

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมการใช้ชีวิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่ใช้ชีวิตในที่พักอาศัยเอกชน ย่านรังสิต จังหวัดปทุมธานี” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นกรอบแนวทางการศึกษา อันประกอบด้วย ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างคนรัก ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาวัยรุ่น และตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับนักศึกษาที่พักอาศัยเอกชน โดยมีรายละเอียดของแต่ละตอนดังนี้

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

มิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบเฉพาะ ไม่มีพิธีการ เกิดขึ้นจากความสมัครใจที่สามารถเติมเต็มให้กันและกันได้ Wood (2004) กล่าวถึงมิตรภาพระหว่างเพื่อนว่ามีลักษณะดังนี้

1. ความตั้งใจที่จะทุ่มเทเวลา ความพยายาม พลังกายและพลังความคิด และความรู้สึกให้แก่กัน

2. ความใกล้ชิดด้านอารมณ์ เพื่อให้เพื่อนและเรารู้จักตัวตนของกันและกัน อีกทั้งเป็นการแสดงความชอบ ความรัก รวมทั้งการใส่ใจในความสุขของแต่ละฝ่าย ซึ่งความใกล้ชิดด้านอารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้โดย

2.1 ความใกล้ชิดผ่านทางบทสนทนา ผู้หญิงมักมองว่าการพูดคุย เป็นกิจกรรมหลักในการสร้างและรักษาความสนิทสนม และการสื่อสารเป็นหนทางหลักสู่การรู้จักตัวตนได้ดี

2.2 ความใกล้ชิดสนิทสนมผ่านการร่วมกันทำกิจกรรม กิจกรรมและความเป็นเพื่อนเป็นศูนย์กลางของการเกิดมิตรภาพในแต่ละบุคคล เพราะเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม

3. การยอมรับ มีการรับรู้ตัวเราและเพื่อนเป็นมนุษย์ปุถุชนคนหนึ่ง

4. ความไว้วางใจ ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ ความมั่นใจในตัวผู้อื่นว่าเราสามารถพึ่งพาได้ และความรู้สึกที่รับรู้ว่าคุณจะใส่ใจตัวเราและสวัสดิภาพของเรา

5. แรงสนับสนุน ซึ่งแรงสนับสนุนพื้นฐานง่ายๆ เช่น คำพูด หรือ การให้เขารับรู้ว่าเขาไม่ได้อยู่คนเดียว Brant Burleson และ Wendy Samter (1994) สรุปว่า การสนับสนุนเป็นความคาดหวังพื้นฐานของมิตรภาพ เราคาดหวังว่าเพื่อนจะให้การสนับสนุนเราเมื่อเรามีความเครียดวิตกกังวลเกิดขึ้น

ศิริพิชญ์ กฤษณะเศรษฐี (2546) กล่าวถึงลักษณะทางสังคม ซึ่งหมายถึงลักษณะการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ลักษณะทางสังคมของวัยรุ่นมีลักษณะเด่น 2 ประการคือ วัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับเพื่อนจนยึด “เพื่อนเป็นหลัก” และ “เริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ” โดยมีลำดับขั้นของการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน 3 ระยะคือ ระยะแรก คบเป็นหมู่คณะ (Peer) คือเลือกคบเพื่อนที่มีความสนใจตรงกันแล้วตั้งเป็นกลุ่มขึ้น ระยะที่สอง คบเป็นเพื่อนสนิท (Colleague) คือเลือกคบเฉพาะที่สนิทสนมประมาณ 4-5 คน ระยะที่สาม คบเป็นเพื่อนคู่หู (Pal) คือคบเฉพาะเพื่อนที่จะเล่าทุกสิ่งทุกอย่างให้ฟังได้ส่วนมากจะมีราว 1-2 คน ซึ่งวัยรุ่นจะพัฒนาการคบเพื่อนจากการคบเป็นหมู่คณะในวัยรุ่นตอนต้นเป็นการคบแบบเพื่อนคู่หูในวัยรุ่นตอนปลาย

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตคติและพฤติกรรมทางสังคม กล่าวคือ วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระในการคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกขาดความมั่นใจก็จะมีการชดเชยความรู้สึกนั้นด้วยการเข้าหาเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนโดยการจับกลุ่มให้นาน แน่นแฟ้นและผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของวัยรุ่นจะไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย ระยะนี้จึงเป็นการเริ่มต้นการใช้ชีวิตในกลุ่มอย่างเห็นได้ชัด การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นจะมีลักษณะการเข้ากลุ่มแบบต่างๆ กัน แบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ

1. แก๊ง (Gang) หมายถึง กลุ่มผู้ร่วมคิดที่มีแนวคิดเดียวกัน สมาชิกของแก๊งมักจะเป็นเพศเดียวกันมีเจตคติที่เหมือนกัน
2. การรวมกลุ่มในลักษณะกลุ่มย่อยหรือกลุ่มเพื่อนสนิท (Cliques) กลุ่มเพื่อนสนิทของวัยรุ่นจะมีประมาณ 2-3 คน ซึ่งเป็นเพศเดียวกัน
3. กลุ่มเพื่อนสนิทที่เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มย่อย (Crowds) ซึ่งอาจเกิดจากการพบเจอกันในงาน หรืองานสังสรรค์ที่พบกันในกลุ่มใหญ่ โดยความสนใจของสมาชิกในกลุ่มอาจเหมือนหรือต่างกันได้
4. การจับคู่กันหรือเป็นเพื่อนคู่หู (Pal หรือ Chums) ซึ่งคือเพื่อนสนิทที่สามารถบอกความลับของกันและกันได้ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากที่สุดและสามารถพิสูจน์ให้เห็นความเป็นเพื่อนแท้ได้

นอกจากนี้ Wood (2008) ยังได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาความสัมพันธ์แบบเพื่อน ซึ่งหมายถึง ลักษณะของความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

1. เมื่อเพิ่งรู้จักกันกับเพื่อน จะมีปฏิสัมพันธ์ที่จำกัด มีการทักทายและพูดคุยกันในเรื่องทั่วไป พูดคุยกันด้วยวาจาสุภาพ และพูดคุยเฉพาะหัวข้อที่มั่นใจว่าคุยแล้วรู้สึกปลอดภัย (Role-limited Interaction)
2. เมื่อมีความคุ้นเคยกับเพื่อน ต่างฝ่ายต่างหาสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกัน เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์แบบเป็นมิตร (Friendly Relations)
3. เมื่อความคุ้นเคยกับเพื่อนมีมากขึ้น ก็จะเริ่มมีการเปิดเผยตัวเองมากขึ้น มีการทำกิจกรรมร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความสนใจ ค่านิยม เป้าหมาย และทัศนคติร่วมกัน (Moving Toward Friendship)
4. เมื่อมิตรภาพกับเพื่อนเริ่มต้นขึ้น มีความเกี่ยวพันและสนใจกันมากขึ้น มีการทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกัน ปทัสถานและบทบาททางสังคมมีความสำคัญลดลง แต่มีการกำหนดบทบาทและกฎทางสังคมในการปฏิสัมพันธ์เฉพาะส่วนตัวร่วมกัน (Nascent Friendship)
5. เมื่อมิตรภาพกับเพื่อนมั่นคงขึ้น มีการคบหากันโดยทั้งสองไม่ถามว่าจะคบกันหรือไม่ เพราะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เปิดเผยมากขึ้น มีความไว้วางใจ (Trust) และรู้สึกปลอดภัยในการแบ่งปันสิ่งต่างๆ ให้กันและกัน (Stabilized Friendship)
6. เมื่อมิตรภาพกับเพื่อนเสื่อมลง มีการละเมิดกฎที่ร่วมกันตั้งขึ้น เช่น มีการเปิดเผยความลับของเพื่อนกับบุคคลที่สาม เกิดความรู้สึกเบื่อ เกิดความไม่แน่นอนเพิ่มขึ้น มีการใช้กลยุทธ์ในการสื่อสารที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อปกป้องตัวเอง และมีการถอยห่างจากกัน (Waning Friendship)
7. เมื่อมีการรักษามิตรภาพกับเพื่อนให้ดีขึ้น มีการยกโทษให้เพื่อน และเข้าใจเพื่อน เพื่อรักษามิตรภาพต่อไป และกลับมามีความใกล้ชิดและไว้วางใจกัน

ในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน อาจเกิดแรงกดดันที่เป็นความเครียดภายใน และความเครียดภายนอก ซึ่งความเครียดภายในเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. แต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกันไป (Relational Dialectics) เช่น เพื่อนอยากชวนเราไปเดินซื้อของ แต่เราไม่ไปเนื่องจากมีงานที่จะต้องทำให้เสร็จ เป็นต้น
2. มีแนวทางการสื่อสารที่แตกต่างกัน เพราะความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม (Diverse Communication Styles) เช่น เพื่อนที่มาจากทางภาคใต้อาจพูดเร็ว ซึ่งอาจทำให้เราไม่เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูด เป็นต้น
3. ความเครียดในเรื่องการดึงดูดความสนใจทางเพศ (ระหว่างหญิงแก่ ชายแก่ เกย์และเลสเบี้ยน (Sexual Attraction) เนื่องจากแต่ละกลุ่มดังกล่าวมีความสนใจในเรื่องเพศที่แตกต่างกัน

ส่วนความเครียดภายนอกเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. การร้องขอ เรื่องเวลา และการกระทำ ให้เกิดความพอเหมาะ เช่น เพื่อนไม่มีเวลาให้กับเรามากนัก เนื่องจากต้องกลับต่างจังหวัดบ่อยๆ ในขณะที่เราต้องการเวลาเพื่อพูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น

2. ความเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล มีผลต่อความสัมพันธ์ เช่น เพื่อนอาจจะเคยคุยเล่นสนุกสนาน แต่เมื่อคุณแม่ป่วยหนักและต้องดูแลแม่ ทำให้เหนื่อย และไม่มีอารมณ์ที่จะสนุกสนานเหมือนแต่ก่อน ซึ่งเราอาจคิดว่าเพื่อนไม่อยากคบเราเป็นเพื่อน เป็นต้น

3. ความห่างไกลทางกายภาพ เช่น การโยกย้ายถิ่นฐานของเพื่อนไปอยู่ที่อื่น ทำให้ห่างไกลกันมากขึ้น โอกาสที่จะพบปะและติดต่อกันมีน้อยลง เป็นต้น

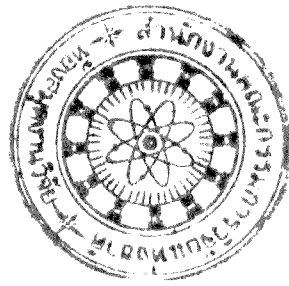
ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจะสิ้นสุดหรือไม่ ขึ้นกับระดับของความใส่ใจกับความเป็นเพื่อน และระดับของการยอมรับนับถือ หากมีการยอมรับนับถือ การคงอยู่ของความสัมพันธ์จะมากขึ้น แม้จะอยู่ห่างไกลกัน

ดังนั้น แนวทางในการสื่อสารระหว่างเพื่อน จึงควรมีลักษณะดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับในมุมมอง ความคิด และความรู้สึกของกันและกัน รวมถึงการยอมรับความเป็นจริงอย่างที่เพื่อนเป็น
2. สื่อสารอย่างซื่อสัตย์และตรงไปตรงมา ช่วยให้เราได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น
3. การเปิดใจกว้างรับความแตกต่างในแต่ละบุคคล ไม่ควรสนใจเรื่องเล็กๆ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 338) กล่าวว่า การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน เพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกถึงการเป็นเจ้าชีวิตของกันและกัน แต่ในมุมกลับกัน เพื่อนอาจชักนำวัยรุ่นไปในทางที่เสื่อมเสีย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเทศนั้นเมื่อกันหาสาเหตุมักพบว่า ปัจจัยหนึ่งเกิดจากเพื่อนชักจูง และประวัติเด็กที่เสียคน เช่น เกรร ดิทยาเสพติด ล้วนมีสาเหตุมาจากการถูกเพื่อนชักจูง เพราะจิตใจวัยรุ่นนั้นละเอียดอ่อน ฉะนั้นการรู้จักคบเพื่อนที่ดีและชักจูงกันไปในทางที่ดีจึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์แบบเพื่อนเป็นพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นที่เกิดจากความใกล้ชิดผ่านการสนทนา การพบปะ และการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน จนเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม โดยลักษณะของความสัมพันธ์เริ่มต้นจากการรู้จักกัน จนกระทั่งคุ้นเคยกันมากขึ้น และอาจมีช่วงที่มิตรภาพเสื่อมลง แต่ก็พยายามกลับมาเป็นมิตรภาพที่ดีเหมือนเดิม และจะเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้จากการสังเกต / การเลียนแบบจากต้นแบบที่เป็นเพื่อน



## 2. แนวคิดและทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างคนรัก

ความสัมพันธ์แบบคนรัก มีคุณลักษณะเฉพาะของความสัมพันธ์คือ ค่อยๆ เริ่มต้นขึ้นจนกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน เป็นการผูกมัดกับความสัมพันธ์รักซึ่งกันและกันที่เกิดจากอำนาจทางจิตใจระหว่างตัวบุคคล ที่เจตนาสร้างความสัมพันธ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในชีวิต การผูกมัดกับความสัมพันธ์รักจะเกิดขึ้นระหว่างบุคคล และจะแทนที่ด้วยคนอื่นไม่ได้ แต่ในขณะที่ความสัมพันธ์แบบอื่นนั้นคนอื่นแทนที่กันได้ และจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ถึงเรื่องราวความรักและความรู้สึกทางเพศ ซึ่งความรู้สึกนี้ไม่เกิดขึ้นกับเพื่อนและครอบครัว

### มิติของความสัมพันธ์แบบคนรัก

มิติที่ 1 ความหลงใหล เป็นความรู้สึกทางบวก และเป็นความรู้สึกชื่นใจ มีความต้องการที่กระตือรือร้นต่อผู้อื่น ความหลงใหลไม่เฉพาะเจาะจงแต่เรื่องเพศหรือความรู้สึกทางการได้สัมผัส แต่จะนำความรู้สึกทางเพศเข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ สภาวะจิตใจ และความดึงดูดใจต่อการกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึกที่มากขึ้น เป็นหน่วยเล็กๆ ของความรักซึ่งมาจากกิเลส มีผลทำให้เกิดความกระหาย และเกิดความรักอย่างลุ่มหลง

