

## พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

กุลกานต์ อภิวัฒน์ลังการ<sup>1</sup>

### 1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นมีหลายมิติ หรือหลายด้าน ได้แก่ 1) การกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นขณะใดขณะหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นพฤติกรรมที่มีรูปแบบของการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสมในช่วงเวลาที่เป็นวัยรุ่น 2) พฤติกรรมเสี่ยงได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์หรือผลกระทบทางลบที่ทำให้เกิดอันตรายหรือเกิดความสูญเสียได้ ทั้งส่งผลกระทบทางตรงและทางอ้อมแก่สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่น ต่อมาได้ แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงได้ขยายวงกว้างออกไปมากขึ้น โดยนักวิชาการได้มองรวมถึง 3) สิ่งที่อยู่รอบๆ พฤติกรรมเสี่ยง โดยมองถึงการเกิดขึ้นของพฤติกรรมเสี่ยงร่วมกับหรือพร้อมกับการทำกิจกรรมอื่นของวัยรุ่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมตามวัย เช่น มีบทบาททางสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีผลการเรียนตกต่ำลง มีจิตพยาธิวิทยา (psychopathology) เช่น การซึมเศร้า และมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือการไม่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง พฤติกรรมใดๆ ที่ส่งผลกระทบต่อด้านจิตสังคม ซึ่งจะขัดขวางการมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่น เช่น การใช้สารเสพติด การทำผิดกฎหมาย การบริโภคอาหารที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ การขับรถประมาท และมีการปรับตัวด้านจิตสังคมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น รวมทั้งการมีความบกพร่องของการวิเคราะห์เชิงจิตวิทยา เช่น การซึมเศร้า การไม่สามารถควบคุมการบริโภคอาหารได้ ก็สามารถถูกจัดให้เป็นพฤติกรรมเสี่ยงได้เช่นกัน ดังนั้นจึงสามารถจัดให้พฤติกรรมเสี่ยงเป็นได้ทั้งปัจจัยเสี่ยง (risk factors) สำหรับบุคคล สังคม หรือ ผลลัพธ์ของการมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอีกนัยหนึ่งผลลัพธ์เหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมในวงกว้างมากขึ้น

### 2. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วมาก ส่งผลให้เป็นวัยที่มีความสามารถด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และเป็นวัยที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมมากขึ้น อิทธิพลต่าง ๆ จากบริบททางสังคมที่แตกต่างกันมีแนวโน้มที่จะมีการรวมตัวกันอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะนำพาตนเองเข้าไปสู่ความขัดแย้งได้อย่างง่ายดายมากขึ้น วัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงที่หลากหลายรูปแบบตลอดช่วงวัย เมื่อเป็นวัยเด็กพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กตกอยู่ภายใต้อิทธิพลหรืออำนาจของพ่อแม่ เช่น พ่อแม่ตั้งมาตรฐานหรือกฎเกณฑ์ในเรื่องต่าง ๆ สำหรับเด็ก เช่น การรักษาความสะอาด การได้รับคุณค่าทางอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น และพ่อแม่ก็เป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้น เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นก็จะเริ่มมีบทบาทในการตัดสินใจเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น โดยเริ่มมีการสร้างนิสัย การให้คุณค่า และวิถีชีวิตของตนเองโดยปัจจัยเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงต่อไปในอนาคตจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นทั้งปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันที่มีอิทธิพลต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องในพฤติกรรมเสี่ยง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นภายหลัง ซึ่งการมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นเกิดจากหลายปัจจัย ทั้งตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัววัยรุ่น รายละเอียดของปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช lekskul@yahoo.com

**2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น** การที่วัยรุ่นเจริญเติบโตและพัฒนาส่งผลให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งอาจทำให้เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่วัยรุ่นเข้าไปมีส่วนร่วมได้ ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา มีหลายปัจจัย ได้แก่ อายุ เพศ พฤติกรรมก้าวร้าว การซึมเศร้า การประสบความสำเร็จด้านการศึกษา ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของวัยรุ่นและส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่นด้านอื่น ๆ ตามมา

**1. อายุ** อายุของวัยรุ่นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้นวัยรุ่นบางคนกลับมีพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น หรือวัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมบางอย่างเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งที่ยังไม่ได้เข้าสู่วัยรุ่นใหญ่ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น ได้แก่ การดื่มแอลกอฮอล์ การเมาเหล้า การสูบบุหรี่ การมีประสบการณ์การใช้หรือมีการใช้กัญชาเป็นประจำ ส่วนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คือ การใช้กัญชามีมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นอายุ 13 ปี อาจเป็นเพราะการใช้สารเสพติดเป็นการบ่งบอกว่าวัยรุ่นคนนั้นๆ ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่

การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างเพิ่มขึ้นมักส่งผลให้มีพฤติกรรมอื่นลดลง โดยเฉพาะพฤติกรรมทางบวกเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ พฤติกรรมทางบวกเหล่านี้มักเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นทำน้อยลงเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น ในขณะที่พฤติกรรมเสี่ยงที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การนั่งอยู่กับที่นานๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และการไม่พึงพอใจในสรีระและการลดน้ำหนักมีมากขึ้น

**2. เพศ** เพศเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญในการทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ความแตกต่างระหว่างผู้ชายและผู้หญิงส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปวัยรุ่นหญิงมีกลยุทธ์แผนการ กระบวนการปรับตัวเมื่อมีปัญหาที่แตกต่างจากวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงและชายวัยรุ่นไม่เพียงแต่เลือกหนทางหรือวิธีการปรับตัวเมื่อมีปัญหาที่แตกต่างกัน แต่มีคุณภาพของพัฒนาการ และมีตรรกะในการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

สาเหตุที่ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงและชายมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างกันเนื่องจากวัยรุ่นหญิงมีกระบวนการพัฒนาของร่างกายรวมทั้งมีพัฒนาการทางเพศที่รวดเร็วกว่าวัยรุ่นชาย จึงเข้าสู่ระยะของการมีความเครียดเร็วกว่าวัยรุ่นชาย นอกจากนั้นวัยรุ่นหญิงและชายได้รับกระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่แตกต่างกันตามเพศของตน ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีพัฒนาการและการเปลี่ยนผ่านที่ใช้วิธีการภายในมากกว่าวัยรุ่นชาย และมีวิธีการแก้หรือรับมือกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับจิตสังคมด้านสุขภาพในทางลบมากกว่าวัยรุ่นชาย เช่น ถึงแม้ว่าวัยรุ่นหญิงจะมีการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพและมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนน้อยกว่าวัยรุ่นชาย แต่วัยรุ่นหญิงก็มีแนวโน้มที่จะอดอาหารหรือไม่กินอาหารบางมื้อ ใช้น้ำตาลความอ้วน และไม่พึงพอใจในสรีระมากกว่าวัยรุ่นชาย ส่วนวัยรุ่นชายมีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางภายนอก มีการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือมีวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้สารเสพติด ใช้กำลัง หรือใช้ความรุนแรงมากกว่าวัยรุ่นหญิง

**3. พฤติกรรมก้าวร้าว** พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายพบได้บ่อยในวัยรุ่น โดยพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง และมีแนวโน้มที่จะเป็นพฤติกรรมต่อเนื่องเมื่อเด็กเป็นวัยรุ่น การมีพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากพบว่ามีอัตราการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน และวัตถุประสงค์ของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันตามวัย โดยเด็กวัยรุ่นมีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อต้องการแสดงความเป็นศัตรู และแค้น แต่เด็กวัยก่อนเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อเกิดความหงุดหงิดเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ซึ่งการมีพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาและส่งผลให้มีการทำผิดกฎหมายเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นในอนาคต

**4. การซึมเศร้า** การซึมเศร้าของเด็กสามารถพบได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก ทั้งที่เพิ่งเข้าเรียนระดับประถมศึกษา โดยเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีอาการซึมเศร้ามีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในด้านต่าง ๆ เมื่อเด็กโตขึ้น เช่น เมื่อเด็กเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่

4 และปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอาการซึมเศร้าในวัยเด็กส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ตามมา เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น เด็กมีผลการเรียนตกต่ำ และมีปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเด็กโตขึ้น นอกจากนี้อาการซึมเศร่ายังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในเวลาต่อมา เช่น การฆ่าตัวตาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและประสิทธิภาพของสังคมด้วย

**5. การประสบความสำเร็จด้านการศึกษา** การประสบความสำเร็จด้านการศึกษาส่งผลกระทบต่อทั้งด้านจิตสังคมและด้านการศึกษาในระดับสูงต่อไปในอนาคต การที่เด็กมีผลการเรียนที่ดีตั้งแต่เริ่มเข้าโรงเรียนส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกถึงการมีความสามารถในการควบคุมตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จในการศึกษาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ในทางตรงข้ามเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกที่ติดเกี่ยวกับตนเองต่ำ มีความรู้สึกถึงความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทิศทางในการศึกษาและวิชาการ นอกจากนี้เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีแนวโน้มที่จะมีการเรียนซ้ำชั้น มีการถดถอยทางการเรียน มีความล้มเหลวทางการเรียน มีพฤติกรรมแปลกแยก และมีอาการซึมเศร้าตามมา

