

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย โดยได้นำเสนอแยกหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ได้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวกับอารมณ์
 - 1.2 เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัว
 - 1.3 เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสติบำบัด ได้แบ่งเอกสารเป็น 2 ส่วน คือ
 - 2.1 เอกสารเกี่ยวกับสติบำบัด
 - 2.2 เอกสารเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อารมณ์

ความหมายของอารมณ์

รณฤทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 177) ให้ความหมายของอารมณ์ว่า หมายถึง สภาวะความหวนไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามีกรุนแรงกว่าธรรมดาและมักควบคุมไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2544, หน้า 72) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ (Emotion) หรือ อาเวค หมายถึง สภาวะจิตของจิตใจขณะหนึ่ง โดยทั่วไปมักจะหมายถึงความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น เป็นต้น อีกความหมายหนึ่ง คือ สภาพจิตใจที่หวนไหวปั่นป่วนหรือตื่นเต้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นมีทั้งสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบประสาทสัมผัส และสิ่งเร้าภายใน เช่น แรงจูงใจ ความต้องการ ความจำและประสบการณ์ สิ่งเร้าเดียวกันทำให้นุคคลแต่ละคนเกิดอารมณ์ต่างกันได้ แม้กระทั่งบุคคลคนเดียวในสภาวะที่ต่างกันได้รับสิ่งเร้าเดียวกันก็อาจเกิดอารมณ์ต่างกันได้ เมื่อเกิดอารมณ์แล้วก็จะคงสภาพอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้นบ้างยาวบ้าง ทั้งๆ ที่สิ่งเร้าได้หายไปแล้ว อารมณ์ที่คงอยู่นานๆ เรียกว่า อารมณ์ค้าง (Mood)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543, หน้า 20 - 21) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า เป็นสภาวะจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ที่มาจากภายใน ได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม หรือจากสิ่งเร้าภายนอก จากผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ อย่างไรก็ตาม คำว่าอารมณ์อาจมีความหมายได้หลายด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี ด้านดี อารมณ์แสดงถึงความนุ่มนวล อ่อนไหว ใครที่เป็นคนมีอารมณ์สูงก็อาจเป็นคนที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และทำให้เป็นคนที่มีเพื่อนมากมาย ผิดกับคนที่ไม่ค่อยมีอารมณ์ จะเรียกว่าเป็นความเย็นชาก็ว่าได้ อาจทำให้เขาไม่ทราบว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับตน และไม่ทราบแม้กระทั่งอารมณ์ของตนเอง ผู้ป่วยด้วยโรคทางกายหลายรายมีสาเหตุมาจากจิตใจ คือใจไม่สบายแต่กลับแสดงอาการผิดปกติออกมาทางสรีระร่างกาย ได้แก่ โรคหอบหืด ปวดศีรษะ ปวดหลัง กลุ่มคนเหล่านี้มักมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือไม่ค่อยรู้สึกถึงอารมณ์ของตนเอง (Alexithymia) ภาษาทางอารมณ์ เช่น "ไม่สบายใจ" ก็อาจถูกแทนที่ด้วย "เจ็บหน้าอก" ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญอันทำให้โรคทางกายหลาย ๆ อย่างไม่อาจรักษาด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมาได้

ธีระชน พลโยธา (ม.ป.ป.) ได้รวบรวมความหมายของคำว่าอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์ (Emotion) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "Emovere" มีความหมายตรงกับคำว่า To Stir up, Agitate or Excite ซึ่ง หมายถึง สภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นทำให้ปั่นป่วนหรือตื่นเต้น และธีระชน พลโยธา ยังได้ทำการรวบรวมความหมายทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาไว้หลายคนดังนี้

ลาซารัส (Lazarus, 1970 อ้างถึงใน ธีระชน พลโยธา, ม.ป.ป.) กล่าวถึงอารมณ์ว่า เป็นความรู้สึกที่จะเข้าหาบางอย่าง เมื่อได้ประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีหรือมีประโยชน์ และความรู้สึกที่จะถอยหนีเมื่อได้ประเมินว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรืออันตราย โดยจะประเมินสิ่งเร้าต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและความสำคัญ ดังนั้นการตอบสนองทางอารมณ์จึงขึ้นอยู่กับการคิดการเข้าใจเฉพาะบางอย่าง หรือขึ้นอยู่กับการประเมิน

ไอซาร์ด (Izard, 1971 อ้างถึงใน ธีระชน พลโยธา, ม.ป.ป.) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า เป็นลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ประสาทสัมผัส และปรากฏการณ์ของลักษณะท่าทาง

ยัง (Young, 1973 อ้างถึงใน ธีระชน พลโยธา, ม.ป.ป.) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่าเป็นกระบวนการหรือสภาวะทาง ด้านความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นให้หวั่นไหว ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงร่างกายทางกล้ามเนื้อเรียบ ต่อมต่าง ๆ และพฤติกรรมรวม

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์ (2542, หน้า 30) ได้ศึกษาความหมายของอารมณ์จากโกลแมน (Goldman) ไว้ว่า "เป็นความรู้สึกที่ประกอบจากความคิดเฉพาะตน เป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยา เป็นวิสัย แนวโน้มที่จะแสดงออก"

สรุปได้ว่า อารมณ์ ก็คือ การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองออกมา ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงจากผลกระทบ หรืออาจทำให้จิตใจปั่นป่วนไม่เป็นปกติ ความรู้สึกรุนแรง แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นก็มักควบคู่ไปกับกล้ามเนื้อเสมอ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์

ธีระชน พลโยธา (ม.ป.ป.) ได้รวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีของเจมส์-แลง (James-Lang Theory) วิลเลียม เจมส์ (William James)

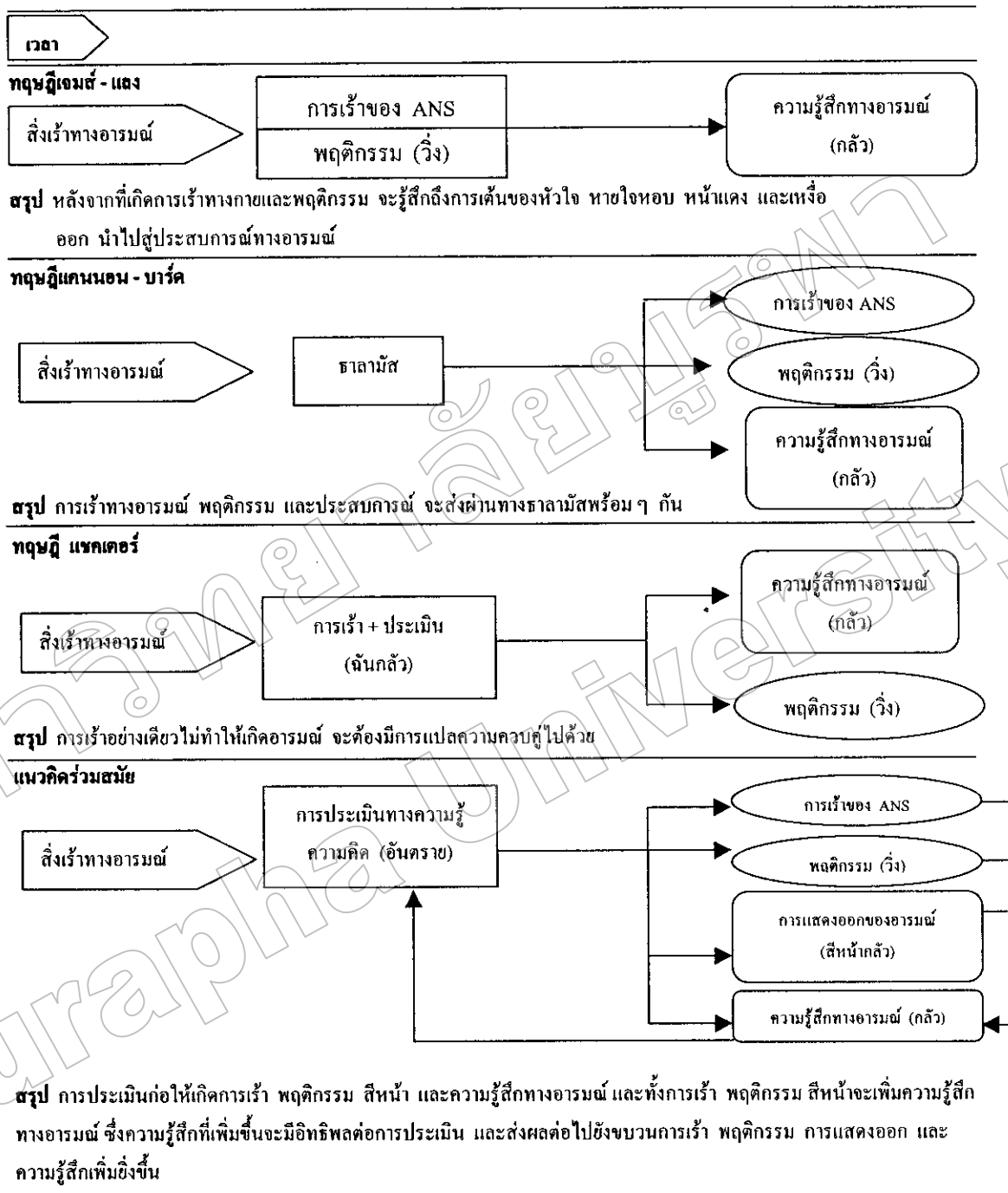
นักจิตวิทยาชาวอเมริกันมีความเห็นตรงกับนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ คาร์ล แลง (Carl Lang) จึงเรียกว่า ทฤษฎีเจมส์-แลง อธิบายว่า ร่างกายของเราจะต้องแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบมาเป็นอันดับแรกก่อน แล้วจึงเกิดอารมณ์ตามมา กล่าวคือ ประสบการณ์ทางอารมณ์เป็นผลมาจากการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

2. ทฤษฎีของแคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard Theory) นักสรีรวิทยาชื่อ วอลเตอร์

แคนนอน (Walter Cannon) และต่อมาฟิลลิป บาร์ด (Phillip Bard) ได้นำมาดัดแปลง ทั้งสองปฏิเสธไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีเจมส์-แลง โดยมีความเชื่อว่า ในขณะที่บุคคลกำลังเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งเร้าที่สามารถก่อให้เกิดการยับยั้ง หรือกระตุ้นอารมณ์นั้น แรงกระตุ้นจากประสาทสัมผัสจะส่งต่อไปยังสมองส่วนที่เรียกว่า ฮาลามัส และแรงกระตุ้นนี้จะแยกออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งจะวิ่งผ่านไปสู่สมองส่วนซีรีบรลคอร์เท็กซ์ ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ อีกส่วนหนึ่งส่งผ่านไปยังสมองส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติ

3. ทฤษฎีของแซคเตอร์-ซิงเกอร์ (Schachter-Singer Theory) โดย สแตนเลย์ แซคเตอร์

และเจอโรม ซิงเกอร์ มีความเห็นว่า ทั้งสองทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นไม่ได้ให้ความสนใจที่จะอธิบายถึงสถานการณ์ หรือปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติทางกายว่าเกิดขึ้นอย่างไร จึงร่วมกันเสนอความคิดว่า อารมณ์เกิดจากการแปลความปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติทางกาย และการคิดหาสาเหตุของการตอบสนองนั้น ๆ โดยใช้กระบวนการคิดการตีความ 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อรู้ว่าเมื่อเรารับรู้สถานการณ์นั้นก่อให้เกิดการตอบสนองทางกาย ครั้งที่สองเมื่อเราระบุว่าอาการตอบสนองนั้นเนื่องมาจากอารมณ์อะไร ดังนั้น อาการตอบสนองทางกายแบบเดียวกัน แต่อารมณ์อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการตีความสถานการณ์ที่มาเร้าให้เกิดการตอบสนอง ซึ่งจะสรุปเปรียบเทียบตามทฤษฎี ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2-1 สรุปเปรียบเทียบทฤษฎีอารมณ์ต่างๆ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 68) ได้กล่าวถึง หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่กล่าวถึงความสามารถทางอารมณ์ไว้ไม่ว่าจะเป็น พรหมวิหาร 4 ที่กล่าวถึง ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น (Empathy) การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย เมตตา คือ ความปรารถนาดี กรุณา คือ ความอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขาประสบความสำเร็จ และ อุเบกขา คือ การวางเฉยเมื่อมีเหตุสมควร

ความสำคัญของอารมณ์ ธีระชน พลโยธา (ม.ป.ป.) ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอารมณ์ว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญที่มีผลทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ และธีระชน พลโยธา (ม.ป.ป.) ยังได้ศึกษาในเซอร์ล็อก ซึ่งได้พูดถึงความสำคัญของอารมณ์ว่า มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในชีวิต ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมและช่วยส่งเสริมให้พฤติกรรมนั้นมีชีวิตชีวา อารมณ์ มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อมและเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรม ในการปรับตัวว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร รูปแบบต่าง ๆ ของพฤติกรรมนี้ จะกลายเป็นนิสัย อารมณ์จึงเป็นพลังสำคัญในการดำเนินชีวิตของเด็กต่อไปเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับอำไพ สุจริตกุล และคณะ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ธีระชน พลโยธา, ม.ป.ป.) ที่ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพราะบุคคลที่มีบุคลิกภาพ และอารมณ์ที่ดีจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เหมือนดังที่ ไชย ณ พล ได้กล่าวว่า

คนไม่มักจมอยู่ในอารมณ์ ด้วยคิดว่าอารมณ์คือเขา เขาคืออารมณ์
เขาจึงเป็นทาสของอารมณ์เสมอ คนฉลาดชอบปฏิเสธอารมณ์
เพราะคิดว่าอารมณ์คือสิ่งรบกวน ทำตัวเป็นคนสงบที่ไร้อารมณ์
เขาจึงเป็นเพื่อนกับผีดิบ คนเจ้าปัญญา ย่อมบริหารอารมณ์
สร้างอารมณ์ที่ควรสร้าง เสพอารมณ์ที่ควรเสพ ควบคุมอารมณ์ที่ควรควบคุม
รักษาอารมณ์ที่ควรรักษา สลายอารมณ์ที่ควรสลาย
เขาจึงเป็นนายของอารมณ์โดยสมบูรณ์ (วิระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542, หน้า 78)

ชนิดของอารมณ์

รณรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 177) แบ่งอารมณ์เป็น 6 ชนิด คือ

1. อารมณ์เบื้องต้น ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว
2. อารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสได้รับสิ่งเร้า เช่น ความเจ็บปวด ความไม่พอใจ

ต่าง ๆ

3. อารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกต่อตนเอง เช่น ภาควุมิใจ สบายใจ พึงพอใจ
4. อารมณ์ที่เกิดจากความซาบซึ้งหรืออารมณ์ดี คือ ความรู้สึกจับใจอย่างลึกซึ้ง รู้สึกปีติปลาบปลื้ม เกี่ยวกับความสวยงาม ธรรมชาติ ความไพเราะ
5. อารมณ์ที่เกิดเป็นครั้งคราว เช่น ความเศร้าโศกเสียใจทั้งหลาย
6. อารมณ์ที่แสดงต่อบุคคลอื่น เช่น อารมณ์รัก เกลียด อิจฉาริษยา

