

วัยรุ่น การแสวงหาตัวตน และสัมพันธ์ภาพครอบครัว

(Adolescence, Searching for identity and family relationships)

ศ.ดร.ฉัตรสมุน พฤตปิณฺโณ (Prof. Dr. Chardsumon Prutipinyo)¹

วัยรุ่น (adolescent) เป็นวัยของการเร่งเจริญเติบโตทั้งในทางชีวภาพ สรีระ และจิตวิทยา เป็นวัยเร่งสร้างสุขนิสัย เร่งปรับตัว เร่งทางวิชาการ และเริ่มเลือกอาชีพ มีวัยรุ่นและพ่อแม่ของวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องวุ่นวายไปกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากนี้ แต่ในเวลาเดียวกันก็มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากที่ผ่านระยะของวัยนี้ไปได้โดยไม่มีปัญหาแต่อย่างใด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆกัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด พัฒนาการของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่ผู้ใหญ่ นายแพทย์พนม เกตุมาน (2550) สรุปว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

¹ ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่ง que เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน(หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation - การหลั่งน้ำอสุจิในขณะที่หลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง และทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีความโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่วขึ้น

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

สติปัญญา(Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่างๆ ดังนี้

เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ(sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS Role confusion)

ภาพลักษณ์ของตนเอง (self-image) คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเองวัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสนใจกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

ความภาคภูมิใจตนเอง (self-esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บิบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้อายุวัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self-confidence)

การควบคุมตนเอง (self-control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะเริ่มมากทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

จริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับข้อจำกัดกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก

วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น

1. ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ
2. เกล็ดลักษณะแห่งตนเองดี เช่น บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี เกล็ดลักษณะทางเพศเหมาะสม มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม มีมโนธรรมดี เป็นคนดี
3. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
4. มีความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี
5. มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี

การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองหรือการแสวงหาตัวตน

Erikson เป็นผู้หนึ่งที่มองว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ไม่ใช่ความผิดปกติหรือเรื่องที่น่าจะเดือดเนื้อร้อนใจมากมายนัก ถึงแม้ Erikson² จะใช้คำว่า “identity crisis”

² Erik Erikson ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาทางจิตสังคมจากทารกถึงผู้ใหญ่โดยแบ่งออกเป็น 8 ระยะเวลา ซึ่งในแต่ละระยะ แต่ละคนจะได้พบกับวิกฤตทางจิตสังคมซึ่งอาจส่งผลถึงใน

ในการบรรยายถึงวัยรุ่นนั้นก็หมายถึงช่วงระยะหนึ่งของพัฒนาการตามปกติ และคำนี้ก็กลายเป็นที่ยอมรับและใช้กันโดยทั่วไป การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Versus Role Confusion :12-18 ปี)³

การปรับตัวของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการต่อจากวัยเด็ก แต่วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าสมัยเมื่อเขายังเด็ก การเปลี่ยนแปลงจากเด็กที่พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ไปเป็นคนที่กำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มรับผิดชอบตัวเอง ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก มีการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทัศนคติ และค่านิยมแห่งชีวิต เมื่อเริ่มห่างจากพ่อแม่ มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูงก็กลายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของวัยรุ่น การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองนี้ Erikson เรียกว่าเป็น identity crisis หรือวิกฤตการณ์แห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ มีการมองตน และเห็นตนเองตามที่คุณอื่นเห็น เรียนรู้และยอมรับความสามารถของตน เลือกรับเอาความเป็น “ตน” เหมือนตัวละคร เลือกรวมหน้ากาก ซึ่งตนจะแสดงบทบาทได้เหมาะสม เรียนรู้และสร้างเอกลักษณ์ของตนขึ้นมา การยอมรับตนขึ้นอยู่กับการใช้สติปัญญาของ

ทางบวกหรือลบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพภาพ Erikson ได้อธิบายว่าวิกฤตเหล่านี้เกิดจากธรรมชาติของจิตสังคมซึ่งประกอบด้วยความต้องการทางจิตของแต่ละคนซึ่งขัดแย้งกับความต้องการทางสังคม และจากทฤษฎีความสำเร็จในแต่ละระยะส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและการมีลักษณะที่พึงมี (Virtue) ซึ่งก็คือลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ Ego สามารถแก้วิกฤตต่าง ๆ หากไม่สำเร็จจะลดความสามารถในการไปขั้นต่อไปและจะเกิดบุคลิกภาพหรือตัวตนที่ไม่ดี ซึ่งสามารถแก้ไขได้ในภายหลัง