**2.2. ครอบครัว** ครอบครัวเป็นบริบททางสังคมที่สำคัญที่สุดต่อพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะสุขภาพ และมีอิทธิพลไม่เฉพาะเมื่อตอนเป็นวัยรุ่นเท่านั้นแต่ยังส่งผลกระทบระยะยาวไปตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมของครอบครัวประกอบด้วยบริบททางสังคมเป็นตัวกำหนดรูปแบบด้านสุขภาพ ทั้งเจตคติ พฤติกรรม และการปฏิบัติตั้งแต่เมื่อยังเป็นเด็ก มุมมองด้านพัฒนาการ พบว่าเมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น บทบาทของครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีต่อวัยรุ่นลดลงแต่บทบาททางสังคมอื่นที่มีต่อวัยรุ่นกลับเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มเพื่อน และ สื่อ ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมนอกครอบครัวมากขึ้น

เมื่อกล่าวถึงครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งของครอบครัว คือ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การศึกษาหลายเรื่องพบว่า การที่เด็กอยู่ในสังคมที่มีคุณภาพต่ำหรือเสื่อมโทรม เนื่องจากครอบครัวมีรายได้ของครอบครัวจำกัด ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในวัยเด็กและส่งผลกระทบระยะยาวมาถึงวัยผู้ใหญ่ แม้แต่เด็กที่อยู่ในประเทศที่มีคุณภาพอย่างประเทศเยอรมันก็ตาม ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่เติบโตในครอบครัวที่มีทรัพยากรที่จำกัดและมีความยากลำบาก มีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เป็นไปตามวัย ถึงแม้ว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบและความไม่เท่าเทียมกันทางสังคมที่มีต่อสุขภาพของวัยรุ่นไม่มากนัก แต่ผลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ไม่เหมาะสมและสุขภาพของวัยรุ่นพบว่า ผู้ที่มีการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่ำมีความยากลำบากในด้านต่าง ๆ เช่น มีสุขภาพไม่ดีบ่อยกว่า หรือ มีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า

ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ของฐานะทางเศรษฐกิจและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นยังไม่แน่นอน และยังมีส่วนที่ขัดแย้งกัน เนื่องจากวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันและมีเพศที่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงบางประเด็นมาจากกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกัน ในขณะที่บางการศึกษาพบว่า การใช้สารเสพติดของวัยรุ่น เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือ สารผิดกฎหมาย มีมากในฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวบางกลุ่ม ในขณะที่ผลการศึกษาหลายเรื่องสอดคล้องกันว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกันมีผลกระทบต่อพฤติกรรมทางบวกของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ หรือการออกกำลังกาย เป็นต้น

**2.3 ปัจจัยทางสังคม** สิ่งแวดล้อมของโรงเรียนและกลุ่มเพื่อนมีบทบาทต่อวัยรุ่นมากกว่าวัยรุ่นอื่น เมื่อวัยรุ่นก้าวเข้าสู่โรงเรียนมัธยมก็จะเผชิญกับอิทธิพลทางสังคมที่หลากหลาย อิทธิพลเหล่านั้นมีบทบาทในการเป็นสื่อกลางระหว่างโครงสร้างทางสังคมและตัววัยรุ่นเอง ซึ่งการพัฒนาของวัยรุ่นไม่ได้เป็นการพัฒนาไปในทิศทางที่เหมาะสมเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาไปในทิศทางลบที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นด้วย บริบททางสังคม

เหล่านั้นได้แก่ กลุ่มเพื่อนและระบบโรงเรียน มีอิทธิพลและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงทั้งทางชีววิทยาและจิตวิทยาซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทุกระบบของชีวิตรวมทั้งสุขภาพของวัยรุ่นด้วย

**1. กลุ่มเพื่อน** เพื่อนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ทั้งการเล่น การสนทนา พูดคุย การรับมือกับการถูกไม่ยอมรับจากเพื่อน หรือ การถูกล้อเลียนจากเพื่อน ซึ่งการได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับการได้รับการยอมรับทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาอัตลักษณ์ในตนเองเมื่อเด็กโตขึ้น การไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในวัยเด็กเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายการแยกตัวตามลำพัง และการหลีกเลี่ยงทางสังคม การคบเพื่อนที่แปลกแยกหรือมีพฤติกรรมแปลกๆ สร้างปัญหา มีอาการซึมเศร้า และมีการเรียนที่ตกต่ำ ดังนั้นการที่วัยรุ่นได้รับการยอมรับจากเพื่อนน้อยมีแนวโน้มที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นภายหลังได้มากขึ้น

สัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อการสร้างรูปแบบพฤติกรรมมากขึ้น โดยวัยรุ่นใช้เวลากับเพื่อนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่น ดังนั้นจึงลดความเกี่ยวข้องในเชิงจิตวิทยาและความสัมพันธ์ทางสังคมกับพ่อแม่ลง โดยเมื่อวัยรุ่นอยู่เกรด 10 วัยรุ่นใช้เวลาเกือบครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมดกับเพื่อน ดังนั้นเพื่อนจึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติและรูปแบบของพฤติกรรมต่อวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนได้สร้างบริบททางสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นเข้าไปมีส่วนร่วมร่วมกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น กลุ่มที่มีการใช้สารเสพติด หรือแอลกอฮอล์ เป็นต้น ส่งผลให้วัยรุ่นมองว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นปกติ จึงนำไปสู่การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีประสบการณ์และได้ทดลองปฏิบัติในสิ่งนั้นๆ ถ้าเพียงแต่มีสารเสพติดและมีโอกาสที่เหมาะสมให้ได้ทดลองใช้ เช่น ถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของวัยรุ่นมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ก็มีแนวโน้มที่จะเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นมีบุหรี่ยุบได้ง่ายขึ้น และเพื่อนที่สูบบุหรี่ก็มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับการแพร่กระจายของการสูบบุหรี่และบรรทัดฐานของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นด้วย ในทิศทางเดียวกันอิทธิพลของเพื่อนก็ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเช่นกัน โดยในสถานการณ์ส่วนมากวัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ทางสังคมโดยมีเพื่อนเป็นตัวแบบที่สำคัญหรือเป็นผู้ที่หิบบ่นการใช้แอลกอฮอล์แก่วัยรุ่น

**2. ระบบโรงเรียน** โรงเรียนเป็นระบบทางสังคมที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับเด็กและวัยรุ่น โรงเรียนแบ่งเบาภาระของครอบครัวในเรื่องของสังคมของวัยรุ่น แต่งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของโรงเรียนกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นยังมีไม่มากนัก แม้มีการศึกษาที่เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น โครงสร้างหรือบรรยากาศด้านจิตสังคมของโรงเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่น มีเพียงการศึกษาไม่มากนักที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมด้านจิตสังคมของโรงเรียน เช่น บรรยากาศของห้องเรียนหรือโรงเรียน และการมีส่วนร่วมด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าหลังการควบคุมปัจจัยฐานะทางเศรษฐกิจแล้ว นักเรียนที่มีสมรรถภาพของการเรียนต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงในการสูบบุหรี่มากกว่านักเรียนที่มีสมรรถภาพทางการเรียนสูงหรือผลการศึกษาอีกเรื่องหนึ่งพบว่า นักเรียนที่มีการรับรู้ทางลบเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน และนักเรียนที่คิดว่าครูไม่ให้การสนับสนุนตนเองมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงสูงกว่า หรืออีกนัยหนึ่งนักเรียนที่พึงพอใจในโรงเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงของการสูบบุหรี่น้อยกว่า

### 3. พฤติกรรมเสี่ยงร่วมที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการวัยรุ่น

ถึงแม้ว่าพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมอื่นหรือพัฒนาการของวัยรุ่นก็ตาม แต่การที่พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านั้นเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ส่งผลให้วัยรุ่นได้รับผลลัพธ์ทางลบหรือมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมเสี่ยงที่มีแนวโน้มที่จะเกิดร่วมกันหรือเกิดพร้อมกัน เช่น การมีพฤติกรรมก้าวร้าว การไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม การมี

พฤติกรรมซึมเศร้า มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรืออีกนัยหนึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นมักไม่เกิดเพียงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งลำพัง ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมักเข้าไปเกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมล้อเลียน ทั้งเป็นผู้ล้อเลียนหรือเป็นผู้ถูกล้อเลียน เนื่องจากวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมแตกต่างไปจากเพื่อน จึงมีแนวโน้มที่จะมีเพื่อนน้อย หรือได้รับการยอมรับจากเพื่อนน้อย เป็นต้น นอกจากนี้จะได้รับผลกระทบด้านลบจากเพื่อนดังกล่าวแล้ววัยรุ่นกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมซึมเศร้า และไม่ชอบไปโรงเรียน ซึ่งจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อไปได้มากกว่าวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมซึมเศร้าเพียงอย่างเดียว