สุกมล วิชาวิพลกุล (2542, หน้า 11 - 13) ได้แบ่งอารมณ์เป็นกลุ่ม ๆ ดังนี้

1. กลุ่มอารมณ์โกรธ ได้แก่ ไม่ชอบใจ ไม่สนใจ ไม่พอใจ ไม่ชอบอารมณ์ รำคาญ ขุ่นเคือง หงุดหงิด ผิดหวัง เจ็บร้อนแทน เหลืออด ฉุน โกรธ โมโห เดือด เจ็บใจ เคียดแค้น คับแค้นใจ
2. กลุ่มอารมณ์เกลียด ได้แก่ ไม่ชอบ รังเกียจ เกลียด เหม็นหน้า ชิงชัง อิจฉาริษยา ขยะแขยง สะอิดสะเอียน
3. กลุ่มอารมณ์กังวล ได้แก่ สองจิตสองใจ ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ คลางแคลงใจ ห่วงใย เป็นห่วง กังวล สับสน กลุ้มใจ หนักใจ กระอักกระอ่วน อึดอัดใจ คับข้องใจ ขุ่นยากใจ วุ่นวายใจ ร้อนใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย
4. กลุ่มอารมณ์กลัว ได้แก่ ไม่กล้า เกรงใจ ขยาด หวาด กลัว ระแวง ตกใจ เสียขวัญ ตื่นตระหนก ขวัญผวา ออกสั่นขวัญแขวน ขวัญหนีดีฝ่อ
5. กลุ่มอารมณ์เศร้า ได้แก่ เสียหาย น้อยใจ สะทอนใจ สะเทือนใจ เสียใจ เศร้าโศก สลด รันทด สลดใจ ซอกซำ ซ้ำใจ ทุกข์ระทม ร้าวรานใจ ไร้ค่า ท้อแท้ หดท้อกำลังใจ สิ้นหวัง หดอาลัยตายอยาก หดที่พึง
6. กลุ่มอารมณ์เบื่อ ได้แก่ อ่อนใจ เพลียใจ เหนื่อยใจ ละเหี่ยวใจ ห่อเหี่ยว หดหู่ เบื่อ เอือมระอา อิดหนาระอาใจ
7. กลุ่มอารมณ์เหงา ได้แก่ เจียนเหงา หงอย เปล่าเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย ร้างเหว อ้างว้าง เคว้งคว้าง วังเวงใจ
8. กลุ่มอารมณ์เอียงอาย ได้แก่ เอะอะเขิน เหนียม เป็น กระดาก เอียงอาย
9. กลุ่มอารมณ์อับอาย ได้แก่ หน้าแดง ขายหน้า เสียหน้า อับอาย ละอายใจ

10. กลุ่มอารมณ์ดี ได้แก่ ดีใจ สบายใจ คลายกังวล โล่งอก โล่งใจ ร่าเริง รื่นเริง
คึกคัก สนุกสนาน เป็นสุข ปีติ อิ่มเอิบใจ ภาคภูมิใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ชื่นใจ
ประทับใจ ตื่นตันใจ

อารมณ์แต่ละกลุ่มมี “ความเข้มข้น” (Intensity) แตกต่างกันไปมาก เช่น
หงุดหงิด กับคับแค้น อยู่ในกลุ่มอารมณ์โกรธเหมือนกัน แต่คับแค้นมีความเข้มข้นของความโกรธ
สูงกว่าหงุดหงิด และการสะท้อนความรู้สึกควรใช้คำแสดงความรู้สึกที่ตรงกับกลุ่ม และความ
เข้มข้นของอารมณ์มากที่สุด

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2544, หน้า 72) ได้แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. อารมณ์ที่ให้ความสุข หรืออารมณ์ที่เป็นไปในทางยินดี เช่น อารมณ์รัก อารมณ์สนุก
อารมณ์ดีใจ

2. อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ หรืออารมณ์ที่เป็นไปในทางไม่ยินดี เช่น อารมณ์เศร้า
อารมณ์กลัว อารมณ์เหงา

และยังได้กล่าวถึงชนิดของอารมณ์ในทางพุทธศาสนาไว้ 5 ประการคือ

1. กามอารมณ์ หรือกามารมณ์ เป็นสภาวะจิตที่ยึดเหนี่ยวอารมณ์ทางกาย คือ รูป รส กลิ่น
เสียง และสัมผัสทางวัตถุ
2. มหัคคอารมณ์ เป็นสภาวะจิตที่ยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ส่วนใดส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตขณะ
นั้นมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ
3. บัญญัติอารมณ์ เป็นสภาวะจิตที่ยึดมั่นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสิ่งที่สมมุติกำหนดขึ้นมา เช่น
การรับรู้สัญญาทางเสียงว่าหมายถึงอะไร เป็นต้น
4. โลกุตรอารมณ์ เป็นสภาวะจิตที่ไม่มีกระแสนัดหน้าต่าง ๆ ทางกามวิสัยเป็นอารมณ์ที่พ้น
จากวัฏจักรของกิเลสบันดาล
5. กาลวิมุตติอารมณ์ เป็นสภาวะจิตที่อยู่เหนืออำนาจของเงื่อนไขของเวลา ทั้งอดีต ปัจจุบัน
และอนาคต

ภาวะอารมณ์ความรู้สึก

สุกมล วิภาวิพลกุล (2542, หน้า 10) ได้กล่าวถึงพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก
(Feeling) ไว้ดังนี้

1. คำว่า “ความรู้สึก (Feeling)” มีการใช้ในความหมายที่แตกต่างกัน ได้แก่

1.1 เจตคติ (Attitude) เป็นการผสมผสานระหว่างความคิดและความรู้สึก หลายครั้ง

เมื่อผู้พูดได้กล่าวบางประโยค ภายใต้คำพูดนั้นเราสามารถรู้ได้ว่าผู้พูดมีความรู้สึกเป็นอย่างไร เช่น “ผมรู้สึกว่าเป็นผู้ชายที่ดีมากที่สุดที่ได้แต่งงานกับผู้หญิงคนนี้” “รู้สึกที่โลกนี้ไม่ยุติธรรม” “ดิฉันรู้สึกว่าเจ้านายมักจะเข้าข้างเพื่อนดิฉันเสมอ”

1.2 ประสาทสัมผัส (Physical Sensation) เป็นการรับรู้ทางประสาทสัมผัส ทั้งตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง เช่น “รู้สึกที่อาหารจานนี้รสเผ็ดไปหน่อยนะ” “ตอนนี้ผมรู้สึกร้อนอบอ้าวมาก”

1.3 อาการทางกาย (Somatic Symptom) เป็นการรับรู้สภาวะทางร่างกาย ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น “ดิฉันรู้สึกหน้ามืด เวียนหัวมาหลายวัน” “ผมรู้สึกปวดท้องแน่นตั้งแต่เช้า”

1.4 อารมณ์ (Emotion) เป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจซึ่งสามารถรับรู้ได้ด้วยตนเอง หรืออาจแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ เช่น “ผมรู้สึกเสียใจที่ไม่ตั้งใจเรียนตอนเป็นเด็ก ทั้งที่มีโอกาส” “ฉันโกรธมาก ทันทีที่สามีพูดประโยคนั้นกับฉัน” “ฉันกำลังกังวลใจมาก”

การแสดงออกของอารมณ์

สุกมล วิภาวีพลกุล (2542, หน้า 13 - 14) ได้กล่าวถึงการแสดงออกของอารมณ์ว่า อารมณ์แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non – Verbal Expression) โดยเมื่ออารมณ์มีความเข้มข้นน้อยจะแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ทางแววตา เมื่อมีความเข้มข้นมากขึ้น จึงแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) และท่าทางตามลำดับ ในส่วนน้ำเสียงนั้น จะครอบคลุมทั้งความเร็ว-ความช้า ความดัง-ความค่อย จังหวะ ส่วนทิศทางของอารมณ์สามารถกำหนด “ท่าทาง” ของร่างกาย ซึ่งได้แก่

1. อารมณ์โกรธ ก้าวร้าว มีทิศทางไปข้างหน้า คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น จ้องหน้า ชกหน้า กระชากคอเสื้อ ทบโตะ ขว้างปาข้าวของ
2. อารมณ์กลัว หวาดผวา มีทิศทางถอยหลัง (ตรงข้ามกับอารมณ์โกรธ) คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขยับเก้าอี้ถอยห่าง (ระแวง ไม่ไว้ใจ) สะอื้นผวา (ตกใจ)
3. อารมณ์ดีใจ เพลิดเพลิน มีทิศทางขึ้นบน คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ตาลอยมอง ขึ้นบน ยกมือร้องไชโย กระโดดโลดเต้น
4. อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย มีทิศทางลงล่าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ตามองต่ำ เดินคอดก พุบหน้าลงกับโต๊ะ หรือล้มลงเข่าทรุด (ในกรณีประสบกับการสูญเสียอย่างรุนแรง เช่น เห็นบ้านไฟไหม้ เห็นลูกถูกรถชนต่อหน้า)
5. อารมณ์ ความรู้สึกรักใคร่ สามัคคี เอื้ออาทร มีทิศทางด้านข้าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ยืนคล้องแขน จูงมือกัน แตะไหล่ โอบไหล่ ชบไหล่ ถอดเสื้อ
6. อารมณ์ความรู้สึกกังวล สับสน มีทิศทางอยู่ศูนย์กลาง คนเราจะแสดงท่าทาง

เช่น ขมวดคิ้ว (สงสัย) นั่งกุมขมับ (กลุ้มใจ) นั่งกอดอก (หนักใจ) นั่งไม่คิดหรือผุดลุกผุดนั่ง (ร้อนใจ กระวนกระวายใจ) เดินวนไปเวียนมา (กระสับกระส่าย)

นอกจากเราสามารถรับรู้อารมณ์ที่แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non Verbal Expression) แล้วเรายังอาจรับรู้อารมณ์ซึ่งซ่อนเร้นภายใต้คำพูด (Verbal Expression) บางครั้งคนเราอาจบอกความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดออกมาเป็นคำแสดงความรู้สึก แต่พูดเป็นคำเปรียบเปรย คำแสดงกริยาหรือพฤติกรรม ยกตัวอย่าง เช่น

คำเปรียบเปรย

1. เหมือนคนรกโลก (ไร้ค่า)
2. เหมือนตกรกทั้งเป็น (ทุกข์ทรมาน)
3. เหมือนพระมาโปรด (โล่งใจ)
4. เหมือนขกฐเขาออกจากอก (โล่งใจมาก)
5. เหมือนตายแล้วเกิดใหม่ (โล่งใจมากที่สุด)
6. เหมือนอยู่ในโลกนี้คนเดียว (โดดเดี่ยว)
7. เหมือนโลกนี้เป็นสี่เทา (เบื่อ/เศร้า)
8. เหมือนฟ้าผ่าลงกลางใจ (ร้าวรานใจ)
9. เหมือนขึ้นสวรรค์ (มีความสุข)
10. เหมือนเงินครกขึ้นภูเขา (ยากลำบาก/หนักใจ)
11. เหมือนแบกโลกไว้ทั้งโลก (ยากลำบากอย่างมาก)
12. หัวใจพองโต (อัมเอิบใจ)
13. กลืนไม่เข้า คายไม่ออก (อึดอัดใจ)

คำแสดงกริยาและพฤติกรรม

1. กินไม่ลง, อยากอาเจียน (สะอิดสะเอียน)
2. กัดฟันพุด (ผินใจ)
3. อยากอยู่เฉย ๆ (เบื่อ)
4. อยากอยู่เงียบ ๆ คนเดียว (เบื่อ)
5. อยากชกหน้า (โกรธ)
6. อยากฆ่ามันให้ตาย (โกรธแค้น)
7. ไม่รู้จะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน (อาย)
8. อยากเอาป๊อบคลุมหัว (อับอาย)
9. แทบแทรกแผ่นดินหนี (อับอายมาก)

จะเห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นนอกจากสังเกตจากน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non Verbal Expression) แล้ว คำพูด (Verbal Expression) ยังเป็นสิ่งที่บ่งบอก อารมณ์ความรู้สึกได้ด้วย

การเกิดของอารมณ์ อารมณ์เกิดจากการที่คนประสบกับสิ่งเร้า จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านสรีระของร่างกายขึ้น มีผลให้ประสาทรับรู้สึกกระตุ้นไปยังสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ สภาพที่ก่อให้เกิดอารมณ์ของบุคคลนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการ สิ่งจูงใจ และความปรารถนาของบุคคล ตลอดจนเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของบุคคลด้วย (รณฤทธิ์ บุตรแสนคม, 2535, หน้า 178)

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544, หน้า 72-73) กล่าวถึงการเกิดอารมณ์ว่า เมื่อเกิดอารมณ์มักจะสังเกตได้ง่ายจากการแสดงออกทางใบหน้า หรือท่าทาง แต่สิ่งอื่น ๆ ก็มีส่วนช่วยให้เราสังเกต อารมณ์ได้ ได้แก่

1. สิ่งเร้า เช่น การชมเชย รางวัล การทำโทษ การดู การตำหนิ เป็นต้น
 2. การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การขुकอ ขีดอก หรือไหล่ตัก ก้มหน้า เคลื่อนไหวอย่างช้าหรือเร็วกว่าปกติ เป็นต้น
 3. การพูดจาและน้ำเสียง เช่น ชัดเจน ฉะฉาน หรือแผ่วเบา สั่นเครือ
 4. พฤติกรรม การแสดงออกทางความคิดและการตัดสินใจ เช่น คิดสร้างสรรค์ คิดมุ่งทำลายรับฟังความคิดเห็นก่อนตัดสินใจด้วยการใช้เหตุผลและผลหรือตัดสินใจด้วยอารมณ์ เป็นต้น
- เทอดศักดิ์ เดชคง (2546, หน้า 27) กล่าวถึงการเกิดอารมณ์ว่า เกิดจากการมีสิ่งเร้า (Stimuli) ทั้งภายในร่างกาย เช่น การได้ยินเสียง การเห็นภาพ หรือภายใน เช่น ความต้องการต่าง ๆ ความหิว เมื่อเกิดสิ่งเร้าแล้วตัวเราก็จะแปลความหมายในเชิงบวก (สุข) ในเชิงลบ (ทุกข์) หรือธรรมดา (ไม่สุขไม่ทุกข์) ส่วนในทางการแพทย์ การมีอารมณ์ก็แสดงว่าสมองส่วนขมับ (Temporal Lobe) ได้ตอบสนองต่อสิ่งเร้า แต่การจะบอก (Naming) ว่ามันคืออารมณ์ใด ต้องใช้สมองส่วนข้าง (Parietal Lobe) ร่วมกับสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe)

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ ในการเกิดอารมณ์นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายหลายอย่าง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่ทำให้กระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังของคนเรามีมากกว่าปกติ ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วและแรง ต่อมไ้ลายทำงานผิดปกติ ขั้บน้ำลายออกมา น้อยจนทำให้คอแห้ง และที่ร้ายแรงคือ อารมณ์มีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ฉะนั้นเวลาเกิดอารมณ์รุนแรง อาหารมักจะม่ย่อย ในที่สุดอาจเป็นโรคกระเพาะอาหารได้ เมื่อเกิดอารมณ์บางอย่าง จะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนของต่อมไ้ไร้ท่อ เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน อะดรีนาลีนที่ต่อมหมวกไต ทำให้ไกลโคเจน (Glycogen) เปลี่ยนเป็นกลูโคส (Glucose) เป็นการ

เพิ่มพลังงาน (Energy) ในร่างกายให้สูงกว่าปกติ บุคคลสามารถยกของหนัก ๆ ได้ผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างอิสระแต่จะเกิดเป็นแบบแผนที่สอดคล้องกันกับอิทธิพลของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อภายในร่างกายนั่นเอง (วัฒนา พัชรานิช, 2534, หน้า 208 - 209)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 54 - 56) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์เป็นเรื่องของจิตใจเป็นส่วนใหญ่ โดยมีเรื่องของความคิดบ้าง และมีส่วนเกี่ยวข้องกับบางบริเวณของสมอง ซึ่งปัจจุบันมองกายและใจเป็นองค์รวมเดียวกัน ทางแพทย์ก็มีการผสมผสานทั้งสองเข้าด้วยกันเป็นศาสตร์ชื่อ Mind - Body Medicine ดังนั้น ด้วยแนวคิดนี้ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลง จะมีผลให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น เมื่ออยู่ในที่อากาศร้อน จิตใจก็รู้สึกหงุดหงิด เมื่อหิวก็อาจอ่อนเพลีย ห่อเหี่ยว ไม่อยากทำอะไร ในทำนองกลับกัน จิตใจก็ส่งผลต่อร่างกายเช่นกัน จิตใจที่ผ่อนคลายส่งผลให้ร่างกายทำงานอย่างสมดุล เป็นปกติ แต่หากเกิดความตึงเครียด อารมณ์ขุ่นมัว การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็พลอยทำงานเสียสมดุลไป จิตใจถูกเชื่อมโยงกับร่างกายด้วย 3 ระบบใหญ่ คือ

1. ระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ ระบบประสาทซิมพาเทติก (ระบบประสาทตื่นตัว) และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (ระบบประสาทผ่อนคลาย)
2. ระบบฮอร์โมน ได้แก่ ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต จากต่อมใต้สมอง และอื่น ๆ
3. ระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งบางส่วนจะติดต่อทางระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบฮอร์โมน

