ่งเป็นตัวบุคคลมากกว่าเป็นกลุ่มเพื่อน

การมีคูรักร การมีเพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่นช่วงปลาย จะมีความรับผิดชอบจริงใจ เห็นอกเห็นใจ ให้เกียรติแก่ฝ่ายตรงข้ามรับผิดชอบร่วมกัน การมีเพศสัมพันธ์ อย่างรับผิดชอบ เข้าใจยอมรับ มีการวางแผน คำนึงถึงวัฒนธรรม ค่านิยมทางสังคมมากกว่าความรู้สึกหรือความต้องการทางเพศเพียงอย่างเดียว บางคนอาจจะมีแผนชีวิตในการสร้างครอบครัว แต่งานกับคนใดคนหนึ่งที่ตนรัก ไม่ใช่เพียงแต่ความต้องการทางอารมณ์เพศหรือทดลองสนุกสนาน วัยรุ่นช่วงปลายเป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่วัยรุ่นสามารถเข้าใจและปลูกฝังในเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ดี<sup>7</sup> เช่น คุณธรรม จริยธรรม ศาสนา ค่านิยมทางสังคม ค่านิยมเรื่องเพศ เด็กได้มีพัฒนาการในด้านนี้มาตั้งแต่เด็ก จนถึงช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นระยะพัฒนาการของ Superego ซึ่งเด็กมีพัฒนาการในเรื่องนี้ แต่เด็กไม่ได้เข้าใจ หรือเห็นดีเห็นงามด้วยความรู้สึกจริงๆ ของเด็ก<sup>8</sup> มีการวางแผนชีวิตในอนาคตอยู่ในขอบเขตของความเป็นจริงและความ

สามารถของตัวเอง มีความเข้าใจตัวเองมากขึ้น กลับมามีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ คนในครอบครัว ในวัยรุ่นในช่วงปลายจะมีความเข้าใจและยอมรับถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อันเป็นผลจากการกระทำหรือพฤติกรรมในปัจจุบันทำให้เกิดการยอมรับและแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมได้ง่ายมากขึ้น

การพัฒนาการทางด้านจิตสังคมของวัยรุ่นในช่วงต่างๆ มีความแตกต่างกันแต่จะมีความต่อเนื่องเกี่ยวข้องกัน การกำหนดโดยใช้ช่วงอายุดังกล่าวเพื่อใช้เป็นกรอบและแนวคิดเท่านั้น เมื่อนำไปปฏิบัติจริงๆ จะเห็นว่าวัยรุ่นบางคนก็มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ก้าวหน้ากว่าอายุจริงและขณะที่บางคนอาจมีความล่าช้าในบางเรื่อง ทั้งนี้เพราะว่าพัฒนาการในด้านต่างๆ ของวัยรุ่นในสังคมต่างๆ ในแต่ละช่วงอายุมีความหลากหลายและแตกต่างกันไปบ้าง ทั้งนี้คงจะไม่สามารถชี้ชัดลงไปได้เลยว่าอะไรถูกผิด เพราะมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามามีส่วนในการเรียนรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงความก้าวหน้าทางด้านพัฒนาการในด้านต่างๆ คงจะต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วยก่อนที่จะตัดสินว่าเหมาะสมถูกต้องหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่รวบรวมมานำเสนอเป็นสิ่งที่วัยรุ่นส่วนใหญ่มีการพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาในช่วงอายุต่างๆ มีลักษณะดังกล่าวข้างต้น สิ่งที่ที่น่าสนใจคือการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่างๆ ของวัยรุ่นเกิดขึ้นอย่างมากและรวดเร็วในระยะเวลานั้นๆ ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่วัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวมีการเรียนรู้ ฝึกทักษะในด้านต่างๆ ก่อนข้างมาก จึงเป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ปกครอง ตลอดจนตัววัยรุ่น ควรได้รับความสนใจได้รับการดูแลเอาใจใส่ อีกช่วงระยะเวลาหนึ่งนอกจากในวัยเด็ก ที่จะประทับประคองให้เด็กสามารถผ่านระยะวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นระยะเวลาธรรมชาติมรสุมของชีวิตไปได้อย่างปลอดภัยเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพ

การที่จะบอกว่าเมื่อไหร่เป็นการสิ้นสุดระยะของวัยรุ่นและเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วนั้นคงจะไม่สามารถกำหนดเป็นตัวเลขของอายุได้ชัดเจนเนื่องจากปัจจัยต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ของการเป็นผู้ใหญ่จะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยอื่นๆ ในหลายๆ ด้านมาประกอบร่วมกัน เช่น ความสามารถในการแยกตัวเป็นอิสระจากพ่อแม่ได้ มีอาชีพ และการทำงานที่มั่นคงมีรายได้เป็นของตนเอง มีการแสดงออก การยอมรับ และมีบทบาททางเพศอย่างเหมาะสมมีความเข้าใจในเรื่องที่เป็นนามธรรม พร้อมกับมีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมเกิดขึ้นเป็นของตนเองสามารถจะ