³ ระยะที่ 5: เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง กับ ไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs Role confusion)

เป็นช่วงอายุ 12 ถึง 18 ปี เด็กในวัยนี้จะหาอัตลักษณ์ตนเองผ่านการค้นหาค่านิยม ความเชื่อและเป้าหมาย เด็กจะมีอิสระมากขึ้น พยายามที่จะหาอาชีพในอนาคต ความสัมพันธ์ ครอบครัว บ้าน ฯลฯ เด็กต้องการที่จะหาสังคมที่เหมาะสมกับตนเอง ช่วงนี้เด็กจะให้ความสำคัญกับบทบาทที่เด็กจะเป็นในอนาคต จะค้นหาด้วยตนเองโดย Erikson แบ่งเป็น 2 อย่างคือ ทางเพศ และ ทางอาชีพ เด็กอาจรู้สึกไม่สบายใจกับร่างกายจนกว่าจะปรับตัวได้

หากสำเร็จจะทำให้เกิดลักษณะคือ ความจงรักภักดี ซึ่งเกี่ยวข้องกับการผูกมัดตัวเองกับคนอื่นบนพื้นฐานของการยอมรับผู้อื่น แม้จะมีอุดมคติที่ต่างกันก็ตาม จะมีการค้นหาความเป็นไปได้และสร้างอัตลักษณ์ หากสร้างตัวตนในสังคมไม่สำเร็จอาจทำให้สับสน คือ ไม่เข้าใจตัวเองหรือบทบาทตัวเองในสังคม ทำให้เกิดวิกฤตด้านตัวตน และอาจลอง lifestyle ต่าง ๆ การบังคับอัตลักษณ์อาจทำให้เกิดการต่อต้านโดยอาจสร้างอัตลักษณ์ทางลบ หรือรู้สึกไม่พอใจมากขึ้น

ผู้นั้นด้วย ถ้ามีเหตุมีผลใช้สติปัญญา ก็จะเข้าใจตัวเองตามที่เป็นจริง (realistic) ถ้าใช้อารมณ์อย่างเดียว ก็จะมองเห็นตนตามที่ตนอยากจะเป็น (ideal self) ผู้ที่ใช้สติปัญญา ย่อมมองเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเองจริงๆ กับตัวเองในอุดมคติ การมองเห็นตัวเองนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากสังคมวัฒนธรรมที่แวดล้อมตนอยู่ ถ้าพ่อแม่เพื่อนฝูงยอมรับ ก็จะเกิดความมั่นใจในตัวเอง ถ้าเข้ากับใครไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความสงสัยไม่มั่นใจและไม่เชื่อว่าผู้อื่นจะยอมรับตนต่อไป