เมื่อจิตใจผ่อนคลาย ระบบประสาทตื่นตัวจะทำงานมาก ขณะที่ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตน้อยลง ส่วนภูมิคุ้มกันร่างกายจะทำงานมากขึ้น ผลเช่นนี้เราทราบได้จากการตรวจวัดทางวิทยาศาสตร์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยวิธีง่าย ๆ เราอาจสังเกตการผ่อนคลายโดยดูจากอุณหภูมิของมือ ปริมาณการหลั่งเหงื่อ ความต้านทานของผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ แต่การตรวจปริมาณฮอร์โมนบางชนิดและปริมาณเม็ดเลือดขาว (ภูมิคุ้มกัน) ก็ต้องมีการเจาะเลือดตรวจ และจากการศึกษาของนักจิตวิทยาชื่อจอห์น กอตต์แมน พบว่า เด็กที่ถูก "ไคซ์" ในเรื่องของความสามารถทางอารมณ์ จะมีร่างกายที่ "ผ่อนคลาย" ซึ่งเขาใช้คำว่า "High Vagal Tone" เส้นประสาทวากัลเป็นเส้นประสาทสมองคู่ที่ 10 ที่ทอดยาวจากฐานของสมองมายังกระบังลมและอวัยวะในช่องท้อง เส้นประสาทนี้มีหน้าที่ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทผ่อนคลาย ดังนั้นเมื่อกระตุ้นวากัล จะทำให้การหายใจช้าลง ความดันโลหิตลดลง กล้ามเนื้อคลายผ่อนคลาย แต่ถ้าได้จะเคลื่อนไหวมากขึ้น อุณหภูมิของผิวหนังสูงขึ้น กรณีที่เด็กเหล่านี้มีร่างกายที่ผ่อนคลายจะทำให้มีความอดทนและปรับตัวกับความเครียดได้ดี และช่วยให้คงความสามารถในการตัดสินใจ หรือ

คิดวิเคราะห์ได้เมื่ออยู่ท่ามกลางสถานการณ์ตึงเครียด เด็กเหล่านี้ยังคงตื่นตัวอยู่ แต่ขณะตื่นตัวนั้นก็ยังคงไว้ซึ่ง “สติสัมปชัญญะ” และความสามารถต่าง ๆ มากกว่าเด็กที่ขาดความสามารถทางอารมณ์เปรียบง่าย ๆ ว่า หากเกิดควันไฟขึ้นในโรงเรียน มีคนตะโกนว่าไฟไหม้ เด็กที่มีความสามารถทางอารมณ์ดีจะควบคุมตนเองมิให้ลนลาน แต่จะคิดและทราบว่าจะวิ่งหาทางออกไปข้างนอกได้อย่างไร ซึ่งผลการทดลองนี้คล้ายกับการฝึกสมาธิแนวซิงก มิงานวิชัยว่า ผู้ฝึกซิงกมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง จะมีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ไวกว่าคนทั่วไป สามารถตอบสนองต่อการรับสารภูมิแพ้ เช่น Tetanus, diphtheria อย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่า ทว่าเมื่อถึงระยะเวลาออกไป ภูมิคุ้มกันร่างกายก็กลับมาอยู่ในภาวะปกติที่เร็วกว่า ซึ่งอาจแปลความหมายว่า ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้นในการกำจัดสารแปลกปลอมนั่นเอง

ลักษณะของอารมณ์

รณรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 177) ได้แบ่งลักษณะของอารมณ์เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นแรงจูงใจ (Emotions as Motives) ความวิตกกังวล (Anxiety) ใกล้เคียงกับความกลัว ความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ความอิจฉาริษยา (Jealousy) ความวิตกกังวล กลัวว่าจะขาดความรัก ความรู้สึกผิด (Guilty) ความคิดหรือความรู้สึกที่ผิด ๆ ของตนจะถูกเปิดเผย
2. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นเครื่องล่อใจ (Emotions as Incentives)
3. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นส่วนร่วมของพฤติกรรม (Emotions as an Accompaniment of Motivated Behavior) ได้แก่ การหัวเราะ การหลั่งน้ำตา แสดงความโกรธ ลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น (ปรีชา เกตุทัต, 2533, หน้า 192 – 193) โดยทั่วไปมีความรุนแรง แม้ได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย เช่น ถูกขัดใจหรือผิดหวัง อาจคิดฆ่าตัวตายได้ มีความไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ ขาดการควบคุม การแสดงออกทางอารมณ์ มักจะแสดงออกในรูปของการถกเถียง การทะเลาะวิวาท และมีอารมณ์ค้างเสมอ อารมณ์ชนิดนี้มักเกิดจากความผิดหวัง ถึงแม้จะลดความรุนแรงลงแต่ก็ติดอยู่นาน

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ เมื่อร่างกายเกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจเนื่องมาจากความตึงเครียด ความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ร่างกายจะต้องหาทางปรับตัว เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ในกรณีที่ร่างกายหาทางปรับตัวไม่ได้และปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ทับถมทวีมากขึ้น ๆ จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถจะทนทานต่อไปได้อีก ก็จะถึงจุดแตกหัก กล่าวคือ มีความผิดปกติทางจิตเกิดขึ้น ซึ่งแบ่งเป็น

1. ความผิดปกติทางร่างกาย
2. ความบีบคั้นทางจิตใจ
 - 2.1 จากความบกพร่องทางด้านครอบครัว
 - 2.2 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม
 - 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว

ความผิดปกติทางอารมณ์

รณฤทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 177 – 212) ได้กล่าวถึงความผิดปกติทางอารมณ์ เฉพาะที่ไม่เกี่ยวข้องกับโรคประสาท มีลักษณะอาการทั่วๆ ไป ดังนี้

1. ความรู้สึกว่า ทำอะไรมักไม่ค่อยดี ไม่มีความสุข
2. มีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
3. ไม่สามารถที่จะแสดงความสามารถได้เท่าที่ควร
4. มีลักษณะเห็นแก่ตัว
5. รู้สึกว่าใจเร็วเกินไป หูเบา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
6. จิตใจอ่อนแอ

ความคับข้องใจมีผลต่ออารมณ์ของมนุษย์ และก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจำเป็นต้องฝึกให้สามารถอดทนต่อความผิดหวัง และความคับข้องใจ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตเป็นไปตามปกติธรรมดาได้ มนุษย์จำเป็นต้องยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสามารถ และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้รู้จักตั้งระดับความมุ่งหวัง และกำหนดความต้องการให้สอดคล้องพอเหมาะกับอัตรา ความเครียดทางอารมณ์ จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ให้แก่บุคคลก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม มองเห็นอุปสรรคได้ ก็จะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อารมณ์ที่แสดงออกมานั้น บางครั้งก็เป็นลักษณะนิสัยถาวร เช่น บุคคลที่มีอารมณ์ขุ่นเคืองตลอดเวลา หรือโกรธเป็นระยะเวลานานๆ เป็นต้น ลักษณะเช่นนี้จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ และไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม นอกจากนี้ การแสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมาบ่อยครั้ง ย่อมชี้ให้เห็นถึงการไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ตรงกันข้ามถ้าควบคุมอารมณ์ไว้มากเกินไป ก็อาจมีผลให้หงุดหงิด อารมณ์ค้างไม่สดชื่น การแสดงออกที่รุนแรงบ่อยๆ ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีแก่ผู้พบเห็น

กล่าวโดยสรุป อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ในทางลบ จะทำให้มีผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ อารมณ์ต่างๆ สามารถ

พัฒนาได้ ตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ถ้าพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้

บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

สุชา จันทรเฒ (2521, หน้า 222) กล่าวว่า บุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี คือ คนที่ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต เกิดความคับข้องใจ มีสุขภาพจิตที่ไม่เป็นสุข ทำให้เป็นคนขอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ คนที่ขาดเสถียรภาพทางอารมณ์ จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ อุปสรรคทางอารมณ์เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ทันที ซึ่งสอดคล้องกับที่ วิภา มีสวัสดิ์ (2534, หน้า 4) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อคนเกิดปัญหาในการปรับตัวนั้น จะแสดงออกต่าง ๆ กัน บางคนหนี บางคนสู้ หรือบางคนนิ่งเฉย

สมภพ เรืองตระกูล (2523, หน้า 146) ได้กล่าวถึงอาการทางจิตใจที่ปรากฏ เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งมีตั้งแต่อาการขั้นเล็กน้อย จนถึงขั้นรุนแรง ได้แก่

1. ความวิตกกังวล ซึ่งอาจแสดงออกหลายอย่าง เช่น สมาธิเสีย เสรี รู้สึกผิด ท้อแท้ ฯลฯ
2. อาการป่วยทางกายเนื่องจากปัญหาทางอารมณ์
3. พฤติกรรมผิดปกติ
4. ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีเสียไป

วอร์เชล และโกฮัล (Worchel & Goethals, 1989, pp. 96 - 97) ได้กล่าวถึง บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้ว่าจะเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา นั่นคือ มีการเก็บกดทางอารมณ์ ที่เห็นได้ชัดคือ ความวิตกกังวล เพิ่มความเครียดเหมือนกักเก็บพลังไว้ ก่อให้เกิดผลเสีย แสดงอาการทางกาย เช่น เป็นโรคหอบหืด ปวดศีรษะไมเกรน โรคแผลเรื้อรัง และโรคความกลัว (Phobia) ต่าง ๆ ดังนั้นบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์จะมีชีวิตที่ไม่สุขสบาย และขาดความรื่นรมย์จากการถูกควบคุมและบังคับด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ของเขาเอง ซึ่งตรงกับที่ อบรม สนิทบาล (2521, หน้า 30) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรือปรับตัวในทางที่ไม่บูรณาการ เรียกว่า สุขภาพจิตเสื่อม

ธีระชน พลโยธา (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมว่า หมายถึง คนที่มีอารมณ์ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติเป็นอย่างมาก และปัญหาทางพฤติกรรมนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคมส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันทั้งของตนเองและผู้อื่น เป็นผลมาจากความขัดแย้งของตนเองกับสภาพแวดล้อม หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความเก็บกดทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกาย แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม

1. กลุ่มความประพฤติดีผิดปกติ มีลักษณะก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ต่อต้าน เสี่ยงดัง พุดหยาบคาย
2. กลุ่มบุคลิกภาพผิดปกติ ชอบเก็บตัว ขาดความมั่นใจ กัดเล็บ เจ็บเล็บ ไม่พุดมองโลกในแง่ร้าย
3. กลุ่มขาดวุฒิภาวะ มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย ไม่สนใจสิ่งรอบตัว รุ่มร่าม เฉื่อยชา สกปรก ขาดความรับผิดชอบ
4. กลุ่มที่มีปัญหาทางสังคม ชอบหนีโรงเรียน หนีออกจากบ้าน คบเพื่อนไม่ดี ต่อต้านผู้มีอำนาจ ชอบเที่ยวกลางคืน

ลินด์แมนน์ (Lindman, n.d. อ้างถึงใน ทศนา บุญทอง, 2522, หน้า 199) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดภาวะไม่สมดุลทางอารมณ์ โดยสรุปลักษณะการปรับตัวต่อความเครียดทางอารมณ์ และผลของการไม่สามารถปรับตัวได้ไว้เป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นที่บุคคลรู้สึกว่ามี ความเครียดทางอารมณ์ เมื่อได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจะเริ่มนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าแก้ไขได้ ความเครียดจะหมดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ จะเข้าสู่ขั้นที่ 2 ต่อไป

ขั้นที่ 2 ความรู้สึกถึงเครียดทางอารมณ์จะมากขึ้น บุคคลจะมีความคิดหมกมุ่น ความวิตกกังวลสูง บางคนเริ่มมองหาที่พึ่ง เช่น เพื่อน ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด เพื่อขอคำปรึกษา ถ้าสามารถแก้ไขได้จะสบายใจขึ้น แต่ถ้าล้มเหลวจะเข้าสู่ขั้นที่ 3

ขั้นที่ 3 ความวิตกกังวลจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มเสียวัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความคับข้องใจมากขึ้น บางคนอาจโกรธ กลัว หรือมีพฤติกรรมลอยได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลจะพยายามระดมพลังที่ตนมีอยู่เพื่อแก้ปัญหาอีกครั้ง อาจโดยวิธีต่าง ๆ เช่น ค้นหาวิธีอื่นมาแก้ปัญหาใหม่ พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาใหม่อีกครั้ง พยายามทำให้ยอมรับปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางอารมณ์ หรือยอมรับความเป็นจริงเพื่อความอยู่รอด ซึ่งหากบุคคลผ่านระยะนี้ไปได้ ภาวะสมดุลทางอารมณ์จะกลับคืนเป็นปกติ แต่ถ้าไม่สำเร็จ จะเข้าสู่ขั้นที่ 4

ขั้นที่ 4 ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเริ่มเปลี่ยนไป ลักษณะที่พบมาก คือ ความรู้สึกซึมเศร้า หรือปรากฏอาการทางกาย อันเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์หรืออาจรุนแรงจนเกิดอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือบุคลิกภาพผิดปกติได้

เซพพ์ (Sheep, n.d. อ้างถึงใน สุวนีย์ ดันติพิพัฒนานันท์, 2522, หน้า 9) สรุปอาการที่บ่งถึงความเจ็บป่วยของจิตใจและอารมณ์ไว้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะอาการเริ่มแรก ระยะกลาง และอาการจิตเวชขั้นรุนแรง โดยกล่าวถึงระยะแรกไว้ว่า เป็นอาการอ่อน ๆ ของความไม่สมดุลทางอารมณ์ ซึ่งมักพบในคนปกติทั่วไป มากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งถ้าบุคคลใดมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง

มากเกินไป ถือว่าเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์ อาการเริ่มแรกอาจแสดงออกดังนี้ คือ
 มีความรู้สึก เบื่อชา ไม่สนใจใฝ่ดีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว มีความคิดริเริ่มน้อย ตัดสินใจไม่ได้
 มีความต้องการพึ่งพาผู้อื่นสูง รู้สึกตัวไม่สบาย ขาดความรับผิดชอบ ส่วนอาการระยะกลาง อาจ
 • แสดงออกในรูปหาวกระแวง ตื่นเต้นง่าย อารมณ์เปลี่ยนง่าย จิตใจหดหู่ เศร้า หมดก่าลังใจ
 แยกตัวเอง ควบคุมตนเองไม่ได้ หวาดวิตกกอยู่ตลอดเวลา จนถึงมีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งต้องรับการ
 รักษาในโรงพยาบาล

อารมณ์ของวัยรุ่น

ธีระชน พลโยธา (ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “อารมณ์” ซึ่งจะกล่าวถึงเฉพาะอารมณ์
 ของวัยรุ่น ดังนี้

1. ความต้องการของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น

1.1 ความต้องการทางเพศ ในวัยรุ่นต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายกำลังทำงานเต็มที่
 โดยเฉพาะต่อมเพศที่ผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อควบคุมการถึงวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้วัยรุ่นพยายาม
 หาทางออก เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง เด็กวัยรุ่นมักพยายามค้นคว้าที่จะคบหาเพื่อน
 ต่างเพศ ซึ่งมักได้รับการกีดกันจากผู้ใหญ่ ซึ่งอาจทำให้เด็กที่มีความอยากรู้อยากเห็นพยายาม
 ทดลองความจริงด้วยตนเอง ทำให้ประสบความเสียหายได้อย่างหนักในภายหลัง ถ้าได้รับความรู้ที่
 ผิด ๆ ไป จึงควรให้ความรู้ด้านเพศศึกษาที่ถูกต้อง

1.2 ความต้องการได้รับอิสระ บิดามารดามีความใกล้ชิดและห่วงแหนลูกของตน
 ไม่ยอมปล่อยให้ทำอะไรตามลำพัง เมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่พอถึงวัยรุ่นเด็กจะพยายาม
 แสวงหาความจริงและพยายามยืนหยัดอยู่ด้วยลำแข้งของตนเอง บิดามารดาควรรู้จักผ่อนปรน ปล่อยให้
 ลูกเป็นตัวของตัวเองบ้าง จะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การพยายามกีดกันเด็กให้ทำตาม
 ที่เราต้องการนั้นทำให้เด็กไม่กล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ดังนั้น แม้เด็กมีอายุพอที่จะ
 รับผิดชอบด้วยตนเองแต่ก็ยังมีสภาพจิตใจและกิริยาท่าทางที่เป็นเด็กอยู่