มิติที่ 2 ความตื่นเต้นกับความหลงใหล ไม่ใช่จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์รักอย่างถาวร เป็นความรู้สึกที่ค่อยๆ จางหายไป เพราะความหลงใหลมักเกิดขึ้นและหมดไป จึงไม่ใช่พื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ยาวนานมั่นคง

มิติที่ 3 ความใกล้ชิดสนิทสนม ความเกี่ยวเนื่อง และความอ่อนหวาน ความใกล้ชิดสนิทสนมจะเกี่ยวเนื่องกับความใคร่ เพราะทั้ง 2 สิ่งนี้มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความรู้สึกที่มั่นคง โดยเชื่อมโยงระหว่างความใกล้ชิดสนิทสนม และการผูกมัดอย่างเกี่ยวเนื่อง

มิติที่ 4 ความใกล้ชิดสนิทสนมมีผลต่อการอยู่ร่วมกัน และความรู้สึกที่อบอุ่นกับอีกคนหนึ่ง ความรักและความมั่นคงจึงเริ่มจากความเป็นเพื่อนมาก่อน แล้วมีเรื่องราวจนเกิดความชอบพอกัน เกิดการรับรู้ความเข้าใจที่ตรงกัน แล้วขยายผลเป็นความหวังใจ ความจริงใจ ความนับถือ มีมิตรภาพและความไว้วางใจต่อกัน

### การพัฒนาความสัมพันธ์แบบคนรัก

การพัฒนาความสัมพันธ์แบบคนรัก มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

#### ทฤษฎีการแทรกซึมในสังคม (Social Penetration Theory)

Irwin Altman & Dalmas Taylor (1987) นักจิตวิทยาสังคมได้พัฒนาทฤษฎีการแทรกซึมในสังคม เพื่ออธิบายการพัฒนาความสัมพันธ์ของความรัก แนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้คือ ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในรูปแบบเพื่อน สมาชิกในครอบครัว คู่รัก หรือเพื่อนร่วมงาน จะอยู่ใน 2 แนวคิดคือ เวกกว้างและเชิงลึก (Breadth and Depth) เวกกว้างจะเป็น

ดำเนินการและกรรมการวิจัยแห่งชาติ

กองงานวิจัย

พ.ศ. 22 ก.8. 2554

เลขที่เอกสาร

242619

เลขที่บัญชี

จำนวนหัวข้อที่พูดคุยกันกับบุคคลอื่น ส่วนเชิงลึกเป็นหัวข้อที่เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) และหัวข้อที่มีการเปิดเผยมากและลึกซึ้ง โดยทั่วไป ความสัมพันธ์เริ่มจากการพูดคุยไม่กี่หัวข้อ (Narrow Breadth) และผิวเผิน และจะพูดคุยอย่างเข้มข้นขึ้นทั้งเชิงกว้างและเชิงลึกเมื่อวันเวลาผ่านไป กล่าวคือ มีการพูดคุยหลายหัวข้อและพูดคุยเรื่องส่วนตัวมากขึ้น ความสนิทสนมความคุ้นเคยจะมีมากขึ้นเมื่อปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลได้แทรกซึมจากบุคลิกภาพที่เห็นภายนอกจนกระทั่งถึงสิ่งที่อยู่ภายในตน กล่าวคือ เราจะเริ่มต้นจากการรู้จักนิสัยภายนอกก่อน หรือจากนั้นก็พัฒนาความสัมพันธ์จนรู้จักนิสัยกัน หลังจากที่ Altman & Taylor ได้เสนอทฤษฎีการแทรกซึมในสังคม James Honeycutt (1993) ได้เพิ่มเติมแนวคิดว่า ความสนิทสนม (Intimacy) จะพัฒนาได้ขึ้นอยู่กับ การที่เรารับรู้และการตีความปฏิสัมพันธ์นั้น ไม่ใช่เกิดจากตัวปฏิสัมพันธ์เอง เช่น หากฝ่ายหนึ่งเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับทราบ และทั้งคู่รับรู้ว่าการเปิดเผยตนเองนำไปสู่ความสนิทสนมที่เพิ่มขึ้น ความสัมพันธ์ดังกล่าวก็จะเพิ่มขึ้นด้วย แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้รับรู้เช่นนี้ การเปิดเผยตนเองก็จะไม่ใช่การแนวทางการสร้างความสนิทสนม

#### การเปิดเผยตัวเอง (Self-disclosure)

โจเซฟ ลูฟท์ (Joseph Luft) และ แฮรี่ อินแกรม (Harry Ingham) (Luft, 1969 อ้างถึงใน Wood 2008) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้สร้างแบบจำลองชื่อ “หน้าต่างโจฮารี” (Johari Window) ที่อธิบายถึงความเข้าใจตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม จึงทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง (Personal Growth) หน้าต่างโจฮารีประกอบด้วยหน้าต่าง 4 บานคือ

พื้นที่เปิดเผย (Open Area) เป็นพื้นที่ที่ตนเองและผู้อื่นรู้ เพราะมีการแบ่งปันข้อมูลให้บุคคลอื่น เช่น วิชาที่เรียน คนตรีที่ชอบ เป็นต้น

พื้นที่ลับ (Hidden Area) เป็นพื้นที่ที่ตนเองรู้ แต่ผู้อื่นไม่รู้ ซึ่งจะเรียกว่า “พื้นที่ซ่อนเร้น” เช่น เพื่อนสนิทอาจปิดบังเรื่องเป็นความลับ ความลับนี้มักเป็นเรื่องของความรู้สึก เจตคติ และพฤติกรรม

พื้นที่บอด (Blind Area) เป็นพื้นที่ที่คนอื่นรู้แต่เป็นพื้นที่บอดสำหรับตนเอง เช่น บุคคลอื่นอาจเห็นว่าเราเป็นผู้ร่าเริง โดยที่เราอาจมองไม่ออกว่าเราจะเป็นได้

พื้นที่มืด (Unknown Area) เป็นพื้นที่ที่ตนเองไม่รู้และผู้อื่นก็ไม่รู้ เช่น เราไม่รู้ว่าเราจะจัดการปัญหาอย่างไรหากต้องออกจากงาน

การที่จะลดพื้นที่บอดและพื้นที่มืด สามารถทำได้โดยการพูดคุยสอบถามบุคคลอื่นเพื่อจะได้มีข้อมูล ส่วนการที่จะลดพื้นที่ลับ ก็จะต้องเปิดเผยข้อมูล แบ่งปันข้อมูลของตนเองให้บุคคลอื่น ดังนั้น การเปิดเผยตัวเอง จึงเป็นการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับตัวเราให้ผู้อื่นได้รู้