‘การตามหาตัวตน’ หรือ ‘การแสวงหาตัวตน’ เป็นอีกหนึ่งคำศัพท์ที่เราได้ยินบ่อย คำนี้ดูจะส่งผลต่อสภาพจิตใจมากกว่าช่วงเวลาอื่นใดในชีวิต แล้วคนเราต้องมีตัวตนด้วยหรือ จากแนวความคิดของ อีริก อีริกสัน (Erik Erikson) เรื่องของตัวตนเป็นหนึ่งในนั้น (Identity vs. Role Confusion) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น เพราะเมื่อทุกอย่างเริ่มเปลี่ยนแปลง ร่างกายเริ่มไม่เหมือนเดิม อารมณ์เริ่มไม่เหมือนเดิม สภาวะแนวคิดและจิตใจเริ่มไม่เหมือนเดิม เมื่อบุคคลเริ่มก้าวผ่านคำว่าเด็ก เริ่มเข้าใจความเป็นไปของสังคม ทำให้เกิดการมองหาคำตอบหาตัวตนในโลกใบใหญ่ มองหาอาชีพที่มีคุณค่า และอาจรวมถึงบทบาททางเพศของตัวเองอีกด้วย เป็นการตามหาอัตลักษณ์ของตนเอง เชื่อในสิ่งไหน ถนัดในสิ่งไหน อยากเป็นในสิ่งไหน และอยากให้คนอื่นมองมาที่ตัวเราในรูปแบบไหน ปัญหาก็คือตัวตนของเรามากไปทับซ้อนกับบางสิ่งบางอย่างอยู่เสมอ ความคาดหวังของสังคม ไอเดอล คำสอนของพ่อแม่ ทำให้เกิดความสับสนในอัตลักษณ์ (Identity diffusion) วัยรุ่นคิดว่าเราควรเป็นแบบนั้น เราควรชอบแบบนั้น เราควรถนัดแบบนั้น แต่ความเป็นจริงแล้วตัวตนในมายาคติที่สร้างขึ้นมา ไม่ได้ตอบโจทย์ความต้องการเราแบบจริงๆ เช่น การเลือกเรียนบางสาขา เพราะเพื่อนเรียน หรือเพราะคิดว่ามันเท แต่ไม่รู้ตัวที่หลังว่าเราอาจไม่ได้ชอบสิ่งนั้นจริง และหากใครก้าวผ่านช่วงวัยรุ่น 12-18 ปีมาแล้ว ก็อาจจะยังรู้สึกว่ามีปัญหาตัวตนยังเป็นคำตอบที่ไม่คลี่คลาย ยังสับสน ยังไม่คุ้นชินกับภาวะการเป็นผู้ใหญ่ ส่วนงานที่ทำงานก็ยังไม่รู้ว่าตัวเองชอบหรือเปล่า ซึ่งไม่ได้เป็นสิ่งที่แปลกอะไร และเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทั่วไป ทุกชีวิตคือการดำเนินไปข้างหน้า บางทีเรื่องราวและตัวตนของเราอาจจะเป็นสิ่งที่เราเป็นอยู่นั่นเอง (Susan Krauss Whitbourne, 2012)

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้ จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มากๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยา

ต่อต้าน เป็นอารมณ์ต่อกัน ซึ่งไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

ปัญหาการใช้สารเสพติด (substance use disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

ปัญหาทางเพศ (Sexual Problems) เช่น พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexuality) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง แนวทางการป้องกันภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (sexual relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยั้งคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัวและกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

ปัญหามโนคติ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำจะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามากๆเรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorders)

ความประพฤติผิดปกติ (conduct disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย ฉ้อโกง ตีชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกร หรือละเมิดกฎหมายของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่

กลับบ้าน หนีเที่ยว โทกหก หลอกหลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กันปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์ การรักษาควรรับทำทันที เพราะการปล่อยไว้นาน จะยิ่งเรื้อรังรักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันธพาล (antisocial personality disorder)

ลูกวัยรุ่น และสัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างปู่ตายายกับลูกหลาน รวมไปถึงความสัมพันธ์ในหมู่ญาติมิตร ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีลักษณะในหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการสนทนาพูดคุยกันอยู่เสมอ การแสดงออกถึงความรักใคร่ปรองดอง ความห่วงใยซึ่งกันและกัน รวมถึงการปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ส่วนครอบครัวที่มีลักษณะตรงกันข้ามคือ มีความห่างเหิน ความไม่เข้าใจกัน ต่างคน ต่างอยู่ มีปฏิสัมพันธ์กันน้อย ขาดการสื่อสารที่เข้าใจระหว่างกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาและนำไปสู่พฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นได้ ดังนั้นการมีส่วนร่วมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวจึงเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคน นอกจากนี้สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวยังสามารถใช้ในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่นำไปสู่วงจร การกระทำความผิดของวัยรุ่นในอนาคตได้อีกทางหนึ่งด้วย (วนัญญา แก้วแก้วปาน, 2560)