1.3 ความต้องการที่จะพึ่งตนเอง เด็กหนุ่มสาวเริ่มมีความคิดที่จะหาเลี้ยงตนเอง
 แทนที่จะต้องอาศัยบิดามารดา ทั้งนี้ เพราะคิดว่าการหาเงินได้ด้วยตนเองทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจ
 การใช้จ่ายเงินในการจับจ่ายสิ่งต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องเกรงใจใคร เพราะเป็นเงินที่
 หามาได้จากน้ำพักน้ำแรงของตนเอง และอีกประการหนึ่งเพื่อเป็นการพิสูจน์ให้ผู้ปกครองของตน
 เห็นว่าตนนั้นโตแล้ว ควรที่จะมีสิทธิเสรีภาพมากขึ้น แทนที่จะต้องถูกควบคุมเหมือนแต่ก่อน

1.4 ความต้องการที่จะได้รับความนับถือจากสังคม เด็กต้องการให้สังคมยอมรับ
 นับถือว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้วโดยพยายามทำตนให้เหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงเป็นที่พบเห็นอยู่เสมอว่า

เด็กหนุ่มสาว บางคนพยายามดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ เพื่ออวดความเป็นผู้ใหญ่ของตน ส่วนผู้หญิง มักพยายามแต่งตัว แต่งหน้า ใส่รองเท้าส้นสูง ทาปาก เขียนคิ้ว เป็นต้น

1.5 ความต้องการในปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจ เด็กวัยรุ่นจะถามเรื่องราวที่ตนอยากรู้ อย่างมีเหตุผล ถ้าได้รับคำตอบที่ไม่ถึงพอใจก็จะพยายามซักถามจนกว่าจะได้คำตอบที่พอใจโดยไม่ยอมเลิกถามความสงสัยง่าย ๆ จึงควรสนับสนุนให้เด็กสร้างปรัชญาชีวิตได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับสภาพของสังคมรวมทั้งมาตรฐานของศีลธรรมให้แก่ตนเอง

2. ระดับของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีความรู้สึกที่เรียวค่อสิ่งเร้าซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเขา ที่แตกต่างกันออกไป ส่วนมากมักแสดงออกไปในทางที่รุนแรง จำเป็นมากที่ต้องทำความเข้าใจกับอารมณ์ของวัยรุ่น เพราะมีฉะนั้นแล้วจะเห็นพวกวัยรุ่นเป็นคนที่ผิดปกติ (Abnormal) จากคนอื่นไป โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระดับ คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) สาเหตุของอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรงมีดังนี้

1.1 ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจาก วัยเด็กตอนปลาย ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง จากหน้าตาที่เป็นเด็ก ก็จะเปลี่ยนไปเป็นผู้ใหญ่ขึ้น น้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ทำให้เด็กทำตัวลำบากกับร่างกายที่ใหญ่โตขึ้น ปรับพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพไม่ค่อยถูกกับขนาดของร่างกาย มีอาการเกร็งก้าง รุ่มร่าม ต้องใช้เสื้อผ้าที่ใหญ่กว่าเดิม ผู้ใหญ่จะเห็นว่าลูกหลานของตนยังเป็นเด็กอยู่ไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่แท้จริง อันเป็นสาเหตุของความขัดแย้งที่ทำให้อารมณ์เด็กไม่มั่นคง มีความเครียด เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

1.2 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน ส่วนมากแล้วต่อมต่าง ๆ มักมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของเด็กวัยนี้มาก โดยเฉพาะต่อมไร้ท่อทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในทุก ๆ ด้าน การทำงานอย่างแข็งขันของอวัยวะภายใน เช่น กระเพาะอาหารขยายขึ้น ทำให้เด็กกินจุ เมื่อมีพลังงานมากก็ต้องใช้แรงมาก เด็กจึงอ่อนเพลีย ต้องการพักผ่อนมาก ทำให้ผู้ใหญ่คิดว่า เด็กมีความเกียจคร้าน เมื่อคุดบ่าบอยเข้า ก็ทำให้เด็กเกิดอาการหงุดหงิดง่าย โมโห พยายามหลบหน้าผู้ใหญ่ การทำงานของต่อมไร้ท่อทำให้เด็กบางคนเติบโตเร็วกว่ากลุ่มเพื่อน ๆ ทำให้เด็กกังวลกลัวว่าจะไม่มีการยอมรับจากเพื่อน ๆ การทำงานของต่อมเพศ ทำให้เด็กมีความสนใจใหม่ ๆ เริ่มที่จะสนใจเพศตรงข้าม หรือทำให้มีกลิ่นตัวแปลก ๆ เด็กจะกลัวว่า ตนจะไม่เป็นที่ยอมรับจากเพื่อน ๆ กลัวว่าจะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กมีความต้องการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่ม ผู้ใหญ่ไม่ควรไปกีดกัน ควรให้คำปรึกษาอยู่ห่าง ๆ หากเข้าไปยุ่งมากไป จะทำให้เด็กมีอาการหงุดหงิด เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ๆ

1.3 การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เด็กวัยนี้จะมีประสบการณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เด็กพยายามหาทำได้ด้วยตนเอง เด็กวัยรุ่นยังต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนอกบ้านที่ตนได้ร่วมด้วย อย่างเช่น ทำตัวให้เข้ากันได้กับหมู่คณะ หรือเพื่อนต่างเพศ และกับผู้ใหญ่ของเพื่อนคนนั้น ๆ ด้วยจากบิดามารดาของตน มาที่นี้ต้องทำตัวให้เข้ากับบิดามารดาของเพื่อนด้วย นี่ก็เป็นสาเหตุของการทำให้เด็กวัยนี้มีอารมณ์หงุดหงิด รุนแรง และเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

1.3.1 อารมณ์โกรธ (Anger) นับเป็นอารมณ์ที่เกิดเพราะความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองนั่นเอง เกิดจากความคับข้องใจมาก ๆ จากสังคม เช่น ถูกล้อเลียน ถูกข่มขู่ เป็นต้น เด็กวัยรุ่นในช่วงนี้ จึงแสดงออกได้หลายทางด้วยกัน คือ ทางสีหน้า ท่าทาง เช่น มินต์ หน้าบึ้ง เป็นต้น หรือพูดจาเย้ยหยันต่อหน้าหรือลับหลังแทนการใช้กำลังกาย หรืออีกทางคือ การแสดงออกทางกาย เช่น ขว้างปา สิ่งของต่าง ๆ ทำสิ่งของต่าง ๆ เสียหาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น ตะโกน กระแทกประตู เป็นต้น

1.3.2 อารมณ์กลัว (Fear) อารมณ์นี้มีรากฐานมาจากความรู้สึกขาดความปลอดภัย ในวัยเด็กจะมีสิ่งที่กลัวมาก เช่น กลัวเสียงดัง กลัวสัตว์ กลัวฟ้าผ่า เป็นต้น เมื่ออยู่ในช่วงของวัยรุ่น เด็กหญิงจะกลัวการมีประจำเดือนครั้งแรกซึ่งเป็นปกติของผู้หญิง ถ้าไม่ได้รับคำแนะนำมาก่อน เด็กชายจะกลัวการหลั่งน้ำกามครั้งแรก เป็นต้น

1.3.3 อารมณ์กังวล (Worry) เป็นการนึกกลัวในเหตุการณ์ข้างหน้า ซึ่งยังไม่ปรากฏ ไม่มีเหตุผลเพียงแต่การคาดการณ์เท่านั้น อาจเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ เช่น การสอบตก การถูกกล่าวโทษโดยตนเอง ไม่ได้ทำความผิด เป็นต้น นอกจากฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน มีความกังวล ต่างกัน เช่น กังวลในเรื่องเสื้อผ้า หน้าตา การมีโทรศัพท์มือถือถือ สถานการณ์ในครอบครัว ความเด่น ความนิยมชมชอบสถาบันที่จะศึกษาต่อ เป็นต้น

1.3.4 อารมณ์ริษยา (Jealousy) อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ที่มีอารมณ์โกรธเป็นพื้นฐาน วัยนี้จะมีริษยาเพื่อนเพศเดียวที่เป็นคู่แข่งที่ถูกนิยมนกย่องจากเพื่อนต่างเพศ เพื่อนรุ่นเดียวกันที่เด่นกว่าตน อิศระมากกว่า แล้วมักแสดงออกโดยการวิจารณ์ต่อหน้าพ่อแม่ หากเป็นเพื่อนก็จะว่าทั้งต่อหน้าหรือพูดลับหลังให้เป็นที่เสียหาย บางครั้งก็ร้องไห้คร่ำครวญ หรืออาจถึงขั้นชกต่อยเลยก็เป็นได้

1.3.5 อารมณ์อิจฉา (Envy) อารมณ์นี้คล้ายกับอารมณ์ริษยา บางครั้งใช้คู่กัน แต่ที่ต่างกันคือ การเปลี่ยนสิ่งเร้าจาก ตัวบุคคลของอารมณ์ริษยามาเป็นสิ่งของหรือสมบัติของคนที่เราจะอิจฉา ในวัยนี้จะเริ่มเห็นความสำคัญของสิ่งของทั้งปริมาณและคุณภาพ มักแสดงออกโดยการพูดให้ร้ายว่าของไม่ดีต่าง ๆ นานาส่วนมากจะพบกับเด็กหญิง

1.3.6 อารมณ์รักหรือชื่นชมชอบพอ (Affection) เด็กจะแสดงความรักชื่นชมต่อบุคคลที่ตนคบหา ถูกใจ อบอุ่นใจ มักจะแสดงออกกับบิดามารดาอย่างไม่ราบรื่นเท่าใดนัก เพราะทั้งนี้เริ่มไปรักเพื่อน ๆ หรือผู้ใหญ่ที่ตนนับถือยกย่อง บุคคลที่เป็นที่ยอมรับในสังคม เช่น ดารา นักกีฬา ความรักนี้เป็นความใฝ่ฝัน สร้างภาพพจน์และจินตนาการของวัยรุ่น ความใฝ่ฝันเป็นความสุข อย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่อยากได้อยากเป็น ซึ่งอาจก่อให้เกิดได้ทั้งคุณและโทษ

1.3.7 อารมณ์อยากรู้อยากเห็น (Curiosity) เด็กเริ่มสนใจการเปลี่ยนแปลงของตนเอง อยากรู้อยากเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อยากรู้อยากเห็นสังคมภายนอกบ้าน และอยากรู้อยากเห็น ความรู้ใหม่ ๆ ที่ได้รับจากโรงเรียน

2. วัยรุ่นตอนปลาย

ในขณะนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งกดดันของผู้ใหญ่และปัญหาระหว่างเพื่อนต่างเพศ หากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศเป็นไปอย่างราบรื่น เขาจะรู้สึกเป็นสุข แต่เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างจะผิดปกติไป เขาก็จะเกิดความเศร้าโศกอย่างรุนแรง เด็กในวัยนี้จะมี ความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตน อารมณ์ของเด็กในวัยนี้ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่น ๆ แต่แตกต่างกันในด้านความรุนแรง การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ และชนิดของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์

ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

1. อารมณ์โกรธ (Anger) ในวัยนี้มีอารมณ์โกรธบ่อยครั้งกว่าอารมณ์อื่น ๆ สาเหตุที่สำคัญนั้นมี 2 ประการ คือ ความรู้สึกด้อยเนื่องมาจากถูกข่มขู่ให้เด่น ถูกกีดกันมิให้เด่น ถูกกีดกันสิทธิ ถูกวิจารณ์ ตำหนิ ประชด ซึ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นคนไร้ค่า อีกประการหนึ่ง คือ การถูกแทรกแซง ขัดขวางกิจนิสัย หรือการถูกรบกวนในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น ถูกรบกวนในขณะที่ดูหนังสือ หรือถูกปลุกให้ตื่นในขณะที่กำลังหลับ โดยส่วนใหญ่เด็กชายจะแสดงอาการ โกรธที่รุนแรงมากกว่าหญิง และมีระยะเวลาการโกรธนานกว่าเด็กในวัยก่อน ทั้งนี้เนื่องจากพยายามสกัดกั้นความโกรธเอาไว้ แต่ความโกรธเหล่านี้จะหายไปเมื่อได้ออกกำลังกาย เล่นดนตรี หรือทำกิจกรรมที่ตนสนใจ

2. อารมณ์กลัว (Fear) ในวัยนี้จะกลัวน้อยลง แต่จะมีความกังวลเข้ามาแทน หากเกิดความกลัว ไม่ว่าจะรุนแรงหรือไม่ก็ตาม เด็กมักจะไม่วังวนี จะหยุดอยู่กับที่ หากรู้ล่วงหน้าก่อนว่าจะต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ เขามักจะหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น โดยหาข้อแก้ตัวต่าง ๆ

3. อารมณ์กังวล (Worry) แบ่งเป็น 2 พวก คือพวกที่กำลังเรียนหนังสือ และที่ออกจากโรงเรียนแล้ว พวกแรกจะมีความกังวลอย่างวัยรุ่นตอนต้น ส่วนพวกถัดมาจะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง ทำตัวเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น ด้านการงาน เพื่อนฝูง ครอบครัว และความยุติธรรมจะ

เกิดความรู้สึกว่ามันยังไม่พอเพียง ส่วนมากแล้ววัยรุ่นตอนปลาย มักจะกังวลโดยพิจารณาใน 4 ด้าน คือ เศรษฐกิจและสังคม สภาพครอบครัว ความสำเร็จและล้มเหลวที่ได้รับ และคนที่สนิทสนมกำลังได้รับความทุกข์อย่างหนัก วัยนี้กังวลมากที่สุด คือ ทำงานหรือเรียนไม่ดีเท่าที่ควร สร้างความประทับใจแก่คนอื่นไม่มากเท่าที่ควร

4. อารมณ์ริษยา (Jealousy) ระยะนี้เด็กมักจะแสดงความเป็นเจ้าของในสิ่งที่ตนเองรัก เช่น ถ้ามีเพื่อน ต่างเพศที่ตนสนใจ ก็จะพยายามแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่า ตนสนใจและแสดงความเป็นเจ้าของทันที และถ้ามีคู่แข่งก็อาจพุดใจมตึลบล้าง

5. อารมณ์อิจฉา (Envy) สิ่งสำคัญของเด็กในวัยนี้ก็คือ ความภาคภูมิใจ เด็กเห็นเพื่อนที่มีฐานะที่ดี ซึ่งจะสามารถมีสิ่งของที่ทุกคนมีได้ มีคนเชื่อถือเอาใจ ทำให้ตนเองอยากได้อะไรที่มีสิ่งของเหล่านั้นบ้าง จึงก่อให้เกิดอารมณ์อิจฉาขึ้นได้ แต่จะแสดงออกโดยการบ่นสวดสาธยายตนเอง ว่าตนเองอาภัพ เพื่อน ๆ ที่ตนอิจฉาโชคดี ดังนั้นจึงพยายามหางานทำเพื่อให้ได้เงินมาซื้อของที่ตนอยากได้ บางครั้งอาจถึงกับขโมย

6. อารมณ์รักหรือชอบพอ (Affection) เด็กจะแสดงอารมณ์มุ่งไปที่คนใดคนหนึ่ง และมักจะเป็นไปในทางรุนแรง บางครั้งอาจชอบพอเพื่อนเพศเดียวกันเป็นพิเศษ เพื่อยกย่องเป็นที่พึงพอใจ แต่เมื่อโตขึ้นจะมีการปรับตัวดีขึ้น เรื่องความรักแสดงออกกับเพศตรงข้ามในทางที่ถูก

7. อารมณ์อยากรู้อยากเห็น (Curiosity) วัยนี้จะเริ่มหาหนังสืออ่าน เข้าห้องสมุด รวมถึงต้องการไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ กับเพื่อน

8. อารมณ์สนุกสนาน (Joy) การพึงพอใจในสิ่งนั้น ๆ มักจะแสดงออกโดยการหัวเราะ สามารถมองในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งและเข้าใจ ระบายอารมณ์ได้ อารมณ์นี้จะมีเกือบทุกวัย

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นอีก 5 ประเภท

1. อารมณ์อ่อนไหวง่าย วัยนี้มักมีความผันแปรและมักหวั่นไหวง่ายไปตามสิ่งล่อ เราจะได้เห็นได้จากการรักง่ายหน่ายเร็วในเรื่องความรักเพื่อน ความรักเพศตรงข้าม ทางด้านความโกรธ เด็กวัยรุ่น มักโกรธง่าย และบรรเทาโทสะได้เร็วเช่นกัน