การเปิดเผยตัวเองทำให้เกิดความเข้าใจความหมายร่วมกัน นำไปสู่ความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ในช่วงต้นของการพัฒนาความสัมพันธ์ การเปิดเผยซึ่งกันและกัน (Reciprocity of Disclosures) เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเราจะเต็มใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวของเราเมื่ออีกฝ่ายก็เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวด้วย (Cunningham, Strassberg, & Hann, 1986) ส่วน Petronio (2003) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการจัดการความเป็นส่วนตัวในการสื่อสาร (Communication Privacy Management Theory) ที่เน้นการสร้างเขตแดน (Boundaries and Borders) ที่ใช้ตัดสินว่า บุคคลอื่นจะข้ามเขตแดนนี้ได้หรือไม่ ในด้านความสัมพันธ์เรามีการพิจารณาไตร่ตรองก่อน (Mental Calculus) เพื่อตัดสินว่าจะแบ่งปันข้อมูลให้บุคคลอื่นหรือจะเก็บเป็นความลับ

#### การขัดเกลาทางสังคม (Socialization)

อัลเบิร์ต บันดูรา (Bandura, 1977) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้คิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ซึ่งอธิบายว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้ โดยการสังเกต / การเลียนแบบ (Imitation) ในบริบทต่างๆ และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่เสมอ ดังนั้น การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต / การเลียนแบบจากตัวแบบ

ความแตกต่างหลายๆ ด้านในสังคม เช่น เพศ เชื้อชาติ ชนชั้น วัฒนธรรม อายุ ความสามารถ เป็นต้น ทำให้เกิดมุมมองด้านอัตลักษณ์และการเกิดปฏิสัมพันธ์ (Identity and Interaction) การเข้าใจถึงความหลากหลายทำให้เข้าใจพฤติกรรมมนุษย์และการสื่อสารของมนุษย์ กระบวนการขัดเกลาทางสังคมสอนให้เราทราบว่าเราจะสื่อสารและตีความหมายที่บุคคลอื่นพูดหรือทำกับเราอย่างไร ดังนั้นเป้าหมายและลักษณะการสื่อสารจึงแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ค่านิยม และปทัสถานของกลุ่มสังคมนั้นๆ (Wood, 2004) การขัดเกลาทางสังคมจึงทำให้เกิดการแบ่งปันความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกันในการกระทำสิ่งใดก็ตามที่จะเกิดขึ้นอย่างแข็งขัน

นอกจากนี้ Wood (2008) กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาความสัมพันธ์แบบคนรัก ซึ่งมีลักษณะของความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ขั้นแรก การเลือกหาคนรักตามรูปแบบที่เราต้องการ ตามความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันกับคนรักในด้านต่างๆ (Individuals)

ขั้นที่สอง ความสนใจในการมีปฏิสัมพันธ์และตอบสนองต่อคนรักที่มีค่านิยม ทักษะคิด รวมทั้งมีบุคลิกภาพเหมือนกัน และมีความดึงดูดใจทางกายภาพที่เข้ากับตนเอง (Invitational Communication)

ขั้นที่สาม การสื่อสารเพื่อทำความรู้จักกันมากขึ้น มีความใกล้ชิดกัน และแลกเปลี่ยนข้อมูล

กันมากขึ้นและลึกซึ้งขึ้น เพื่อแสดงความไว้วางใจ เชื่อใจ ความใกล้ชิด ฯลฯ (Explorational Communication)

ขั้นที่สี่ การสื่อสารที่เข้มข้น ความใกล้ชิดยิ่งเพิ่มมากขึ้น มีการสร้างโลกส่วนตัวระหว่างกัน เปิดเผยมากขึ้น รู้ข้อมูลส่วนตัวของอีกฝ่ายมากขึ้น ความสัมพันธ์มีลักษณะเด่นชัดขึ้นกว่าที่เคยเป็น เริ่มใช้ภาษาส่วนตัว และมองข้ามปัญหาต่างๆ มีการเรียนรู้ความรู้สึกและความคิดของอีกฝ่ายเพิ่มขึ้น (Intensifying Communication)

ขั้นที่ห้า การสื่อสารเพื่อประเมินความสัมพันธ์ คู่รักมีการพูดคุยถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และพยายามประเมินเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน ทำให้ความสัมพันธ์มีความแข็งแกร่งขึ้น มีพันธะสัญญา (Commitment) และมีการประนีประนอม (Revising Communication)

ขั้นที่หก การผูกมัดกับคนรัก มีการพูดคุยเรื่องอนาคต เป็นการตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันต่อไป (Intimate Bonding)

ขั้นที่เจ็ด การจัดการความสัมพันธ์กับคนรัก ซึ่งการสื่อสารยังดำเนินต่อไป ไม่คงที่ มีการปรับตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เข้ากันได้ (Accommodate) ร่วมกันทบทวนปัญหาเก่าๆ ที่เคยเกิดขึ้นและจัดการแก้ไขปัญหาคัดแย้งที่เกิดขึ้นใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้กลับมาใกล้ชิดขึ้น (Navigator)

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์แบบคนรักเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ จิตใจ ความดึงดูดใจ ความรักและความหลงใหล ความสัมพันธ์แบบคนรักมีลำดับขั้นตอนของความสัมพันธ์ที่ค่อยๆ เริ่มจากการคบกันแบบเพื่อน ถัดมาคือการเลือกคนรักที่มีความคล้ายคลึงกับตน สื่อสารกันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเกิดเป็นความรักใคร่ชอบพอกัน จนมีการสร้างโลกส่วนตัวร่วมกัน และจะเกิดพฤติกรรม การเรียนรู้จากการสังเกต / การเลียนแบบจากต้นแบบที่เป็นคนรัก

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ชายและหญิงเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบของความรักขึ้นมา ซึ่งความรักระหว่างหญิงชายมักเริ่มต้นจากความรู้สึกชอบพอกัน อารมณ์รักที่เกิดขึ้นจะทำให้ทั้งคู่รู้สึกคิดถึงกัน อยากเห็นหน้าและต้องการพูดคุยใกล้ชิดกันตลอดเวลา ได้นั่งพูดคุย หยอกล้อ สบตากัน อยากสัมผัสกัน จูงมือเดินคุยกัน เมื่อสัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้นมากขึ้น ก็เปลี่ยนจากการจับมือ เป็นโอบไหล่ กอดคอ ในช่วงแรก การพบกันทุกครั้งยังอยู่ในที่เปิดเผย เพราะฝ่ายหญิงยังไม่แน่ใจในฝ่ายชายมากนัก แต่เมื่อความรักดำเนินการไปถึงขั้นไว้วางใจ ทั้งคู่จะเริ่มรู้สึกว่าต้องมีเวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังโดยไม่มีเพื่อนๆ คนอื่น การนัดพบเป็นกลุ่มจึงเปลี่ยนเป็นการนัดพบกันตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตา



คนมากขึ้น เพราะทั้งคู่เริ่มต้องการความเป็นส่วนตัว ความใกล้ชิดประกอบกับความพึงพอใจและความแตกต่างระหว่างชายหญิงเป็นบันไดที่นำไปสู่ความใคร่ ซึ่งเป็นความปรารถนาที่ซ่อนเร้นของมนุษย์ที่กำลังตกอยู่ในความรัก ความรักทำให้ชีวิตสดใส แต่อารมณ์รักของหญิงและชายมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน เพราะธรรมชาติสร้างผู้ชายและผู้หญิงให้มีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาตามมาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (ศูนย์สุขวิทยาจิต, 2552)