นอกจากนั้นการเกิดร่วมกันของพฤติกรรมก้าวร้าวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตแล้ว พฤติกรรมก้าวร้าวยังเกิดร่วมกับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนอีกด้วย โดยวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะมีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำด้วย ด้วยอัตราการเกิดของพฤติกรรมร่วมร้อยละ 10-50 โดยวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและมีอาการซึมเศร้า ส่งผลให้มีการลดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลง และมีสัมพันธ์ทางลบกับเพื่อน หรืออีกนัยหนึ่งเด็กที่มีการรับรู้สมรรถภาพและความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีประสิทธิภาพทางการศึกษาสูงกว่าและมักจะได้รับ การยอมรับจากเพื่อน หรือเด็กที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถทางการเรียนหรือความสามารถด้านอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลให้มีความมั่นใจในตัวเองสูงขึ้นและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

วัยรุ่นที่มีปัจจัยเสี่ยงร่วมกันหลายปัจจัย ได้แก่ การมีปัจจัยร่วมกันของพฤติกรรมก้าวร้าว การได้รับการยอมรับจากเพื่อนต่ำ มีอาการซึมเศร้า และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำส่งผลให้เด็กมีโอกาสที่จะเผชิญหรือตกอยู่ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ทางลบในชีวิตได้ง่ายขึ้นหรือมากขึ้น เช่น ปัญหาครอบครัว หรือความรุนแรงของสังคม เป็นต้น

#### 4. ผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยง

โดยทั่วไปพฤติกรรมเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นในหลากหลายวิธี ทั้งระยะยาวและระยะสั้น

**4.1 ผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงในระยะสั้น** โดยปกติแล้วเมื่อวัยรุ่นก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่จะลดการมีพฤติกรรมเสี่ยงลงเนื่องจากมีบทบาทของผู้ใหญ่มากขึ้นและมีความรับผิดชอบมากขึ้น ดังนั้นผลกระทบเนื่องจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจึงไม่ยั่งยืนมากนัก แต่วัยรุ่นบางคนก็ยังคงดำรงรูปแบบของการมีพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการใช้สุขภาพทางลบตามมา

**4.2 ผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงในระยะยาว** ได้แก่ การมีพัฒนาการไม่เหมาะสม มีรูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพทางลบ เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังและมีคุณภาพชีวิตต่ำเมื่อก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ นอกจากนี้เป็นการเพิ่มอัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต โดยพฤติกรรมเสี่ยงมีบทบาทสำคัญต่อการตายที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการเจ็บป่วย เช่น อุบัติเหตุ และการฆ่าตัวตาย

พฤติกรรมเสี่ยงส่วนมากมักเป็นพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยเมื่อเกิดกับวัยรุ่น โดยเฉพาะยังเป็นวัยรุ่นตอนต้น หรือเมื่อพฤติกรรมเสี่ยงหนึ่งมีการรวมกันกับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ หรือเมื่อพฤติกรรมเสี่ยงนั้นกลายเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การจำกัดของการมีพฤติกรรมอื่นๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหา ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์ เช่น การใช้สารเสพติด การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การไม่ออกกำลังกาย การใช้ความรุนแรง การขับขี่ยานพาหนะด้วยความประมาท ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบให้วัยรุ่นเสียชีวิตมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการศึกษาผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นที่มีต่อสุขภาพหรือพฤติกรรมอื่น ๆ ในวัยรุ่นผู้ใหญ่ยังมีไม่มากนัก หรือหากมีการศึกษาก็เน้นเฉพาะเกี่ยวกับกายภาพ แต่ไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับด้านจิตใจ ซึ่งในระยะหลังต่อมามีการศึกษาหลายเรื่องพบว่าปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน เช่น การล้อเลียนของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับความ

ผิดปกติหรือบกพร่องทางสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น ความกลัว โรควิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การมีปัญหาด้านจิตใจ เป็นต้น นอกจากนี้การมีปัจจัยเสี่ยงทางชีววิทยา เช่น ความดันเลือด และการมีคอเลสเตอรอลสูงก็มีบทบาทสำคัญด้วยเช่นกัน ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นและสามารถทำนายภาวะของสุขภาพเมื่อวัยรุ่นก้าวสู่วัยผู้ใหญ่อีกด้วย

#### **บรรณานุกรม**

- Richter, M. (2010). Risk behavior in adolescence: Patterns, determinants and consequences. Wiesbaden, Germany: Springer Fachmedien.
- Silbereisen, R.K. and Lerner, R.M., (2007). Approaches to positive youth development: A view of the issues. In Lerner, Richard M. and Silbereisen, Rainer K. Approaches to positive youth development. London, Great Britain: SAGE Publications.
- Valdez, C.R, Lambert, S.F. & Jalongo, N.S. (2011). Identifying patterns of early risk for mental health and academic problems in adolescence: A longitudinal study of urban youth. *Child Psychiatry Human Development*, 42, 521-538.