2. อารมณ์รุนแรง การแสดงออกของวัยรุ่นมักหุนหันรุนแรงเสมอ เมื่อได้รับการกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยอาจหนีออกจากบ้าน โดยเฉพาะในรายที่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น เป็นคนชอบเก็บตัว คนที่ไม่ได้รับความเข้าใจ ผู้ที่มีความคับแค้นขาดผู้ระบายความสนใจด้วย วัยรุ่นที่พบสิ่งเร้าที่กระทบกระเทือนใจเหล่านี้ จะเป็นผู้แสดงพฤติกรรมได้ตอบความผิดหวังในลักษณะรุนแรง ทั้งนี้เพราะเขาได้ผนวกความคับแค้นใจเดิมของเขากับความผิดหวังเสียใจที่ได้รับไว้อีกด้วย

3. อารมณ์ไม่คงที่สม่ำเสมอ วัยรุ่นจะมีลักษณะของความไม่คงเส้นคงวาในการแสดงออกทางความนึกคิดต่าง ๆ เช่น บางครั้งเขาอาจแสดงความมั่นใจอย่างมากในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง และต่อมาเด็กจะเกิดความหวั่นไหว ไม่แน่ใจ ตนเองขึ้นมาง่าย ๆ มีความคิดเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม เช่น เห็นคล้อยไปตามเพื่อน กลุ่มหรือตามความเห็นของสังคม

4. อารมณ์ค้าง หมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกได้รับการกระทบกระเทือนจาก สิ่งเร้าต่าง ๆ แล้วไม่อาจแสดงออกทางอารมณ์ได้ ต้องเก็บความรู้สึกไว้ภายใน การเก็บกดความรู้สึกไว้และไม่แสดงออกเป็นอารมณ์ได้นี้จะเป็นปัญหาความเครียดของบุคคลเพิ่มทวีมากขึ้น เช่น วัยรุ่นมีความคิด ความรู้สึกต้องการทางเพศ แต่ตนเองเกิดความขัดแย้งในใจ เพราะอายพ่อแม่ พี่น้อง เนื่องจากเขายังมองว่าเป็นเด็ก ขำยังฟังตนเองไม่ได้ ไม่มีรายได้ การจะคิดระบายความใคร่ทางเพศก็เกิดความละอายไม่อาจเปิดเผยบอกทางบ้านหรือครูได้ ผู้ใหญ่เองก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ยอมปล่อยให้เป็นตัวของตัวเอง ความกดดันต่าง ๆ เหล่านี้จะสะสมให้วัยรุ่นต้องครุ่นคิดเมื่อมีสิ่งที่มากระทบอารมณ์ วัยรุ่นจึงมีอารมณ์ผสมกับความเครียดภายในที่มีอยู่และจึงแสดงออกในลักษณะรุนแรงกว่าที่ควรเสมอ

5. อารมณ์ถาวร เป็นสภาพของการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกที่ลึกซึ้ง โดยได้ผ่านการศึกษาค้นคว้าไตร่ตรอง และการได้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาจมีอุดมคติเจือปน เช่น ความรักกลุ่มพวก สถาบันการศึกษา การนับถือตนเอง การเคารพความยุติธรรม ความรักชาติ ซึ่งทำให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ อารมณ์ถาวรจะมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับหรือต่อต้านสังคมขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา และองค์ประกอบบุคลิกภาพของวัยรุ่นแต่ละคนเป็นเกณฑ์ ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาดี มีสภาพภูมิหลังจากการอบรมเลี้ยงดูและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ลักษณะอารมณ์ถาวรจะมีความมั่นใจตนเอง เพราะการแสดงออกของเขาเกิดขึ้นจากการที่ได้ศึกษาและได้ใช้ความคิดเห็นไตร่ตรองด้วยตนเอง เช่น การแสดงออกในการรักกลุ่มเพื่อนจะมีลักษณะมีเหตุผล ไม่ทำตามกลุ่มโดยขาดการคิดพิจารณา ในทางตรงข้ามผู้ที่แม้จะมีสติปัญญาดีแต่สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมหรือสติปัญญาไม่ดีและสภาพแวดล้อมไม่สนับสนุนอารมณ์ของเขาจะเป็นลักษณะเกิดขึ้นอย่างผิวเผิน ไม่มีหลักการของตนเอง อาจเป็นลักษณะการเลียนแบบ การทำตามดังทำนองพวกมากลากไป ผู้ที่เข้าใจ ธรรมชาตินี้ของวัยรุ่นจะใช้เป็นเครื่องมือได้อย่างดี ถ้าได้เร้าอารมณ์ถาวรที่ดีงามให้แก่วัยรุ่น

3. องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่ออารมณ์ของเด็กวัยรุ่น ได้แก่

3.1 สุขภาพทางกาย ร่างกายที่แข็งแรงย่อมส่งผลต่อภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง ถ้าสุขภาพทางกายไม่ดีกินอาหารไม่เพียงพอ ย่อมจะเป็นผลให้อารมณ์เสียได้ง่าย

3.2 สถิติปัญหา เด็กฉลาดมักเป็นพวกที่หัวนโหวตสิ่งเร้าได้ง่าย มักควบคุมอารมณ์ได้ มีจินตนาการลึกซึ้ง และกลัวสิ่งที่เป็นอันตรายมากกว่าเด็กที่ไม่ค่อยฉลาด วัยรุ่นที่มีระดับสติปัญญาคือจะเป็นพวกที่ปกครองให้ปฏิบัติตามโอวาทได้ยาก เพราะตนต้องการใช้การตัดสินใจของตนเอง

3.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคม บ้านที่ควบคุมเข้มงวดเกินไปเป็นผลการต่อต้านความก้าวร้าวของวัยรุ่น บ้านที่พ่อแม่ไม่สนใจความเป็นไปของลูก เป็นผลให้เด็กขาดการควบคุมอารมณ์ โรงเรียนที่ครูเข้มงวด เป็นผลทำให้นักเรียนขาดความสุข โรงเรียนที่มีเด็กมีปัญหา เช่น ห้องเรียนที่นักเรียนเรียนอ่อน นักเรียนกดดันเพราะครอบครัวยึดมั่นไม่สนใจ ขาดความรู้สึกรักภูมิใจตนเอง ทำให้นักเรียนในห้องส่วนมากสร้างปัญหาต่าง ๆ เพราะต้องการปรับตัวให้เด่นเป็นที่ยอมรับทางด้านอื่น

นอกจากนั้นสื่อมวลชนที่เสนอข่าวเน้นทางด้านให้ความสำคัญต่อสิ่งใดจะมีผลที่สะท้อนให้เห็นจากการแสดงออกของวัยรุ่น ตัวอย่างเช่น การเสนอข่าวทางเพศ ภาพโป๊เปลือย ภาพยนตร์ที่แสดงออกของความกล้า ไม่สำรวมของตัวละคร มีผลต่ออาชญากรรม การไม่วางตัวที่สงบเสถียรของวัยรุ่น

3.4 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพราะอารมณ์เป็นการเรียนรู้แบบเนื่องแต่วัยทารก เด็กที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งบ้านแตก จะมีผลต่อการเป็นคนเจ้าคิดเจ้าอาormanได้

4. การเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่น

การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของกิริยา วาจา ใจ เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์แต่เป้าหมายที่แท้จริงก็คือ การใช้อารมณ์ที่ถูกต้อง จะไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

ในวัยรุ่นถ้าไม่มีการควบคุมอารมณ์ไว้ไม่จะเป็นการแสดงออกในลักษณะที่มีความสุขหรืออารมณ์ที่ไม่มีความพึงพอใจก็ตามจะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม บางครั้งวิธีการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น อาจจะมีการลองผิดลองถูก หรืออาจจะได้รับคำแนะนำแนวทางจากพ่อแม่หรือครู เมื่อวัยรุ่นสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้ดี จะมีส่วนช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการแสดงออกของอารมณ์

การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นไม่ใช่เป็นการเก็บกดทางอารมณ์หรือการบังคับสกัดกั้นอารมณ์เท่านั้น แต่ต้องเป็นลักษณะที่วัยรุ่นต้องสามารถเรียนรู้ในการที่จะเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีเหตุผล และสมารถที่จะได้ตอบสนองสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ถ้าวัยรุ่นมีการควบคุมอารมณ์มากเกินไปจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นได้

การปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524, หน้า 180) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

สุดไฉน มีริยะเกิด (2530, หน้า 80) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามแก้ไขความคับข้องใจของตนเอง หรือการที่บุคคลพยายามปรับตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่หรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีและมีความสุข ซึ่งความพยายามนี้มีทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึก (Conscious Mind) และจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind)

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544, หน้า 105) ได้ทำการศึกษาจากชวณพิศ ทองทวี ซึ่งกล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า คือ การพยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากการมีอุปสรรคมาขัดขวางทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการ เพื่อรักษาสมดุลของชีวิต หรือรักษาศักดิ์ศรีของตนเองให้สบายใจและมีความสุข

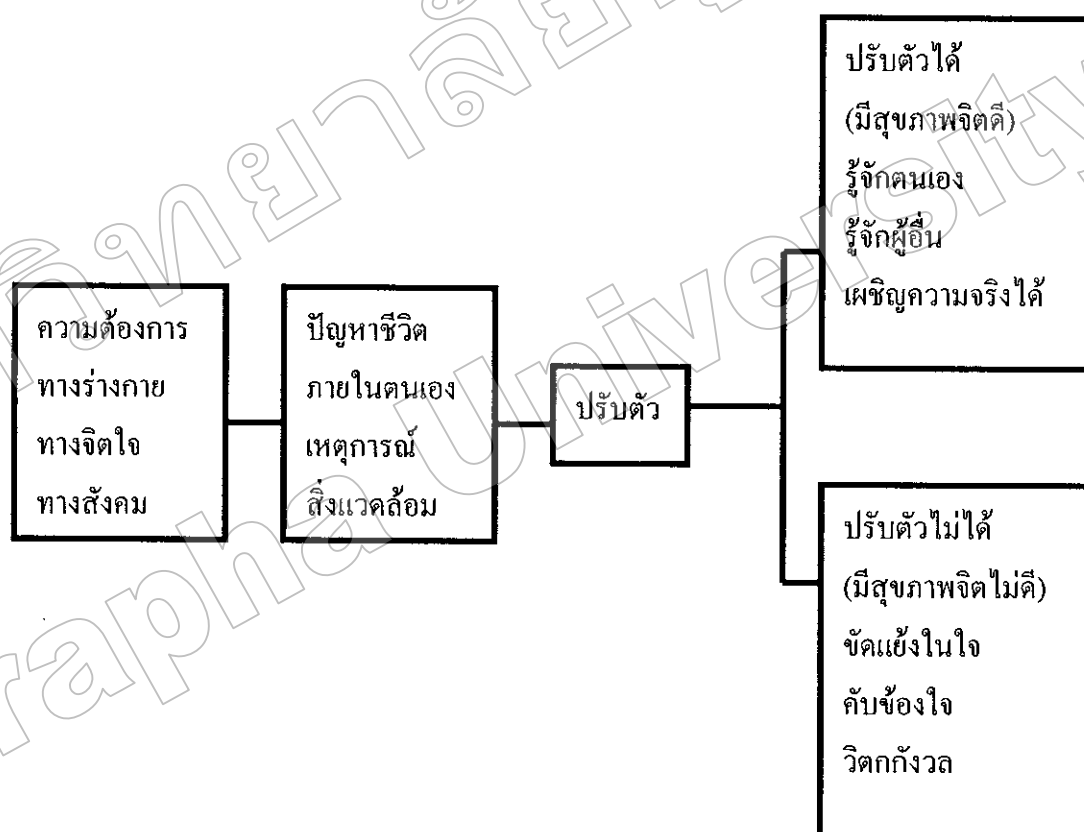
มาล์มและเจมิตัน (Malm & Jamison, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาชน, 2520, หน้า 9) ได้อธิบายว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่บุคคลปรับตัวให้เป็นไปตามสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

ลาซารัส (Lazarus, 1969 อ้างถึงใน นิภา นิธยาชน, 2520, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 69) ได้ทำการศึกษาความหมายในการปรับตัวของ โกลแมน และแฮมแมน ซึ่งได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคล ที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลปรับตัวได้แล้ว ก็สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

จากความหมายของการปรับตัวดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคล ทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ในการปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการ และปัญหาทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้การปรับตัวได้ดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับความมากน้อยและความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังแผนภูมิที่ สุชาติ โสมประยูร (2527, หน้า 44 – 45) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปในการปรับตัว ดังนี้



ภาพที่ 2-2 แผนภูมิกระบวนการปรับตัว

หลักที่พึงถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี

กันยา สุวรรณแสง (2533, หน้า 83) ได้กล่าวถึง หลักที่พึงถือในการปรับตัวให้ได้ผลดีว่า ต้องอาศัยการรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งต้องอาศัยหลัก 3 ประการ ดังนี้คือ

1. หลักแห่งความจริง บุคคลต้องยอมรับ และยึดหลักแห่งความเป็นจริงว่าจะทำอะไร ต้องใช้ความคิดพิจารณาว่า เป็นไปได้จริง ๆ ตามสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ปึงจัยความพร้อม ก่อนลงมือกระทำ

2. ยึดมั่นในข้อผูกพันที่ตั้งไว้ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยงอันตราย พร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลา ที่จะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ

3. หลักแห่งการยอมรับตนเอง เราต้องคว้าตัวเรามุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง เราจะต้องเข้าใจตัวเอง สามารถยอมรับความสำเร็จหรือความล้มเหลวต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และรู้ว่า ควรจะเสี่ยงสิ่งที่จะนำตนไปสู่ความพลาหวังได้ ตลอดจนสามารถที่จะอยู่กับผู้อื่นได้ดี

คุณลักษณะที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว

ธนรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 218-219) ได้กล่าวไว้ว่า ในทางจิตวิทยาโดยเฉพาะในแง่ของสุขภาพจิต ถือว่า วิธีการปรับตัวที่ดีที่สุด ได้แก่ วิธีปรับตัวซึ่งเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ผลดีในด้านต่าง ๆ นับตั้งแต่ช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต และช่วยอำนวยความสะดวกต่อสังคม ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ผู้ปรับตัวประสบผลสำเร็จตามความต้องการของตนด้วย แต่ตามสภาพความเป็นจริงในแง่ของการปรับตัวแล้ว ปรากฏว่ายังไม่มียุติปรับตัวแบบใดเลยที่ดีด้วยและให้ผลสมบูรณ์เช่นนั้น นักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาลักษณะสำคัญ ๆ อันเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัว เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ได้สรุปลักษณะสำคัญที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว ดังนี้

1. เข้าใจสภาพความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ มีความสามารถในการรับรู้เป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจได้ถ่องแท้และรวดเร็ว
2. ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งโลกที่ตนอยู่ตามสภาพความเป็นจริง มิใช่ตามความคิดฝันหรือหลอกหลวงตนเอง
3. มีความเป็นธรรมชาติ และแสดงพฤติกรรมออกมาตามธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง ซึ่งบางครั้งอาจคล้ายขาดความสุภาพ
4. วิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาตรงจุด โดยไม่เข้าข้างตนเอง หรือเอาใจตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ห่อหุ้ม
5. มีความเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ มีอิสระเสรีในตนเอง สามารถพึ่งตนเองและอยู่อย่างสงบสุขได้โดยลำพัง มิต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก
6. มองโลกและผู้คนรอบข้างในแง่ดี และสดชื่นอยู่เสมอ ไม่มองโลกในแง่เบื่อหน่าย
7. มีอารมณ์ดี มั่นคง ไม่มีอารมณ์เกลียดเกลียดแค้นหรือริษยา หรือแม้จะมีอาการโกรธหรือกลัวในบางครั้ง ก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ และเป็นผู้มีอารมณ์ขันอย่างมีสติ

8. ปราศจากสภาวะจิตที่ยึดหน่วงอยู่ในอารมณ์ส่วนใดส่วนหนึ่งที่มากระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพ เช่น นิสัยขี้ระแวง สงสัย จับผิด ผู้อื่น หยุ่มหิมีไว้สาระ เคร่งเครียด และวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

9. สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ร่วมกระทำการที่ไม่ถูกต้อง พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สนใจสวัสดิภาพของเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง

10. มีความสามารถในการเลือกเพื่อนแท้สองสามคน สามารถสร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง และอุทิศตัวให้เพื่อนสนิทมิตรแท้

11. มีความลึกถ้อยบางอย่างเกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม รู้จักชื่นชมในศิลปะและสุนทรียะภาพตามธรรมชาติ

12. มีความสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต

13. พร้อมที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต

14. ยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยาอย่างมั่นคง ในการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ถูกต้องและดีงาม