“ครอบครัว” เป็นสถาบันฐานรากที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นและเยาวชนมากที่สุด การที่สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสามารถพึ่งตนเองได้ เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ให้กับวัยรุ่น จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) พบว่า วัยรุ่นและเยาวชน 1 ใน 2 เท่านั้น ที่ได้ใช้เวลาทำกิจกรรมพร้อมหน้ากันในบ้านกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุขเป็นประจำ และไม่ถึง 1 ใน 3 ที่ได้พูดคุยปรึกษาหารือ หรือตัดสินใจร่วมกันด้วยเหตุผล ในเรื่องสำคัญของครอบครัวเป็นประจำ ในเรื่องของการพูดคุยสื่อสารกัน ปรึกษาหารือ การตัดสินใจร่วมกันด้วยเหตุผล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญสำหรับครอบครัวกับเยาวชน พบว่ามีเพียงประมาณ 1 ใน 3 เท่านั้น หากครอบครัวไทยสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดีขึ้น มีการสื่อสารกันมากขึ้น เยาวชนได้มีส่วนร่วมคิดร่วม

ตัดสินใจในประเด็นสำคัญของครอบครัว ก็จะสามารถนำไปสู่ความสุขของครอบครัวได้ ยิ่งไปกว่านั้นยังอาจช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนได้อีกด้วย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, สถาบันระบบสาธารณสุข, 2563)

เมื่อวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวเองทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางฮอร์โมน หรือแม้แต่พื้นฐานการเลี้ยงดูตอนวัยเด็ก ก็ล้วนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กในช่วงวัยรุ่นได้เช่นกัน ลักษณะนิสัยและความนึกคิดทั่วไปของวัยรุ่น (สำนักศูนย์การเรียนรู้สุขภาพ, 2561) ได้แก่

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นๆ ลงๆ บางที่ไม่แน่นอน
2. มีความวิตกกังวล กลัวการเป็นผู้ใหญ่ จะเกิดความถมในใจว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้นหรือไม่ ชีวิตอิสระจะหายไปไหม อาการจะเป็นมากน้อยขึ้นอยู่กับสภาพในครอบครัวด้วย เช่น หากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันตลอดเวลา เด็กก็จะยิ่งเครียดกับชีวิต
3. วิตกกังวลเรื่องรูปร่างตัวเอง
4. มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ คือต้องการความรักความห่วงใยในรูปแบบที่ต่างจากเด็ก
5. อยากเป็นอิสระ ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง อยากคิดเองทำเองไม่ชอบทำตามคำสั่ง
6. อยากรู้อยากเห็น อยากลอง ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย
7. ต้องการความถูกต้องและยุติธรรม
8. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านและได้มีส่วนร่วม
9. พฤติกรรมอยากลองมักเกิดขึ้นสูงสุดตอนช่วงวัยรุ่นตอนปลายและจะชอบเอียงชอบแหกกฎ และชอบลองของ

แล้วในฐานะคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังมีลูกวัยรุ่น จะทำความเข้าใจธรรมชาติของเขาได้อย่างไร?

ในธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และวิธีการปรับตัวให้เข้ากับลูกวัยรุ่นที่สำคัญคือ ทำความเข้าใจ ร่างกายและสมองของวัยรุ่นที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลง

วัยรุ่น คือ วัยกำลังระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ ร่างกายของเขาจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ยกตัวอย่างเช่น ในเด็กวัยรุ่นหญิง อายุ 10-14 ปี สมองจะเริ่มพัฒนาเป็นสมองของวัยรุ่นมากขึ้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เร็วกว่าเมื่อก่อน จะเห็นว่าเด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือน มีหน้าอก ส่วนสูงเพิ่มขึ้นเร็วกว่าผู้ชายในช่วง 5 ปี หรือ 10 ปี

แรก และ ส่วนเด็กผู้ชายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เสียงเริ่มแตกหนุ่ม ตอนอายุ 12-13 ปี เป็นต้นไป เพราะฮอร์โมนมีความแตกต่างกัน

แม้ว่าร่างกายของวัยรุ่นจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่สมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ที่มีหน้าที่คิดวิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยังไม่เติบโตเต็มที่ และจะเติบโตเต็มที่เมื่ออายุ 20 ปีขึ้นไป จึงทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีอาการลังเลในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิต อีกทั้งฮอร์โมนของวัยรุ่นจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นหลายคนมีอาการเพิ่มขึ้นๆ ลงๆ ได้ง่าย เช่น อาการหงุดหงิด ไม่สบายตัวตลอดเวลา ร่างกายไม่ค่อยตอบสนอง นอนไม่เพียงพอ ก็มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเช่นเดียวกัน