นักจิตวิทยาเรียกวัยรุ่นตามลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ว่าเป็น “วัยพายุบูเคม” (Storm and Stress) ซึ่งเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 336-338) กล่าวว่า อารมณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นมีทุกประเภท อาทิ รัก ขอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าจะจะเป็นอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ได้ บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวคือดันเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น และเนื่องจากอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ การเข้ากับบุคคลต่างวัยจึงเป็นไปได้ค่อนข้างยาก วัยรุ่นจึงมักเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันง่าย นอกจากนี้ การคบเพื่อนในวัยเดียวกันเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มมีความภักดีต่อกัน ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ และสนิทสนมกับเพื่อนร่วมกลุ่มอย่างแน่นแฟ้น การรวมกลุ่มจึงทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงการขัดขึ้นกับผู้ใหญ่ ในระยะนี้วัยรุ่นไม่ได้ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ยังต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่ด้วย เพราะวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าคุณเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าพวกเขาสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี ผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวพวกเขาน้อยกว่าเพื่อน

**อารมณ์** หมายถึง สภาวะของจิตใจในขณะหนึ่ง โดยทั่วไปมักหมายถึง ความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น เป็นต้น อีกความหมายหนึ่งคือ สภาพจิตใจที่หวั่นไหว บั่นป่วน หรือตื่นเต้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ทั้งที่เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบประสาทสัมผัสและสิ่งเร้าภายใน เช่น แรงจูงใจ ความต้องการ ความจำและประสบการณ์ สิ่งเร้าเดียวกันทำให้บุคคลแต่ละคนเกิดอารมณ์ต่างกันได้ แม้กระทั่งบุคคลเดียวกันในสถานะที่ต่างกันได้รับสิ่งเร้าเดียวกันก็อาจเกิดอารมณ์ต่างกันได้ (ลักษณะ ศรีวัฒน์, 2544: 72) ซึ่งสอดคล้องกับฟีลด์แมน (Feldman, 1993: 358) ที่กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกต่างๆ เช่น ความสุข ความหวาดกลัว ความเศร้าเสียใจ ซึ่งเกิดจากการทำงานของระบบสรีระและความคิดความเข้าใจรวมกันเข้าเป็นพฤติกรรม นอกจากนี้ ยังกล่าวถึงทฤษฎีทางด้านอารมณ์ 3 ทฤษฎี ดังนี้

### 1. ทฤษฎีทางอารมณ์ของเจมส์ – แลงค์ (James – Lange Theory)

ทฤษฎีทางอารมณ์ของเจมส์ – แลงค์ เชื่อว่า ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เกิดมาจากปฏิกิริยาทางร่างกาย เช่น รู้สึกเศร้าเสียใจเพราะมีสาเหตุมาจากการร้องไห้ รู้สึกกลัวเพราะมีสาเหตุมาจากตัวสั่น รู้สึกโกรธ เพราะมีสาเหตุมาจากการต่อต้าน เป็นต้น จากทฤษฎีนี้ การรับรู้ทางอารมณ์ของคนเราจึงได้มาจากการสังเกตกิริยาท่าทางที่แสดงออก

### 2. ทฤษฎีทางอารมณ์ของแคนนอน – บาร์ด (Canon – Bard Theory or Thalamic Theory)

ทฤษฎีทางอารมณ์ของแคนนอน – บาร์ด เชื่อว่า อารมณ์เกิดจากการทำงานของสมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ที่มีสิ่งเร้าผ่านเข้ามาทางเส้นประสาทนำเข้า

### 3. ทฤษฎีทางอารมณ์ของสแกชเตอร์ – ซิงเกอร์ (The Schachter – Singer Theory)

ทฤษฎีทางอารมณ์ของสแกชเตอร์ – ซิงเกอร์ เชื่อว่า อารมณ์เกิดจากความสนใจในประสบการณ์ทางจิตวิทยา ความคิดทำให้เกิดอารมณ์

จากทฤษฎีทางอารมณ์ทั้ง 3 ทฤษฎีนี้ สรุปได้ว่า การเกิดอารมณ์ของคนเรา รวมทั้งอารมณ์ของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยมีสิ่งเร้ามากระตุ้น

นอกจากนี้ จันทร ชุ่มเมืองปัก (2547: 90-98) กล่าวถึงลักษณะอารมณ์พื้นฐานของวัยรุ่น มีหลากหลายอารมณ์คือ

#### 1. อารมณ์รัก (Affectionate Love)

อารมณ์รักเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก (Affection) ในเพศตรงข้าม ซึ่งสำหรับวัยรุ่นถือเป็นสิ่งแปลกใหม่และน่าตื่นเต้น ดุดันและเต็มไปด้วยความสุข ความสดชื่น แต่ในทางตรงกันข้าม หากเกิดความผิดหวัง ก็มักแสดงออกทางอารมณ์ให้เห็นอย่างเด่นชัด เช่น ร้องไห้จนตาบวม ไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่ไปเรียนหนังสือ เมื่อคนรอบข้างและมีความรู้สึกเศร้าใจ เป็นต้น

#### 2. อารมณ์โกรธ (Anger)

อารมณ์โกรธเป็นอีกอารมณ์หนึ่งที่พบได้ง่ายในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่ายและรุนแรง จึงโกรธแค้นและโกรธนาน อีกทั้งมีปฏิกิริยาต่างๆ ต่อสิ่งที่มากระทบใจง่ายมาก วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมตอบสนองที่ตรงไปตรงมาต่อบุคคลที่ทำให้โกรธ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์

3. อารมณ์แห่งความสุข (Happiness) เป็นอารมณ์ที่รวมถึงอารมณ์ซาบซึ้งประทับใจ ซึ่งการเกิดอารมณ์แห่งความสุขของวัยรุ่นมี 4 ประการคือ

3.1 เกิดจากความรู้สึกในปมเด่น (Superior) ของตน เช่น ได้รับเลือกเป็นผู้นำกลุ่มหรือประสบความสำเร็จในสิ่งที่คนอื่นในวัยเดียวกันไม่ได้รับ

3.2 สามารถปรับตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

3.3 มีโอกาสได้ปล่อยพลังในตัวเอง เช่น เมื่อได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้เหงื่อออก ก็จะมีอารมณ์แจ่มใสขึ้น

3.4 การได้ฟังเรื่องสนุกขบขัน เพราะการได้มีโอกาสดหัวเราะ อารมณ์ก็เป็นสุข ดังนั้น อารมณ์แห่งความสุขของวัยรุ่นจึงมักเกิดจากการอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนที่ถูกใจ รู้ใจ สามารถพูดคุยกันได้อย่างรู้เรื่อง เข้าอกใจกัน และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้

#### 4. อารมณ์กลัว (Fear)

อารมณ์กลัวของคน เป็นสัญชาตญาณของการมีชีวิตรอด วัยรุ่นจะรู้สึกว่าคุณไม่ปลอดภัย ซึ่งสามารถแบ่งอารมณ์กลัวของวัยรุ่นได้ 3 ประเภทคือ