15. ยึดมั่นค่านิยมแห่งความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง สามารถเรียนรู้จากทั้งคนมีและยากจน สามารถคบคนโดยไม่เลือกชั้นวรรณะหรือตำแหน่ง

ทินดอลล์ (Tindall, 1959, p. 76 อ้างถึงใน ขรรจง พิ๋วอ่อน, 2535, หน้า 12) กล่าวถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนเองกับพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสสถานของสังคม

3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

5. มีวุฒิภาวะ

6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2520, หน้า 155 – 157) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่มี การปรับตัวที่ดีไว้ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่น และความรู้สึกที่มั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่าคบ มีเมตตากรุณา
3. ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หือถอยหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเกลียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้
10. ไม่แค้นเกรียศ หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

ลักษณะของการปรับตัว

เดโช สวานานนท์ (2518, หน้า 8) กล่าวว่า การปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม หมายถึง สภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันได้ระหว่างร่างกายกับสังคม

นอกจากนี้ วันดี ระเจริญ (2535, หน้า 235-236) แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวทางกาย เป็นสภาวะที่เกิดเมื่อร่างกายรักษาสมดุลในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยในการดำรงชีวิต เช่น เมื่อเกิดความหิว จึงต้องแสวงหาอาหารมาบำบัดความต้องการ เพื่อให้เกิดความสมดุลต่อไป
2. การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นสภาวะที่เกิดเมื่อร่างกายปะทะกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงออกตามลักษณะอารมณ์ที่อาจรุนแรง หรือเบาบางทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับอารมณ์ของแต่ละบุคคล
3. การปรับตัวทางสังคม เป็นการเลือกหรือแสวงหาวิธีการในการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งเกิดจากความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ต้องการให้สังคมเห็นคุณค่าและยอมรับในตัวบุคคลนั้น ๆ

นอกจากนี้ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2544, หน้า 105) ยังกล่าวถึงลักษณะของการปรับตัว แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้แล้ว ทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจสงสัยเหลืออยู่

2. การปรับตัวไม่สมบูรณ์ (Non - Integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาที่นั่น ๆ ได้ แต่เขามีวิธีทำให้คลายเครียดภายในใจให้ลดลงได้บ้าง ยังมีความไม่สบายใจค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตนเอง

การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment)

ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

สวณีย์ ดันติพัฒนานันท์ (2522, หน้า 42) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เช่นเดียวกับร่างกาย เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลเสียไป ดังนั้น จิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สมดุลนั้น ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ต่อไปนี้ (1) กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความพยายาม และความตั้งใจในระดับจิตสำนึก และ (2) กลไกทางจิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก กระบวนการทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตก ไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด

สุภาพรณ โครตจรัส (2524, หน้า 14) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์เป็นความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ และแสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง

วาสนา แฉล้มเขตร (2525, หน้า 5) ได้นิยามการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถเฉพาะบุคคล ที่จะทำให้แรงกดดันจากอิทธิพลภายนอกกับความรู้สึกต่อตนเองเกี่ยวกับความกดดันทางอารมณ์ เกิดความกลมกลืนกันได้อย่างมีเหตุผล เพื่อเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสม

ศิริวงศ์ ทับสายทอง (2535, หน้า 101) กล่าวถึง บุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์ หรือมีการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และอยู่ในโลกของความจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เกริสัน (Garrison, 1965, p. 232 อ้างถึงใน กรรณิการ์ กาญจนานุกุล, 2540, หน้า 20) กล่าวว่า บุคคลจะมีวิธีปรับตัวเพื่อลดความไม่สบายใจลง ด้วยสองวิธีการใหญ่ ๆ คือ การเผชิญปัญหาโดยวิธีใช้เหตุผล ซึ่งเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ และอีกวิธีหนึ่ง คือ การใช้กลไกทางจิต เพื่อป้องกันตนเอง ซึ่งถ้าใช้อย่างพอเหมาะจะช่วยให้เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และช่วยปรับตัวได้ แต่ถ้าใช้วิธีแก้ปัญหาโดยใช้กลไกทางจิตบ่อย ๆ จนคิดเป็นนิสัยประจำตัว โดยหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลในจิตสำนึกแล้ว จะนำไปสู่ปัญหายั่งยืนในการปรับตัวมาก

ยิ่งขึ้น ส่อให้เห็นถึงสัญญาณอันตรายในการปรับตัว เพราะแสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความคับข้องใจ และมีความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา

แฮมริน (Hamrin, 1969, p. 17 อ้างถึงใน กรรณิการ์ กาญจนานุกุล, 2540, หน้า 21) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) เป็นกระบวนการของจิตใจ เพื่อจะจัดการความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้

โปดัสกา (Poduska, 1980, p. 418) ได้กล่าวถึงการปรับตัวทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล อันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ในพจนานุกรมของ ลองแมน (Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry) ไว้ว่า ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือ เป็นความสามารถในการคงไว้ในความสมดุลของอารมณ์ ซึ่งเป็นความพยายามอย่างมีเหตุผลที่ควบคุมเหนืออารมณ์ และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

จากความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์เป็นการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการรักษาความสมดุลทางจิตใจ และอารมณ์ เพื่อลดหรือบรรเทาความรู้สึก ความตึงเครียดหวาดวิตก ไม่สมหวัง ตลอดจนสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความเป็นจริง เพื่อให้ภาวะของจิตใจและอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายที่สุด และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

ทักนา บุญทอง (2522, หน้า 196) ได้กล่าวว่า บุคคลจะสามารถมีการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีหรือไม่ดีมากน้อยแตกต่างกันไป แล้วแต่ความสามารถในการปรับตัว ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล
2. การเข้าใจสถานการณ์
3. ประสบการณ์ในอดีต เช่น การเผชิญกับปัญหาคล้าย ๆ กับที่เคยเผชิญมาแล้ว
4. ระยะเวลาที่เผชิญปัญหา
5. ความซับซ้อนของปัญหา

อะกิลเลอร่า และเมสสิก (Aquilera & Messick, 1974, pp. 63 – 64) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้เราสามารถปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิด ทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขก็ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ถ้าบุคคลมีที่พึ่งพที่จะขอคำปรึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว่าห่วย มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

ส่วนวอร์เชล และ โกธัล (Worchel & Goethals, 1989, p. 116) กล่าวว่า ขั้นตอนสำคัญประการหนึ่งของการมีปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี คือ การรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ ซึ่งสำหรับบางคน พบว่า เป็นสิ่งยากที่จะทำเช่นนั้น เนื่องจากเขาอาจจะได้รับความเจ็บปวด และรู้สึกไม่สบายใจ

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีขึ้น ได้แก่ โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล การรับรู้ต่อเหตุการณ์ และรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ตรงตามสภาพความเป็นจริง การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลอื่น ตลอดจนทั้งการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหา โดยการใช้กลไกในการปรับตัว

ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์

ประสาร มาลากุล (2513, หน้า 139) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดี และผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือ ผู้ที่สามารถเผชิญความรู้สึกคับข้องใจโดยไม่แสดงความยุ่งยากใจ ท้อแท้ หรือเสียใจเกินกว่าเหตุ มีอารมณ์มั่นคง แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้

สุชา จันทร์อม (2521, หน้า 222) กล่าวถึงบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ เพื่อทำงาน และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มีอาการบกพร่องทางจิตอย่างเห็นได้ชัด

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 134) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีสุขภาพจิตดีตามความเชื่อของเพิร์ลส์ คือ ผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึงหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ฉะนั้นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องรู้จักตนเอง

และสภาพความเป็นจริงโดยการให้การสัมผัส ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นบุคคลที่ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของตนเอง ปรับตัวได้ดี และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้เมื่อมีความคับข้องใจ อันเกิดขึ้นจากความขัดแย้งของส่วนที่เป็นตนเองให้เกิดความสมดุลได้เมื่อมีความคับข้องใจ อันเกิดขึ้นจากความขัดแย้ง ของส่วนที่เป็นตนเองกับส่วนที่เป็นคนตามมโนภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะสามารถพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

โรเจอร์ส (Rogers, 1974, p. 358) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีว่า คือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเอง จะรู้จักคุณภาพ ความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเองตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่ควรมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด ซึ่งจัดว่าเป็นการปรับตัวที่ดีทางด้านจิตใจ

เฮอรัลล็อก (Herlock, 1964, pp. 260 - 261) ได้สรุปไว้ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และถ้าพิจารณาลักษณะการปรับตัวที่ดีในแง่ของสุขภาพจิตแล้ว สุวณีย์ ดันติพัฒนานันท์ (2522, หน้า 1) กล่าวว่า ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีก็คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั่นเอง

ไอแซก และ วิลสัน (Eysenck & Glenn Wilson, 1979, pp. 68 - 90) ได้สร้างแบบสอบถามเพื่อให้บุคคลรู้จักบุคลิกภาพของตนเอง แบ่งกลุ่มองค์ประกอบทางบุคลิกภาพเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มการแสดงตัวและเก็บตัว (Extraversion - Introversion)
 2. กลุ่มความไม่มั่นคงทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Instability - Adjustment)
 3. กลุ่มความใจแข็ง - ใจอ่อน (Tough-mindedness - Tender-mindedness)
- ผู้ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์จะมีลักษณะดังนี้
1. มีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) เช่น บุคคลที่มีความเชื่อมั่น มีอิสระไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของผู้อื่น ตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นนายของโชคชะตา ใช้ความเป็นจริงในการแก้ปัญหา
 2. มีความสุขในชีวิต (Happiness) เช่น บุคคลที่ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีและสบายๆ พอใจกับความเป็นอยู่ของตน และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
 3. ไม่วิตกกังวล เช่น บุคคลที่สงบมั่นคง ไม่กลัวหรือกลัวคลุ้มใจอย่างไม่มีเหตุผล

4. มีความยืดหยุ่น เช่น บุคคลที่มีความยืดหยุ่นง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่ยึดกฎเกณฑ์ตายตัว ไม่ทำตัวเป็นคนสมบูรณ์แบบทุกประการ
 5. มีความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองมีประโยชน์ และเชื่อว่าผู้อื่นมองตนในแง่ดี
 6. ไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด เช่น บุคคลที่ไม่ตำหนิกล่าวโทษตนเอง หรือเสียใจกับความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ
 7. ห่วงใยในสุขภาพตนเองอย่างปกติ
- จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างมาก บุคคลที่ปรับตัวได้ดี จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข บุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ตั้งแต่นั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง เป็นอันตรายต่อตนเองและเป็นภาระของสังคมด้วย

สติบำบัด

ความหมายของสติ

ประยูร ญาคูโต (ธรรมรักษา, 2530, หน้า 24) ได้ให้ความหมายของสติว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ท่าและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้

เทอดศักดิ์-เดชสง (2546, หน้า 23 - 24) ได้ให้ความหมายของสติว่า เป็นความรู้ตัว เช่น รู้ว่ากำลังเดิน รู้ว่ากำลังโกรธ รู้ว่ากำลังสงสัย รู้ว่ากำลังทุกข์ใจ รู้ว่ากำลังคิดอยากได้ ฯลฯ การรู้ตัว ดังกล่าวมีข้อบังคับ 2 ประการ คือ

1. ต้องเป็นปัจจุบัน หมายความว่า การรู้ตัวนั้นต้องรู้ในขณะนั้น ๆ ไม่ใช่การคิดย้อนหลังแล้วรู้ตัว แม้ว่าการคิดย้อนหลังแล้วรู้ตัวจะเป็นสิ่งที่ดีและแสดงว่ามีความรู้ตัวอยู่บ้าง ทว่ายังไม่จัดว่ามีสติครบถ้วน
2. ต้องบอกด้วยภาษา กล่าวบอกได้นั้นอาจใช้คำว่าติดฉลาก (Label) ว่าอารมณ์นี้คืออะไร โกรธ หรือชอบ สามารถบอกได้ว่ากำลังมีท่าทางกิริยาอาการอย่างไร การบอกนี้ใช้ภาษาจึงไม่ใช่แค่รู้ แต่ต้องบอกได้ ถ้าใช้การพูดก็เป็นภาษาพูด เช่น “ฉันกำลังโกรธ” ภาษาเขียน “ฉันโกรธ” หรือแม้แต่การบอกกับตนเองภายในใจว่า “อ้อ ฉันกำลังโกรธอยู่นะ” หากถามว่าพวกเรามีสติหรือไม่ อาจตอบได้ว่ามีสติอยู่ แต่ย่อมไม่ใช่ทุกเรื่องทุกขณะ

การบอกได้ (Label) ต้องมีภาษาที่สื่อถึงความเข้าใจในตนเอง เช่น ต้องรู้จักคำว่าโกรธ เพื่อสื่อถึงความไม่พอใจในระดับรุนแรง รู้จักคำว่าเศร้าโศก เพื่อสื่อถึงความห่อเหี่ยวภายในใจ จากความไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ

ปัญญานันทภิกขุ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2543, หน้า 114 - 115) ได้ให้ความหมายของสติว่า หมายถึง การรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งตัวฉันนี่เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีเหตุและปัจจัยเป็นมาอย่างไร คนที่มีความกังวลทุกข์ใจอยู่ก็ต้องกำหนดความรู้ตัวในความกังวลใจ แล้วจึงมองไปยังสาเหตุเพื่อแก้ปัญหา

ปัญญานันทภิกขุ (ม.ป.ป., หน้า 9) ได้ให้ความหมายของสติ แปลว่า ความรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งที่ รู้สึกตัวว่าเรากำลังเป็นอะไร เรากำลังมีอะไรอยู่ในใจของเรานี้เป็นตัวสติที่จะรู้ ปกติคนเราไม่ค่อยรู้..ไม่ "รู้" ด้วยสติ คือไม่เข้าใจสิ่งนั้นถูกต้อง ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร เราไม่เข้าใจ แต่ตัวสติเกิดความรู้สึกขึ้นว่า ฉันกำลังเป็นอะไร ฉันกำลังมีอะไรอยู่ในจิตใจของฉัน เช่น ฉันกำลังร้อนใจ ก็รู้ว่าร้อนใจ ฉันกำลังเป็นทุกข์ ก็รู้ว่ามีความทุกข์เกิดขึ้นในใจของเรา รู้ว่ามีความทุกข์เกิดขึ้น หรือว่าฉันมีความวิตกกังวลในเรื่องอะไร เราก็รู้ในเรื่องนั้น อันนี้จะช่วยให้เราเกิดการแก้ไข

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสติ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2546, หน้า 11 - 12) ได้กล่าวถึง สติบำบัด (Awareness Therapy) ว่าเป็นแนวทางการบำบัดอาการทางจิตใจอย่างหนึ่ง พัฒนาขึ้นโดยอาศัยหลักการของสติปัญญาร่วมกับแนวทางการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ สตินั้นมีหลายฐาน ประกอบด้วย สติในร่างกาย อารมณ์ ความคิด และธรรมชาติต่าง ๆ ซึ่งรวมกันเรียกว่า สติปัญญาน 4 อันเป็นเสาหลักใหญ่ในพระธรรมของพุทธศาสนา โดยถือว่าเป็นทางสายเอกที่นำพาสัตว์ให้ล่วงพ้นทุกข์ทั้งปวง ซึ่งหากขาดแล้วซึ่งสติ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2543, หน้า 115) บุคคลย่อมเปรียบเสมือนติดอยู่ในวังวน ไม่อาจหาทางออกได้เลย ถ้าคุณโกรธใครสักคน แต่ไม่รู้ว่าตนเองโกรธก็อาจเก็บกดไว้ในใจจนเกิดโรคทางกาย ถ้าระบายไปหาผู้อื่นก็อาจเกิดการกระทบกระทั่งอย่างไม่มีเหตุผล การฝึกสติในธรรมเนียมปฏิบัติของชาวพุทธ มักเริ่มต้นที่การหายใจก่อน คือ การฝึกสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หลังจากนั้นจึงไปกำหนดรู้เอาภเวศของร่างกาย เช่น ก้าวย่างก็รู้ว่าก้าวย่าง ยกแก้วน้ำขึ้นดื่มก็รู้ว่ากำลังยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม คนที่ไม่มีสติก็อาจเป็นคนซุ่มซ่าม จี๋หลงจี๋ลืม วางอะไรไว้แล้วก็หาไม่เจอ หรืออาจร้ายแรงกว่านั้น กลายเป็นการทำร้ายร่างกายหรือสูญเสียทรัพย์สิน ดังนั้นเราทุกคนจึงควรพึงมีสติอยู่ตลอดเวลาดังพุทธสุภาษิตที่ว่า "สติ สัมปตตะ ปัตถิยา แปลว่า สติเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกเมื่อ" ซึ่งถ้าเราจะกล่าวแบบกว้างๆ แล้ว การมีสติรู้จำมีหลายแง่มุมดังนี้