สร้างความสัมพันธ์ และมีตรรกะกับคนอื่น ๆ ได้อย่างถาวร กลับไปไม่มีความสัมพันธ์ภาพกับพ่อแม่อย่างเข้าใจดี ถ้าวัยรุ่นสามารถทำโน้มน้าวใจตัวเองข้างต้นได้ก็แสดงว่าวัยรุ่นได้มีการพัฒนาการไปเป็นผู้ใหญ่แล้วอย่างสมบูรณ์

### สรุป

ผู้เขียนคิดว่าท่านที่ได้อ่านบทความข้างต้นเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติรวมถึงการพัฒนาทางสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่นคงจะทำให้ท่านรู้จักเข้าใจวัยรุ่นในความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้น และวัยรุ่นคงไม่ยากที่จะเข้าใจอย่างที่เคยคิด และที่สำคัญคือพวกเราทุกคนที่เป็นผู้ใหญ่ก็เคยผ่านช่วงชีวิตวัยรุ่นมาแล้วทุกคน การแสดงออก การกระทำ รวมถึงปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่นคงไม่ใช่สิ่งที่เกินความเป็นจริง ยากแก่การเข้าใจและแก้ไขแต่มันเป็นขบวนการทางธรรมชาติของพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงอันหนึ่งจากวัยเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่ ที่พวกเราทุกคนจะต้องร่วมมือกันช่วยเหลือปลุกฝัง หล่อหลอม สร้างเสริม และส่งเสริมพัฒนาการ สามารถผ่านภาวะวิกฤตแห่งการเรียนรู้ทักษะชีวิตวัยรุ่น ที่สำคัญไปได้ด้วยดี ถือเป็นภารกิจและหน้าที่ของพวกเราทุกคน และทุกวิชาชีพ จะต้องช่วยกันแก้ไขปัญหาลูกและเยาวชนเหมือนดังกระแสพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ได้ทรงกล่าวไว้ข้างต้น เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิม

พระชนมพรรษา 80 พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อันเป็นที่รักยิ่งของพวกเรา

### เอกสารอ้างอิง

1. Renee R. Jenkins. Special Health Problems During Adolescence, Chapter 107, The Epidemiology of Adolescent Disease, Nelson Textbook of Pediatrics 16<sup>th</sup> Edition, 2000;533-8.
2. Lawrence S. Neinstein, Maria A. Juliani, and Joan Shapiro. Psychosocial Development in Normal Adolescents, Adolescent Health Care A Practical Guide, Third Edition, 40-5.
3. Victor C. Strasburger, Robert T. Brown, Adolescent Medicine A Practical Guide, Second Edition, 159-60.
4. รศ.พญ.ศิริกุล อิศรานุรักษ์ สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน, Risk Management in Child Health Supervision, Adolescent Social and Educational Edvelopment and Risk., 2546;239-59.
5. Earnestine Willis, Md,MPH, and Victor C. Strasburger, MD, Media Violence, The Pediatric of North American Volume 45, Number 2, April 1998;319-31.
6. Lawrence S. Neinstein and Francine Ratner Kaufman. Normal Physical Growth and Development, Adolescent Health Care A Practical Guide, Third Edition, 3-39.
7. Remschmidt H. Psychosocial Milestones in Normal Puberty and Adolescence. Horm Res 1994;41 (suppl 2):19.
8. นงพะงา ลิมสุวรรณ วัยเรียน 6-12 ปี จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์ (ฉบับปรับปรุง 2538:34-9)

## คำถาม คำตอบ ประจำฉบับปีที่ 60 ฉบับที่ 1-2

### คำถาม

- ผู้ป่วยเด็กหญิงไทยอายุ 2 ปี
- จงให้การวินิจฉัยจากภาพ
- จงบอกสาเหตุ และแนวทางการรักษา



### คำตอบ

- จงให้การวินิจฉัยจากภาพ  
Purpura fulminans
- จงบอกสาเหตุ และแนวทางการรักษา

#### สาเหตุเกิดจาก

1. Inherited เช่น Protein C deficiency
2. Acquired เช่น Disseminated Intravascular Coagulopathy (DIC)

#### แนวทางการรักษา

1. การให้ FFP (Fresh Frozen plasma) เพื่อเพิ่มระดับของ Protein C, Antithrombin ในร่างกายในขนาด 10 ml/kg ทุก 8-12 ชม.
2. การรักษาที่สาเหตุของโรค เช่น ถ้าเกิดจากการติดเชื้อในกระแสโลหิต ก็ควรพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะ เป็นต้น
3. การให้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น UFH (Unfractionated Heparin) ทั้งนี้จะพิจารณาให้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีระดับของเกร็ดเลือดมากกว่า  $50 \times 10^9/L$  และไม่มีภาวะเลือดออกไม่หยุดในขณะนั้น