4.1 กลัวสิ่งต่างๆ เช่น กลัวความสูง กลัวสัตว์ดุร้าย และกลัวเสียงประหลาด

4.2 กลัวการเข้าสังคม กลัวพูดไม่ถูกต้อง ทำตัวไม่ถูกกาลเทศะ และไม่ได้รับการยกย่องทางสังคม

4.3 กลัวทั่วไป เช่น กลัวการพลัดพรากจากแหล่งที่เคยอยู่ จากคนที่รัก กลัวความยากลำบาก กลัวเจ็บป่วย ตลอดจนถึงกลัวความตาย

ความกลัวทำให้วัยรุ่นไม่มีความสุข มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย โกรธอย่างไม่เป็นเหตุผล ระมัดระวังตัวเองมากเกินไป และมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไม่เป็นธรรมชาติ

#### 5. อารมณ์อิจฉาริษยา (Jealousy)

ความอิจฉาอาจเกิดจากความรู้สึกของการกลัวการสูญเสียความรัก พฤติกรรมของวัยรุ่นเมื่อมีอารมณ์อิจฉาริษยามักแสดงออกในรูปแบบก้าวร้าว การเรียกร้องความสนใจ และแสดงออกแบบไม่มีปฏิกิริยา มีความเครียดสูง อึดอัดใจ หงุดหงิดง่าย ไม่มีความสุข

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 336 – 337) กล่าวถึงสภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่อันหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา สภาพของสังคมในปัจจุบันดังกล่าว ได้แก่

1. สังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว จนวัยรุ่นปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอ

2. สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้วัยรุ่นต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สนใจปรารถนา ต้องเก็บกอดความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกอดหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าคิดว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก

3. วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็ก โดยปราศจากความหวังดี

4. ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่

อย่างไรก็ตาม รติวรรณ ทับธง (2543: บทคัดย่อ, 120-121) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง วุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวก ระดับปานกลางกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของวัยรุ่น อิทธิพลจากสื่อโฆษณาและปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของวัยรุ่น รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

นอกจากนี้ สาเหตุที่วัยรุ่นเกิดแรงจูงใจและถูกกระตุ้นให้มีการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา คือความต้องการ ซึ่งเป็นสภาพที่ร่างกายขาดบางสิ่งบางอย่างที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต มาสโลว์ (Maslow อ้างถึงใน Feldman, 1993: 342) มีแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ว่า ความต้องการของมนุษย์มีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้น โดยเริ่มจากความต้องการขั้นต่ำไปถึงความต้องการขั้นสูง 5 ขั้น คือ 1) ความต้องการทางกายภาพ 2) ความต้องการความปลอดภัย 3) ความต้องการด้านความรัก 4) ความต้องการด้านการยอมรับจากสังคม และ 5) ความต้องการในการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต ที่จะพยายามผลักดันชีวิตของตนให้เป็นไปในแนวทางที่ดีที่สุดตามที่ตนคาดหวังเอาไว้ ส่วนสุพัตรา สุภาพ (2535: 17) กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์ โดยเฉพาะของวัยรุ่นมักจะขึ้นอยู่กับค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ และส่วนใหญ่มักจะยึดถือค่านิยมในกลุ่มที่ตนเข้าร่วมด้วย กลุ่มมีอิทธิพลมากต่อความต้องการของวัยรุ่น ดังนั้น ความต้องการที่เป็นจริงก็คือ ความต้องการของตนเองบวกกับความต้องการของสังคม และเบญจมิน เอส บลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน ภัทรมน เฟื่องส้ม, 2544) ได้กล่าวถึงทฤษฎีสถานของเลวิน (Lewin's Field Theory) โดยแนวความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสถานของเลวินคือ พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลในตัวบุคคลกับอิทธิพลภายนอกที่แต่ละบุคคลรับรู้ด้วย บุคคลจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และเมื่อไร จึงไม่ได้ถูกกำหนดโดยความต้องการของมนุษย์หรือโดยสิ่งเร้าภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลมากมายทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์กันตามประสบการณ์ของบุคคล

สรุปได้ว่า วัยรุ่นมีอารมณ์หลากหลาย เช่น รัก โกรธ สุข กลัว อิจฉา เป็นต้น และเป็นวัยที่อยากใช้ชีวิตกับเพื่อนวัยเดียวกันทั้งเพศชายและเพศหญิงเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการคบเพื่อนของวัยรุ่นนี้ก็มีโอกาสที่จะนำไปสู่การสนใจเพศตรงข้ามและการสร้างความสัมพันธ์แบบคนรักได้

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับนักศึกษาที่พักอาศัยเอกชน

การก้าวข้ามจากชีวิตนักเรียนมัธยมศึกษาสู่ชีวิตนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ เป็นจุดเปลี่ยนของเวลาที่พร้อมจะนำชีวิตของนักศึกษาแต่ละคนให้หันเหไปสู่ความสำเร็จหรือล้มเหลวในอนาคตได้ ดังนั้นนักศึกษาที่ดีย่อมรู้จักเลือกกระทำในสิ่งที่เหมาะสมในช่วงเวลาต่าง ๆ ในชีวิต ที่จะเปิดไปสู่เส้นทางที่จะประสบความสำเร็จที่ยั่งยืนในอนาคต ดังที่ทิลนี ทวีสิน (2553) ได้เสนอแนวทาง 3 ประการเพื่อให้นักศึกษาได้เตรียมความพร้อมและลงมือปฏิบัติขณะใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ประการแรกคือ วางแผนการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยจะมีอิสระกว่าการเรียนในระดับมัธยมศึกษา นั่นคือ นักศึกษามีจำนวนชั่วโมงเรียนที่น้อยลง มีตารางเรียนไม่ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ทำให้นักศึกษามีเวลาวางจากการเรียนมาก แต่เวลาที่ว่างอาจกลายเป็น “กั๊กกั๊ก” ที่อาจล่อให้นักศึกษาที่ไม่ได้วางแผนการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนและชีวิตส่วนตัวได้ ประการที่สองคือ เรียนรู้ผ่านกิจกรรมนอกหลักสูตร เป็นการแสวงหาความรู้นอกเหนือจากการเรียนเพียงด้านเดียว การทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยพัฒนาทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย เป็นการสร้างความได้เปรียบและประการที่สามคือ เลือกคบเพื่อนดี เพราะการเลือกคบเพื่อนในระดับมหาวิทยาลัยจะมีอิทธิพลต่ออนาคตโดยตรงของนักศึกษามากกว่าเพื่อนในระดับมัธยมศึกษา เพราะนักศึกษาอยู่ในวัยที่เตรียมปรับตัวเป็นผู้ใหญ่เพื่อเข้าสู่ชีวิตทำงาน ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนในช่วงการเรียนในมหาวิทยาลัยจึงมีความสำคัญ หากเลือกคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ย่อมทำให้ได้รับอิทธิพลเชิงลบมาด้วย และอาจนำไปสู่การใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสม ไม่เกิดประโยชน์สูงสุด นักศึกษาบางคนอาจต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนสูง จึงอาจยอมทำตามกลุ่มเพื่อนจนสูญเสียความเป็นตัวเอง