1. การมีสติตลอดเวลาทุกขณะจิต
2. การรับรู้ถึงความจริงในชีวิต (เช่น การมีข้อจำกัด การตายที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น)
3. การแสวงหาความหมายของชีวิต

สติปัฏ (เทอดศักดิ์ เศษคง, 2546, หน้า 64 - 65) เน้นความเป็นปัจจุบัน โดยให้ผู้ฝึกพยายามเตือนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้สนใจในความเป็นไปขณะนั้น ๆ ด้วยเหตุที่ดีคือเป็นสิ่งที่ไม่ผ่านเลย อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่เราทำอะไรกับมันได้ ถ้าว่าปัจจุบันมีความหมายถึง การคิด รู้สึก หรือกระทำในขณะนั้น ๆ ซึ่งถ้ามีสติเข้มข้น ย่อมหมายความว่าเฉพาะสิ่งที่เกิดในวินาทีนั้น ๆ กรณีนี้จะใช้ในการฝึกวิปัสสนา หากแต่ความเป็นปัจจุบันในสติปัฏได้ขยายความตั้งแต่ความเป็นปัจจุบันจริง ๆ ณ วินาทีนั้น ไปจนถึงปัจจุบันโดยเปรียบเทียบซึ่งหมายถึง อะไรก็ตามที่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างในปัจจุบันได้ ยกตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ แม้ว่าขณะนี้กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ (ปัจจุบัน ณ วินาทีนั้น) แต่การระลึกถึงเป้าหมายของการอ่านคือ การสอบได้บ้างก็จัดว่าเป็นปัจจุบันเช่นกัน (ปัจจุบันสัมพัทธ์)

ความทุกข์ที่ผู้สร้างขึ้นมาในวันนี้มักเป็นบางรูปแบบของการไม่ยอมรับ บางรูปแบบของการต่อต้านอย่างขาดสติต่อสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในระดับของการใช้ความคิด การต่อต้านอยู่ในรูปแบบของการตัดสินใจในระดับของอารมณ์แล้ว มันอยู่ในบางรูปแบบของการตัดสินใจ ความเข้มข้นของความทุกข์ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของการต่อต้านปัจจุบันขณะและขึ้นอยู่กับว่าคุณยึดติดกับความคิดมากน้อยแค่ไหน ใจ (ความคิด) มักหาหนทางปฏิเสธ "ปัจจุบัน" และต้องการหลีกเลี่ยง หรือจะพูดว่ายังคุณยึดติดกับใจ (ความคิด) ของคุณมากเกินไป คุณก็ยังทุกข์ทรมานมากขึ้นเท่านั้น หรือยังคุณยอมรับสภาพปัจจุบันได้มากแค่ไหน คุณก็ยังพ้นทุกข์ทรมานมากขึ้นเท่านั้น และคุณจะหลุดจากความคิดที่มี "อัตตา" ได้ อย่าให้ความรู้สึกกลายเป็นความนึกคิด อย่าตัดสินใจหรือวิเคราะห์ อย่าพิสูจน์ความเป็นตัวคุณออกจากตัวทุกข์ ตั้งมั่นอยู่ในจิตปัจจุบัน (สติ) และคอยจับตามองสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ภายใน รับรู้ถึงความทุกข์ทางอารมณ์ และรู้ตัวตลอดเวลาขณะที่คอยสังเกตการณ์อยู่เงียบ ๆ นั่นคือพลังแห่งจิตปัจจุบัน พลังแห่งการมีสติตั้งมั่น และคอยดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น (โพลเลอ, 2546, หน้า 36 - 45)

จำเนียร ช่างโซติ (2538, หน้า 1) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตคนเราประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ กายหรือร่างกาย หรือทางพุทธเรียกว่า รูปธรรม ใจหรือจิตหรือทางพุทธเรียกว่านามธรรม การที่คนเราจะดำรงชีวิต โดยสมบูรณ์ เราจะดูแลรักษาโดยไม่คำนึงถึงใจหรือรักษาแต่ใจทอดทิ้งกายนั้นไม่ได้ ทั้งนี้เพราะกายและใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คนป่วยทางกายเมื่อนานวันเข้าจิตใจก็อ่อนแอไปตามร่างกาย ในทางตรงกันข้ามคนที่เดิมร่างกายแข็งแรงเป็นปกติถ้าเริ่มป่วยทางใจก็จะเกิดผลกระทบทางกาย เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ผลสุดท้ายกายก็จะป่วย

ตามไปด้วย กายเป็นธรรมชาติซึ่งไม่รู้อะไรเลย ชอบสงบนิ่งไม่ชอบเคลื่อนไหว ต้องการพักผ่อนนอนหลับ ในขณะที่ใจหรือจิตเป็นธรรมชาติซึ่งมีสภาพรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลาชอบเคลื่อนที่ ชอบท่องเที่ยวไปไม่หยุดนิ่ง ชอบคิด ชอบฝัน คนเราจะปล่อยกายให้เป็นไปตามธรรมชาติไม่ได้ กล้ามเนื้อจะไม่ทำงาน ดังนั้นคนเราจึงต้องบริหารกาย คือ ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังใช้ทำงานได้และเป็นภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตคิดและท่องเที่ยวไปโน่นไปนี่ตลอดเวลา ก็จะเป็นจิตที่ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน หมกมุ่นอยู่แต่ในอดีตและอนาคต ไม่อยู่กับความเป็นจริงหรือปัจจุบัน ในที่สุดจะมีสภาพอ่อนเปลี้ยขาดพลัง และสร้างปัญหาต่อทุกข์ ให้เกิดแก่บุคคลนั้นตลอดไป จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการหรือพัฒนาจิต กล่าวคือ ทำจิตให้สงบนิ่ง ด้วยการฝึกสติและสมาธิ

เขียน จิตตสุโก (2527, หน้า 20) ได้กล่าวถึง สติตามแนวพุทธศาสนาไว้ว่า สติมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนตามธรรมชาติเพื่อการอยู่รอดของชีวิต สติเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ระลึกรู้ทันการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจของตนเองในสถานะที่เป็นปัจจุบัน ทำให้บุคคลมีความตื่นตัวระมัดระวัง แต่สติที่มีอยู่โดยธรรมชาตินี้ มนุษย์ยังใช้ประโยชน์มากน้อยแตกต่างกัน บางคนก็ใช้ในลักษณะของความเข้าใจ บางคนก็ใช้ในลักษณะธรรมชาติโดยไม่เข้าใจอีกทั้งสติที่มีอยู่โดยธรรมชาติก็ยังมีความบ้างน้อยบ้างในแต่ละบุคคลซึ่งถ้าสามารถฝึกฝนพัฒนาให้มีมากขึ้น ก็จะสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ด้วยความเข้าใจ

การทำงานของสติ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 121 – 122) ได้แบ่งการทำงานของสติเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านกาย หมายถึง การขยับมือ เคี้ยวอาหาร เดิน หรืออะไรก็ตามที่มีการขยับเคลื่อนไหว หรือแม้แต่อยู่นิ่ง ถ้าหากมีสติรู้ว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถใดก็จะอำนวยความสะดวกได้ การเคี้ยวอาหารอย่างรู้ตัวก็ช่วยป้องกันการสำลัก เมื่อมีสติขณะเดินก็จะป้องกันไม่ให้เท้าไปเตะอะไรเข้า
2. ด้านอารมณ์ คือ ความรู้สึกไม่ว่าจะเป็นทางดีหรือร้าย หรือไม่ดีไม่ร้าย เช่น อารมณ์ดีใจ ชอบ สงสาร โกรธเกลียด โมโห เศร้าโศก หรือแม้แต่อารมณ์เฉยๆ การรู้ว่าตนอยู่ในอารมณ์ใด ย่อมทำให้ควบคุมสถานการณ์ได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อรู้ว่าตนกำลังโกรธอยู่ ก็ไม่ทำอะไร วุ่นวายจนเกิดผลเสีย
3. ด้านจิต หมายถึง คุณภาพแห่งความคิด ซึ่งส่วนใหญ่คือสมาธิ สติเมื่อมีอยู่มากๆ ก็นำไปสู่สมาธิ เด็กที่มีสติต่อการนั่งอ่านหนังสือ ในไม่ช้าย่อมจดจ่อกับการอ่านหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นเสียงรบกวน หรือความหิวกระหายก็ไม่อาจดึงเขาออกจากการมีสมาธิหรือความสนใจต่อหนังสือไปได้

4. ด้านธรรมชาติ เป็นการรู้ความจริงที่ต้องพบเจอ ดังเช่นคนเราต้องรู้ว่า ร่างกายนี้ไม่คงที่ อาจเจ็บป่วยได้หากไม่สนใจดูแล ความแก่ก็เช่นกัน เด็กที่เคยสอบได้ที่หนึ่งมาตลอด ก็อาจสอบตกได้สักวันหากเขาหลงคิดว่าตนเองแน่กว่าใครแล้วไม่ขวนขวายหาความรู้

สติทั้ง 4 ด้านนี้ มองได้ว่าเป็น สติรู้ในตนเอง ทั้งทางกาย อารมณ์ จิตใจ และสติรู้สภาพสิ่งแวดล้อม (ธรรมชาติ) รวมความว่าสตินั้นควรมีอยู่ทั้งการรู้ตนเอง และรู้ความจริงตามธรรมชาติ

พระโสภณคณาจารย์ (2532, หน้า 90 – 92) ได้กล่าวถึงการทำงานของสติว่ามี 3 ช่วง คือ

1. ระลึกถึงเรื่องที่ผ่านมาในอดีตทั้งในเรื่องที่ทำ ที่พูด ที่คิด ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น เพราะจะนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ในปัจจุบัน ถ้าไม่มีการระลึกอดีตเราก็จะใช้ปัจจุบันไม่ได้ เช่น การเขียนหนังสือ ก็ต้องระลึกว่า คำนี้สะกดอย่างไร สิ่งที่น่ามาระลึกได้เป็นเรื่องในอดีต ที่เคยมีทักษะ เคยเรียนรู้มา แล้วจำไว้ และนำเอามาใช้ในปัจจุบันจึงต้องระลึกได้ แต่ระลึกได้ในช่วงที่จำเป็นต้องระลึกไม่ใช่ระลึกเรื่องอดีตอยู่ตลอดเวลา ถ้าระลึกอยู่ตลอดเวลา บางกรณีก็กลายเป็นคนอยู่กับอดีตและเกิดปัญหาขึ้น
2. ระลึกทันในขณะที่เรากำลังทำอยู่ กำลังคิดอยู่ กำลังพูดอยู่ อย่างการฝึกการนับลมหายใจ หรือการฝึกการรู้สึกตัว เป็นการสอนให้ระลึกทัน แม้แต่การนับหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็ให้ระลึกอยู่ แสดงว่าเป็นงานของสติที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน
3. ย้อนระลึกหลังจากได้ทำไปแล้ว พูดไปแล้ว และคิดไปแล้ว ว่าเป็นอย่างไร ถ้าไม่ถูกต้องก็ปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลง โดยในการย้อนระลึกจะต้องไม่ซ้ำเกินไป เช่น สมมุติว่ามีคนถามว่า วันนี้วันอะไร ตั้งใจตอบว่าวันพุธ แต่ผลตอบว่าวันพฤหัสบดี ก็ต้องรีบย้อนระลึกและแก้ไขให้ทันทันที

พระธรรมปิฎก (2538, หน้า 809, หน้า 816 – 817) กล่าวถึงการทำงานโดยทั่วไปของสติว่า สติมีบทบาทที่เด่นชัด คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาความคิดแต่ละอย่างที่ผ่านมา เฝ้าดูคิด ๆ ไม่คลาดหาย โดยให้รู้เห็นตามที่เป็นในขณะนั้น คือ ดู เห็น เข้าใจว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร แบบตรงไปตรงมา หรือแบบสภาวะวิสัย (Objective) ไม่ใส่ความคิดเห็น หรือความรู้สึกเข้าไปด้วย สติจะทำงานโดยจะติดตามสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นอยู่หรือกระทำในขณะนั้น ๆ ไม่ปล่อยให้คลาดกัน ไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือความคิดที่ผ่านไป แล้ว ไม่คิดลอยกว้างไปข้างหน้าไปถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงและยังไม่มี ถ้าจะพิจารณาเรื่องในอดีต หรือสิ่งที่จะทำในอนาคต ก็จะต้องเป็นความคิดปัจจุบันขณะนั้น คือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่า

กำลังคิดเรื่องอะไร ไม่มีอาการเหม่อลอยไปสู่อดีต หรืออนาคต การเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเช่นนี้เป็นอยู่ด้วยปัญญาทำให้พ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความเศร้าซึม ความร้อนใจ ความกังวล เป็นต้น

เทียน จิตตสุโก (2543, หน้า 1 – 16) ได้เปรียบเทียบการทำงานของสติว่า เสมือนมีเก้าอี้อยู่เพียงตัวเดียว แต่มีคน 2 คน วิ่งเข้ามาแย่งกันนั่งเก้าอี้ คนหนึ่งเข้าไปนั่งเก้าอี้ได้ คนที่ไปที่หลังก็เข้าไปนั่งไม่ได้ ดังนั้นเมื่อสติเกิดขึ้น สติจะครองบุคคลอยู่ ความไม่รู้ตัวจะหายไป หรือไม่อาจทำหน้าที่ได้ เพราะเมื่อคนไม่รู้สีกตัวก็จะอยู่กับความคิดที่ไม่ได้เจตนาจะคิด (ความคิดที่ไม่ได้เกิดเพราะปัญญา) และเกิดการปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ ดังนั้น ความไม่รู้สีกตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการเคลื่อนไหวของจิตใจ ความนึกคิด เมื่อความรู้สีกตัวมากขึ้น และสามารถครองเก้าอี้ได้ นั่นก็คือ ความไม่รู้สีกตัวก็จะหายไป ซึ่งหมายถึงการมีสตินั่นเอง

กระบวนการฝึกสติ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541, หน้า 84 – 85, 2542ข, หน้า 38 - 40) ได้กล่าวถึงการพัฒนาพื้นฐานในการสร้างสรรค์ อีก 3 ระดับที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติในนิตยสารพิเพ็ลรายปักษ์ และนิตยสารชีวจิต ดังนี้คือ

1. การมีสติรู้ (Awareness) คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สีกของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดีข้อด้อยในตนเองโดยไม่ลำเอียง รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความสำเร็จ เป็นการรู้ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในทางพุทธเราเรียกว่า รู้สติ หรือการมีสติรู้ในหัวข้อสตินั้น ทางตะวันตกใช้ความคิด (Cognitive) เป็นหลัก ว่าต้องมีสติรู้ ว่าตนมีข้อดีข้อด้อยอย่างไร หลังจากนั้นจึงรับฟังและปรับปรุงตน ในทางพุทธศาสนาเรามีสติปัญฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ซึ่งเป็นการฝึกสติในหลายๆ แบบ อาจฝึกสติถึงลมหายใจกับการเดิน การรับประทาน (กาย) หรืออาจฝึกกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ (เวทนา) ความรู้ตัวว่ามีภาวะจิตใจ (จิต) และพิจารณาความเป็นจริงตามธรรมชาติ (ธรรม) เช่น ฟังเพลงจะทำให้รู้สึกว่าเป็น ความเศร้าโศกที่ทำให้นึกถึงวัยเด็ก นี่คือการฝึกสติที่เกิดขึ้นทำให้รู้ทันที แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็น อย่างนี้ ปัญหาจะไปอยู่ที่อารมณ์ในด้านลบ ถ้าเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ตัวจะเป็นโทษ เช่น คนที่โกรธมาก ๆ รู้ว่าตัวเองโกรธก็ตอนที่ชกเขาแล้ว หรือว่าหงุดหงิดใจ ไม่รู้ตัว จนกระทั่งทำงานผิดพลาด หรือเศร้าโศกเสียใจ รู้ตัวเอาตอนกระโดดตึกตายเสียแล้ว นี่ก็คือคนที่ไม่มีความรู้

2. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายตอบสนองไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจความหมายว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่