คุณพ่อคุณแม่หลายๆ คนอาจเริ่มมีความรู้สึกว่าคุณเริ่มถอยห่างเมื่อลูกเริ่มโตเป็นวัยรุ่น แต่ความเป็นจริงแล้ววัยรุ่นหลายคนเพียงแค่เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย แต่ยังคงต้องการความรัก และความเข้าใจต่างคุณพ่อคุณแม่เสมอ คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มทำความเข้าใจกับลูกวัยรุ่น ได้ดังนี้

1. อย่าเพิ่งเริ่มต้นด้วยการสอน แต่เริ่มด้วยการรับฟัง และเป็นพวกเดียวกับเขา เพราะสิ่งที่วัยรุ่นกลัวถูกลงโทษเหมือนตอนเด็ก แต่เป็นเรื่องกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ ดังนั้นเราจะต้องเปลี่ยนวิธีการใหม่ให้เข้ากับช่วงวัยของเขามากขึ้น

2. อย่าเพิ่งน้อยใจลูก เมื่อรู้ว่าลูกกำลังมีความลับ แต่ให้เข้าใจว่าเขากำลังปรับตัว อย่างน้อยให้ใช้วิธีค่อยๆ คุยกันอย่างเข้าใจ

3. คำว่า ‘ไม่ ห้าม อย่า หยุด’ ถ้ายิ่งพูดวัยรุ่นจะรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่พร้อมจะรับฟัง ถ้าคุณพ่อคุณแม่รู้สึกไม่พอใจ ขอให้ฟังให้จบ ดึงว่าขัด เพราะว่าหากขัดใจเขาตั้งแต่แรก เราอาจจะช่วยลูกไม่ได้เลย

4. คำว่า ‘แม่ หรือพ่อฟังอยู่’ เป็นคำกลางๆ ที่ทำให้ลูกกล้าที่จะเล่าต่อ เมื่อคุณแม่พ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าจะตอบลูกยังไงเมื่อลูกมาปรึกษา

5. คำถามว่า ‘เราต้องการเล่าให้แม่ฟังเฉยๆ หรืออยากให้แม่แสดงความคิดเห็นไหม’ จะช่วยให้ลูกเปิดใจและกล้าคุยกับเรามากขึ้น

6. ใช้คำพูดในเชิงช่วยเหลือ เช่น ‘แม่รู้ว่าหนูทำไปแล้ว แต่หนูลองทำวิธีอื่นบ้างไหม หรือ ถ้าครั้งหน้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้อีก หนูควรจะทำอย่างไร?’ มากกว่าคำพูดเชิงตอกย้ำ

7. สามคำ ที่ไม่ควรพูดกับลูกวัยรุ่น คือ ‘ทำไมลูกทำแบบนี้’ ให้เปลี่ยนเป็น ‘ครั้งหน้าลูกจะทำแบบไหนดี’ ‘แม่รู้สึกแ่และผิดหวังในตัวลูกมาก’ เปลี่ยนเป็น ‘แม่อาจจะไม่เข้าใจลูกนะ

แต่แม่รู้ะมันมีวิธีกว่านี้ เรามาช่วยกันไหม’ และ ‘ชีวิตของลูก ตัดสินใจเองแล้วกัน’ เปลี่ยนเป็น ‘ถ้าตัดสินใจไม่ได้มาช่วยกันคิดไหม’ เพราะเด็กวัยรุ่นต้องการความเห็นจากคนที่มีประสบการณ์ เช่นการเลือกคณะ การเลือกโรงเรียน เป็นต้น

8. คุณพ่อคุณแม่ควรมอบความรักกับลูกให้มากๆ ไม่ว่าจะป็นวัยไหน เช่น การกอด การสัมผัส มีช่วงเวลาดีๆ ให้กัน ทำให้เขารู้สึกว่าเขามีคุณค่า เพราะวัยรุ่นหลายๆ คนทำสิ่งที่ผิดพลาดเมื่อโตขึ้น ส่วนหนึ่งมีต้นตอมาจากในวัยเยาว์ที่ไม่ได้รับการเติมเต็ม หรือรับความรักมากพอ เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก หรือวัยรุ่น สิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่สามารถให้เขาได้ดีที่สุดคือความรักและการรับฟังเคารพกันและกัน และให้พื้นที่ส่วนตัว

การเคารพซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะปูพื้นฐานมาก่อนตั้งแต่วัยเด็ก และเมื่อเข้าสู่ตอนเป็นวัยรุ่น เราจะสามารถไว้วางใจในตัวเขาได้ เมื่อเขาต้องการที่จะมีพื้นที่ส่วนตัว เพื่อที่จะฝึกให้เขาเข้าใจในสิทธิ์ที่ควรจะมี และมีความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรปูพื้นฐานในเรื่องดังนี้

1. ปูพื้นฐานเรื่องความปลอดภัยในบ้าน คุณพ่อคุณแม่อาจจะออกกติการ่วมกับลูก ดังนี้ เช่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายตัวเอง และไม่ทำลายข้าวของ

2. ปูพื้นฐานเรื่องการเคารพในร่างกายของตัวเอง โดยการสอนเรื่องจุด 4 จุด ที่ไม่ควรให้ใครมาแตะต้อง คือ ริมฝีปาก หน้าอก บริเวณหว่างขา และก้น ไม่ว่าใครก็ไม่ควรให้มาสัมผัสตรงนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญและเชื่อมโยงกับลูกวัยรุ่น หากเมื่อลูกเติบโตขึ้น เขาจะสามารถดูแลร่างกายของตัวเองได้

3. การเคารพ และให้พื้นที่กันและกัน สำหรับลูกวัยรุ่น ถ้าเขาอยากรู้เรื่องอะไร แล้วเราปิดกั้นสิ่งนั้น จะทำให้เขาเสาะหาเอง ซึ่งอาจจะนำไปสู่ความไม่เหมาะสม ทางที่ดีที่สุดคือการคุยกันในเชิงธรรมชาติ เช่น เปิดหนังสือพูดคุยกันในเรื่องของเพศหรือร่างกาย เพื่อทำให้เห็นว่าแต่ละเพศมีความแตกต่างกันอย่างไร และจะได้เรียนรู้เรื่องของการให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ขอสรุปว่าวัยรุ่นตามระยะ Identity vs Role Confusion เป็นระยะที่หาตัวตนของตัวเองและสำคัญสุด ผู้ปกครองจะสามารถคุมได้น้อยลงเพื่อเตรียมเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ และความสัมพันธ์ของเพื่อนเป็นที่สำคัญของระยะนี้ ผู้ปกครองควรสนับสนุนให้เด็กได้ค้นหาตัวตน การเป็นคุณพ่อคุณแม่ในวัยรุ่นไม่ได้เป็นเรื่องที่ง่าย และการเป็นวัยรุ่นก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่ง่ายสำหรับเด็กๆ เราต่างที่จะต้องพบเจอการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน และถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ได้

ทดลองใช้คำแนะนำต่างๆ ไปใช้กับลูกแล้วยังไม่ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่อย่างกลัวที่จะขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา และอย่าเพิ่งตัดสินใจว่าตัวเองเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ล้มเหลว เพราะว่าบางเรื่อง ลูกอาจจะต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษก็เป็นได้

เอกสารอ้างอิง

1. พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)
http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
2. วนัญญา แก้วแก้วปาน. (2560) สัมพันธภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น. Veridian E Journal, ปีที่ 10 (1) ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/85969>
3. Parenting Learning Series Ep.5 “ทำความเข้าใจธรรมชาติ และสมองของวัยรุ่น”
<https://www.starfishlabz.com/blog/421-parenting-learning-series-ep-5-%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1>
4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) การสำรวจสถานะทางสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพจิต 2561
5. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, สถาบันระบบสาธารณสุข (2563). สุขภาพคนไทย: 12 หมวดตัวชี้วัด “สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย” ครอบคลุมกับวัยรุ่นและเยาวชน.
https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2020/thai2020_12.pdf
6. สำนักศูนย์การเรียนรู้สุขภาพ สสส. ลักษณะนิสัยทั่วไปของวัยรุ่น (10 เมษายน 2561)
<https://www.thaihealth.or.th/%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%>
7. Susan Krauss Whitbourne. (2012). Are You Having an Identity Crisis? Four key ways to identify your identity. PsychologyToday. Are You Having an Identity Crisis? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201203/are-you-having-identity-crisis>