เยาวชนเป็นกำลังสำคัญของชาติ รัฐบาลให้ความสำคัญมากขึ้นกับพฤติกรรมของเยาวชนที่พักอยู่ในหอพัก ดังที่จุฬารัตน์ ห่าวหาญ (2539) ได้ทำการศึกษาพบว่า ที่พักอาศัยในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.05 โดยผู้ที่มิเพศสัมพันธ์มากที่สุดคือ ผู้ที่อยู่หอพัก รองลงมาคือเช่าบ้านอยู่ พักกับญาติและพักกับผู้ปกครองตามลำดับ ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม จึงได้มีการจัดระเบียบสังคม ตามยุทธศาสตร์และแนวทาง Roadmap การเฝ้าระวังและสร้างความยั่งยืนในการเอาชนะยาเสพติด (พ.ศ. 2549 – 2551) โดยได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการ

ป้องกันกลุ่มผู้มีโอกาสเข้าไปใช้ยาเสพติด (Potential Demand) ซึ่งได้มีการระบุว่า หอพักจำเป็นต้องควบคุมและจัดระเบียบเพื่อมิให้เป็นแหล่งแพร่ระบาดของยาเสพติด (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กองนิติการ กระทรวงยุติธรรม, 2549: 2)

ในปัจจุบัน มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของเจ้าของ และผู้จัดการกิจการหอพักเอกชนให้จัดระเบียบหอพัก เพราะหอพักคือ บ้านหลังที่ 2 ของเยาวชน สถานที่ที่เข้าข่ายหอพักในประเทศไทยมีจำนวนมากถึง 50,000 แห่ง แต่มีการจัดการที่ดีภายใต้กฎหมายเพียง 10,000 แห่งเท่านั้น เยาวชนทั้งประเทศที่ต้องมาอยู่อาศัยหอพักของเอกชนมีจำนวนประมาณ 1 ล้านคน ซึ่งเยาวชนเป็นวัยที่ขาดวุฒิภาวะ สังคมจึงต้องดูแลและจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้

จากการสำรวจข้อมูลเยาวชนที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 และมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 3 และปริญญาตรีใน 72 จังหวัด เรื่อง “ความคาดหวังของเยาวชนในกิจกรรมวันวาเลนไทน์” พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่แยกมาอยู่หอพักเอกชนแบบ ไม่แยกเพศ คาดหวังจะมีเพศสัมพันธ์ในวันวาเลนไทน์มากกว่าเด็กหญิงที่อยู่กับพ่อแม่ถึง 5 เท่า เด็กที่แยกบ้านมาอยู่คนเดียวทุกระดับการศึกษา มีแนวโน้มคาดหวังการมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก สูงกว่าเด็กที่อยู่ในความดูแลของผู้ใหญ่ (สำนักวิจัยเอแบคโพลล์, 2552)

นอกจากนี้ ศุภจิรี วชิวิวัฒน์ (2533) พบว่า นักเรียนชายที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดามีประสบการณ์ทางเพศต่ำที่สุด รองลงมาได้แก่ นักเรียนชายที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาและนักเรียนที่พักอยู่กับญาติ ส่วนนักเรียนที่พักอยู่หอพักหรือกับเพื่อนนั้น มีประสบการณ์ทางเพศสูงที่สุด ดังนั้น ผู้ประกอบการหอพักเอกชน จึงเปรียบเสมือนผู้ปกครองที่จะดูแลนักศึกษาหอพักในด้านต่างๆ อาทิ ด้านความปลอดภัย ด้านความสะดวกสบาย การให้ความช่วยเหลือในกรณีเจ็บป่วย เป็นต้น

เนื่องจากปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ปัญหาของเยาวชนไทย คือ สภาพแวดล้อมที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะหอพักที่ขาดระบบการจัดการที่เอื้อแก่การเรียนรู้ ไม่มีการแบ่งแยกหอชาย หอหญิง จนนำไปสู่ปัญหาที่ติดตามมา ได้แก่ การเปิดขายเหล้าเบียร์และการเปิดร้านเกมออนไลน์ในหอพัก ชายหญิงพักอาศัยร่วมกัน การเล่นเกมพนัน หรือการเสพยาเสพติด ทั้งนี้ด้วยสภาพแวดล้อมที่ไม่มีการจัดการที่ดีอาจนำไปสู่โศกนาฏกรรมเยาวชนไทย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2551)

รัฐบาลจึงต้องมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับหอพัก คือ พระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. 2507 ประกอบด้วย 37 มาตรา ซึ่งเจ้าของหอพักต้องเป็น “ผู้ปกครองจำเริญและชั่วครว” ให้กับผู้ที่อยู่ในวัยเรียนที่จำเป็นต้องมาพักอาศัยใช้บริการเพราะนักศึกษาไม่ได้อยู่กับบิดามารดา หรือญาติผู้ใหญ่ (วีระศักดิ์ โควสุรัตน์, 2552)

นอกจากนี้ วีระศักดิ์ โควสุรัตน์ ได้กล่าวถึง วิธีการตามพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. 2507 ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

1. ผู้จัดการหอพัก ต้องมีความเป็นมืออาชีพในการบริหารหอพัก รวมทั้งเป็นผู้มีความเหมาะสมที่จะรับผิดชอบบทบาท “ผู้ปกครอง” ของเด็กและเยาวชนได้ (มาตรา 20 – 25) “ไม่ใช่เป็นแค่คนทำหน้าที่ทวงเงินกับขายของเบ็ดเตล็ดในหอ อย่างที่หอพักส่วนใหญ่เวลานี้เป็นอยู่”

2. เจ้าของและผู้จัดการหอพัก ต้องมีระบบแยกเด็กหอชาย หอหญิงให้ชัดเจน ห้ามชายเข้าไปในหอหญิง ห้ามหญิงเข้าไปในหอชาย แม้คนทำงานในหอหญิงก็ต้องเป็นหญิงด้วย (มาตรา 30) กล่าวคือ ไม่อนุญาตให้เพศตรงข้ามเข้าไปในหอพัก ถ้าจะทำเช่นนั้น กฎหมายระบุว่าต้องไปใช้พื้นที่โถงกลางเพื่อการเยี่ยมชมเท่านั้น และมีกำหนดเวลาปิดหอ คือ ต้องเชิญแขกกลับออกไป และเด็กหอนั้นก็ต้องกลับเข้ามาในหอด้วย

3. เจ้าของและผู้จัดการหอพัก ต้องมีสมุดทะเบียนผู้พักที่มีข้อมูล บิดามารดา ผู้ปกครองและสถานศึกษาของผู้พัก (มาตรา 26) และกำหนดไว้ว่า ถ้าสถานศึกษาและผู้พักแจ้งขอความร่วมมือใดๆ มาโดยเฉพาะเรื่องการเรียนและความประพฤติ ผู้จัดการหอพักต้องอำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือด้วย (มาตรา 27)

4. ผู้จัดการหอพักมีหน้าที่แจ้งผู้ปกครองทันที เมื่อมีเหตุอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายต่อผู้พัก เช่น ล้มป่วย หรือมีพฤติกรรมที่น่าจะเสี่ยงอันตราย เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้สึกเบาใจว่าแม่ลูกหลานของตนไม่ได้อยู่ในความดูแลของพ่อแม่ กฎหมายก็ยังสร้าง “ผู้ปกครองชั่วคราว” ให้พออุ่นใจ (มาตรา 29) (วีระศักดิ์ โควสุรัตน์, 2552)

จากการสำรวจของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า ในปัจจุบันหอพักที่ไม่จดทะเบียนและไม่แยกเป็นหอพักชายและหอพักหญิงนั้น ก่อให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาเยาวชนมากมาย (ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่องการจัดระเบียบหอพัก, 8 ตุลาคม 2550) ทั้งนี้ยังมีสถานที่ที่เข้าข่ายหอพักตามพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. 2507 ในลักษณะของอพาร์ทเมนต์ คอนโดมีเนียม เกสต์เฮ้าส์ คอร์ท บ้านเช่า หรือบ้านแบ่งให้เช่า ซึ่งมีนักเรียน นักศึกษา ตั้งแต่ 5 คนขึ้นไปเข้าพักอาศัยและเสียค่าตอบแทนอีกเป็นจำนวนมาก แต่ยังไม่ยื่นขอจดทะเบียนเป็นหอพัก เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้คือ ผู้ประกอบการไม่ทราบระเบียบกฎหมายหรือประสงค์จะรับผู้พักโดยไม่จำกัดเพศเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาผู้พักไม่เต็ม การหลีกเลี่ยงภาษี การดำเนินธุรกิจโดยไม่คำนึงถึงสวัสดิการของผู้พัก หรือเรื่องผลตอบแทนจากการที่จดทะเบียนหอพักไม่มีความชัดเจนเพียงพอต่อการจูงใจผู้ประกอบการหอพัก ทำให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวกับการควบคุมอาทิ ปัญหาการมั่วสุมของเด็กและเยาวชนทั้งเรื่อง เพศ ยาเสพติด การพนัน การดื่มสุราของมีนเมา การทะเลาะวิวาทและปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคมในปัจจุบัน (ข่าวสด, 2550)

นอกจากนี้ ยังมี เเนววิจัยเรื่อง “ปัจจัยจิตสังคมกับพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในสถานศึกษา เขตตรวจราชการที่ 7” พบว่า การรวมกลุ่มดื่มเหล้าตามหอพักบริเวณรอบๆ สถานศึกษาที่ไม่มี กฎระเบียบหรือข้อบังคับที่เคร่งครัด ไม่มีผู้ควบคุมดูแล ปล่อยให้ให้นักศึกษาอยู่กันตามลำพังอย่าง อิสระ เป็นสถานที่ที่วัยรุ่นมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้เห็นบ่อยที่สุด รองจากร้านอาหารและ สถานบันเทิงบริเวณรอบๆ สถานที่ศึกษา และสถานบันเทิงยอดนิยมของวัยรุ่นในตัวจังหวัด ตามลำดับ (สำนักบริหารยุทธศาสตร์และบูรณาการการศึกษาที่ 9 กลุ่มแผนงาน, 2552)

พิพม์ชนก ธานีวัฒน์ (2551) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน อาชีวศึกษาในหอพักเอกชนที่จดทะเบียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ” ภาพรวมพบว่า กลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 217 คนมีพฤติกรรมในด้านการทำรายงานและความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมาะสมเป็น อันดับหนึ่ง รองลงมาเป็นพฤติกรรมด้านการทบทวนบทเรียนและด้านการใช้เวลาว่าง ตามลำดับ ซึ่ง ทั้ง 4 ด้านนี้อยู่ในส่วนของพฤติกรรมการใช้ชีวิตทั่วไปของนักเรียนอาชีวศึกษาในหอพักที่เป็น พฤติกรรมเชิงบวก ส่วนพฤติกรรมเชิงลบ คือพฤติกรรมด้านหนี้สิน การใช้ยา อยู่ในระดับ ปานกลาง ซึ่งพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่อาจทำให้เกิดปัญหานั้นมีอยู่บ้างแต่ไม่มากจนเกินไป คือรู้จัก บริหารจัดการกับปัญหาต่างๆ ของตนได้ในระดับหนึ่ง

ส่วนมณูชญา พุทธสุวรรณ (2550) ศึกษาเรื่อง “การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของ นักศึกษาที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัยมหิดลและหอพักนอกมหาวิทยาลัย” พบว่า พฤติกรรมที่เป็น ค่านิยมร่วมของนักศึกษาหอพักในมหาวิทยาลัยมหิดลและหอพักนอกมหาวิทยาลัยมหิดลมี ดังต่อไปนี้คือ 1) ด้านความรับผิดชอบ นักศึกษาหอพักในและหอพักนอกมีพฤติกรรมที่เป็นค่านิยม ร่วมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องการเรียน และการทำกิจกรรมค่อนข้างมาก สามารถพบ เห็นนักศึกษาจับกลุ่มทบทวนวิชา ทำการบ้าน ทำรายงานและทำกิจกรรมต่างๆ บริเวณใต้หอพัก และลานบริเวณหอพักอยู่เสมอ 2) ด้านความมีระเบียบวินัย พฤติกรรมร่วมในด้านการเล่นการพนัน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างนักศึกษาหอพักในและหอพักนอก มีความแตกต่างกันอยู่ บ้าง พบว่า นักศึกษาหอพักนอกจะมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในตู้เย็นของตน และมักจะนำมาดื่ม ช่วงที่มีการถ่ายทอดกีฬา และช่วงที่ไม่ได้เป็นช่วงสอบ นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจุบันชีวิตนักศึกษา หอพักจะเริ่มต้นในช่วงกลางคืน ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรม ทำรายงาน ทบทวนตำรา ฯลฯ 3) ด้าน ข้อสัตย์สุจริต พฤติกรรมที่เป็นค่านิยมร่วมที่คล้ายกันระหว่างนักศึกษาหอพักใน และหอพักนอกที่ เป็นเชิงบวก คือการรู้จักปฏิเสธหากมีผู้ชักชวนไปในทางเสื่อมเสีย และพฤติกรรมที่เป็นค่านิยมร่วม ในด้านความซื่อสัตย์ที่น่าห่วงคือ พฤติกรรมการพูดปดผู้ปกครอง โดยนักศึกษาบางคนพูดปดกับ ผู้ปกครองว่ากำลังจะมีค่าใช้จ่ายในเรื่องการเรียน แต่จริงๆ แล้วจะนำเงินไปเที่ยวเตร่



สรุปได้ว่า ที่พักอาศัยเอกชนประเภทจดทะเบียนตามกฎหมายและไม่ได้จดทะเบียนตามกฎหมาย จัดเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักศึกษา ซึ่งอาจเป็นทั้งพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น ชวนกันอ่านหนังสือ ทบทวนตำรา ทำรายงาน เป็นต้น หรืออาจเกิดพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การดื่มเหล้า การเที่ยวตอนดึก เป็นต้น

ดังนั้น จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาในที่พักอาศัยเอกชนเป็นวัยที่ต้องการอิสระ แต่มีอารมณ์และความต้องการหลากหลาย การอาศัยอยู่ในที่พักอาศัยเอกชนสามารถส่งผลต่อความสัมพันธ์แบบเพื่อนและความสัมพันธ์แบบคนรักของนักศึกษารวมทั้งยังส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตทั้งแบบสร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ได้