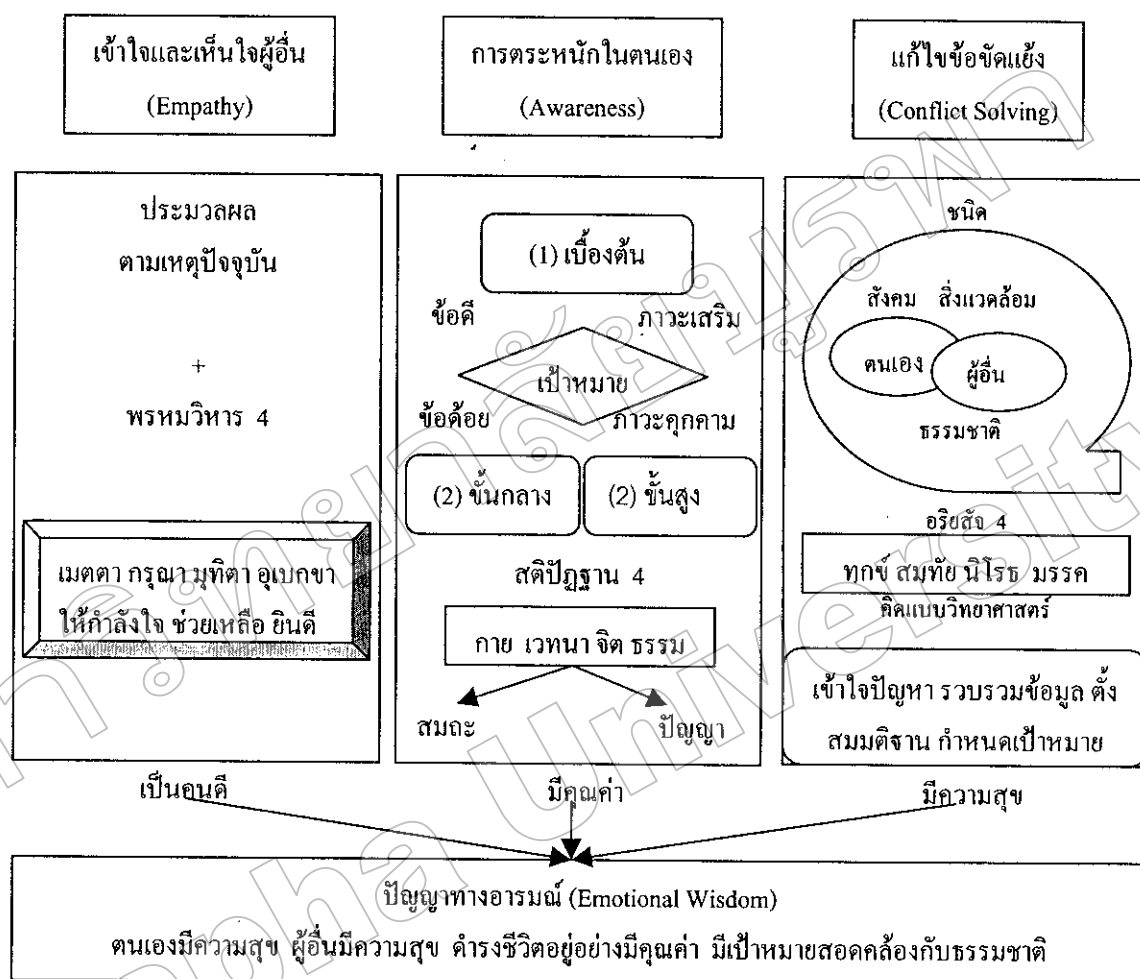
คนนี้กำลังโกรธ โมโหอยู่ ส่วนเห็นใจก็คือ สามารถเอาความรู้สึกของเขามาใส่ในตัวเราได้ ทำให้รู้ว่าที่จริงแล้วเขารู้สึกอย่างนี้ เราจะสามารถจะตอบสนองในทางที่สอดคล้องกันได้ดีขึ้น ในทางพุทธเทียบได้กับพรหมวิหาร 4 ต้องเข้าใจจึงจะมีน้ำใจกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ สามารถที่จะแบ่งปันน้ำใจให้ใครต่อใครได้ ข้อนี้เป็นพื้นฐานของการเป็นคนดี ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดีได้นั้น ต้องเป็นคนที่มีหัวใจห้าวหาญของเรา สิ่งใคร่ว่าดี อยากได้ผู้อื่นก็อยากได้ สิ่งใดเป็นทุกข์เป็นความไม่สบาย ไม่อยากพบเจอ ผู้อื่นก็เช่นกัน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจได้ดี ประกอบด้วย เมตตา คือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบสุข และอุเบกขา คือ การวางเฉย รอคอยเมื่อยังไม่ถึงเวลา การจะมีพรหมวิหาร 4 ได้ จะต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ คือ รู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น เมื่อรู้ว่าอะไรดีด้วย และจะไม่ทำในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะตนก็ไม่อยากพบเจอแบบนั้น การที่ทำดีต่อผู้อื่น ย่อมอยากให้ผลดีนั้นตอบสนองตนบ้าง ในทำนองกลับกันหากตนได้รับความช่วยเหลือหรือทำดี ก็เป็นการสมควรที่จะทำดีตอบ อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉยเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการรอคอยเพื่อจะได้ผลลัพธ์ด้วย ซึ่งถ้ามองดูดี ๆ จะพบว่างานหรือภารกิจหลายอย่างของคนต้องอาศัยความอดทนแม้กระทั่งทำไปแล้ว แต่อาจต้องรอผลที่จะเกิดขึ้นตามมา เมล็ดข้าวเม้าจะงอกขึ้นมาแล้วและมีความชื้น แสงสว่างที่พอเหมาะก็ยังคงต้องใช้เวลาในการเจริญเติบโต แต่หากชาวนา รอคอยไม่ไหว ใช้การดึงกล้าอ่อนของข้าวขึ้นมา ด้วยความหวังจะช่วยให้ต้นข้าวสูงขึ้น แน่แน่นอนผลลัพธ์ที่ได้คือ การสูญเสีย

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Solving) ส่วนการแก้ไขความขัดแย้งนั้น รวมถึงความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจหรืออิจฉา อยากได้ ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ย่อมมีความสุข เช่นเดียวกัน เมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น ถ้ามีวิธีการที่ดี คือ การประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อนนั้น ย่อมทำให้คนในสังคมมีความสุขไปด้วย สำหรับการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐานและลองแก้ไขปัญหานี้เป็นมุมมองของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้คล้ายกับหลักธรรมที่ชื่อว่า “อริยสัจ 4” คือ ปัญหาหรือความขัดแย้งก็คือ ทุกข์ เหตุของปัญหา คือ สมุทัย สมมติฐานที่จะใช้แก้ปัญหาก็คือหนทางที่จะบำบัดทุกข์ (นิโรธ) และมรรคมีองค์ 8 คือ วิธีการที่จะดับทุกข์ ปัญหาของแต่ละคน อาจเกิดจากความติดขัดในมรรคข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เช่น ขอบขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ไม่ค่อยฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ก็เลยไม่มีความสุขในการทำงาน อันนี้อาจต้องใช้ “สัมมาทิฐิ” คนที่ชอบทำงานกลางคัน ขาดความมุ่งมั่นก็ต้อง “เพียรพยายาม” ในตัวของอริยสัจ 4 ที่จริงแล้ว ไม่ใช่พระเท่านั้นที่นำมาใช้ มนุษย์ทุกคนใช้ได้หมดง่าย ๆ ก็คือ รู้ทุกข์ก่อน คนรู้ใหม่ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ารู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นก็มองหาหนทางแก้ไขได้ ตัวอย่างของคนไม่รู้ทุกข์จึงไม่รู้สมุทัย หรือทางที่จะดับทุกข์ อันเป็นข้อถัดมา เช่น คนเล่นหุ้นเสียไปเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่รู้ว่ามีอันคือทุกข์ ต้องหมดตัวก่อนจึงเริ่มได้คิดว่านี่คือทุกข์ ซึ่งบางครั้งก็สายเกินกว่าจะหาทางดับทุกข์ ในเชิงสุขภาพ คนที่มีสัญญาณเตือนในตัวเอง เช่น

น้ำหนักเกินมาตรฐาน ไขมันในเลือดสูง ความดันผิดปกติ ระดับน้ำตาลผิดปกติ เครียด ฯลฯ ล้วนเป็นความทุกข์ (หรือสิ่งที่เบียดเบียนตัวเอง) แต่หากไม่สนใจ ไม่หาทางป้องกันตัวเอง ไม่เข้าอาการเหล่านี้จะพัฒนาไปด้วยโรคร้าย บางคนรู้ตัวก็สายเกินไป รู้ตัวเมื่อทุกข์ มีนิโรธ คือมีเป้าหมายที่จะแก้ทุกข์ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากทุกข์ได้ ตกลงนอนอยู่ ทำอย่างไรจะนำเงินมาเลี้ยงครอบครัวได้ มีเป้าหมายก่อน จากนั้นก็รู้มรรค คือ วิธีการ อาจจะไปศึกษาเล่าเรียนเพิ่มเติม ปรึกษาคนใกล้ชิด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า ในบรรดาหัวข้อธรรมทั้ง 3 นั้น สติสำคัญที่สุด คือ จะเป็นตัวบอกคนคนนั้นว่าเขาควรปรับปรุงอะไร เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่จะต้องฝึก คือ ฝึกสติรู้ในอารมณ์ พยายามบอกตัวเองว่า ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีอารมณ์อะไรอยู่ เมื่อรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็หาทางดับอารมณ์หรือหาทางป้องกันพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์นั้น ๆ ได้ ก็คือมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งนั่นเอง โดยสรุป ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะทำให้คนเป็นคนดีมีน้ำใจ การมีสติรู้ (Awareness) ทำให้มีคุณค่า รู้ว่าชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร รู้เป้าหมาย เกิดมาเพื่ออะไร ทำงานไปเพื่ออะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ส่วนความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving) จะทำให้มีความสุข

จากที่กล่าวมาการมีสติรู้ โดยเฉพาะการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์นั้นมีความสำคัญ ดังที่นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 68) ได้กล่าวไว้ว่า แนวคิดในพุทธธรรม เริ่มจากการเข้าใจชีวิต ความเป็นไปอันเป็นธรรมชาติ กระบวนการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของมนุษย์ คือความเป็นผู้มีปัญญา พุทธธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีหลักการและแนวคิดทางความสามารถทางอารมณ์อย่างชัดเจน ซึ่งการจะใช้ธรรมหมวดใดก็ตาม มักจะต้องมี “สติ” กำกับไว้อยู่เสมอ สติในที่นี้เริ่มตั้งแต่การรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองว่า อารมณ์ใดเกิดขึ้น มีความไวต่อการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นโดยผ่านการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง หรือแม้แต่การคาดหมายเอาเอง เมื่อรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งบวกและลบ ก็ตอบสนองออกไปได้ ซึ่งจะมีความสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึง การอยู่อย่างเข้าใจ (ทั้งตัวเอง และผู้อื่น) มีคุณค่า มีเป้าหมาย (ที่จะเป็นคนดี) และมีความสุข ซึ่งสามารถสรุปได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542ก, หน้า 65) ดังภาพ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)



ภาพที่ 2-3 องค์ประกอบทางความฉลาดทางอารมณ์

เทอดศักดิ์ เดชคง (2546, หน้า 27) กล่าวถึงกระบวนการฝึกสติว่า เริ่มจากการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น ไปจนกระทั่งการรู้ตนเอง เมื่อมีอารมณ์นั้น ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การฟังเพลง อาจมีหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ เมื่อเปิดเพลง ให้ลองสังเกตดูว่าตนเองรู้สึกอย่างไร หรือฟังเพลงนั้นแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง เป้าหมายอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ส่วนความก้าวหน้านั้นดูได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย

2. การดูภาพ อาจเป็นรูปธรรมชาติของป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ แล้วถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดอารมณ์อะไรบ้าง

3. การฝึกด้วยการตรวจสอบกับตารางแสดงอารมณ์ (Emotion Check List) อารมณ์ที่บอก (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2545, หน้า 100 - 101) อาจเป็นของตนเอง ของเพื่อน ๆ หรือของตัวละครในนิทาน หรือในวิดีโอก็ได้ คำที่ใช้ในการบอกอารมณ์มีมากมาย เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ บึ้งตึง เบื่อ เซ็ง ซึม เศร้าโศก พอใจ อิ่มเอมใจ วิทก กังวล เครียด สงสาร เห็นใจ อิจฉา อาฆาต รู้สึกผิด รัก ภาวภูมิใจ ตื่นเต้น สบาย เหนง ฯลฯ การบอกอารมณ์ได้ อาจนำไปสู่ความเข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้ด้วย ซึ่งจะเป็นความเข้าใจที่นำไปสู่การตอบสนองที่เหมาะสมขึ้น การบอกอารมณ์สามารถทำได้ ดังตาราง

ตารางที่ 2-1 ตารางแสดงอารมณ์ (Emotion Check List)

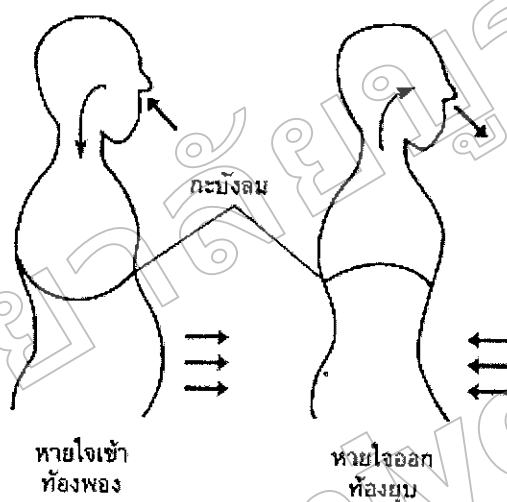
วัน อารมณ์	จันทร์		อังคาร		พุธ				หมายเหตุ
	ตัวฉัน	คนอื่น	ตัวฉัน	คนอื่น	ตัวฉัน	คนอื่น	ตัวฉัน	คนอื่น	
โกรธ									
หงุดหงิด									
ดีใจ									
เสียใจ									
อื่น ๆ									

4. การจดบันทึกอารมณ์ หมายถึง การคอยสนใจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดเล่มเล็กที่พกติดตัวอยู่ การจดบันทึกนี้เน้นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้น ๆ ขึ้นมาอย่างทันที จะเกิดผลมากกว่าการรอสักพักหรือมานั่งบันทึกเอาทีหลัง อย่างไรก็ตาม หากโอกาสไม่เหมาะสม เช่น โกรธเมื่ออยู่ต่อหน้าคู่กรณี ก็ควรบอกกับตนเองในใจว่า “ฉันกำลังโกรธ” การบันทึกในช่วงแรก ๆ มักเป็นการบันทึกเชิงพรรณนา คือมีสาเหตุมีความรู้สึกนึกคิดตามมาอย่างมากมาย อย่างไรก็ตาม เมื่อผ่านไปหลายสัปดาห์เข้าก็ควรจะค่อย ๆ ลดความคิด จินตนาการ จนเหลืออยู่เพียงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันในเหตุการณ์นั้น ๆ

5. การฝึกบอกตนเองในใจ เช่น เมื่อมีความรู้สึกดีใจ ก็บอกกับตนเองได้ว่า “ฉันกำลังดีใจอยู่”

6. การฝึกร่างกาย เพื่อปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการเพิ่มของ พาราซิมพาเทติกซึ่งเป็นความผ่อนคลาย การฝึกนี้มี 2 อย่างใหญ่ คือ

6.1 การฝึกหายใจ คือ การหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบอย่างช้า ๆ ซึ่งควร เริ่มทำในท่านอนจนทำได้แล้วค่อยขยับมาทำท่านั่งและยืนจนเป็นนิสัยการหายใจที่ผ่อนคลาย ดังภาพ



ภาพที่ 2-4 การหายใจ

6.2 การฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ มีหลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายที่สุดคือ การฝึกทำ มือร้อนด้วยการตั้งฝ่ามือในระดับทรวงอก หันฝ่ามือเข้าหากัน แต่ไม่ชิดกัน ให้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างห่าง กันประมาณ 2-3 นิ้วฟุตหลังจากนั้นขยับฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ จนห่างกันพอสมควรแล้วขยับเข้ามา ใกล้เคียงกันอีก ทำอย่างนี้เป็นจังหวะช้า ๆ สิ่งสำคัญคือการจับความรู้สึกของฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง คือมีสมาธิ อยู่กับมือตนเอง (สามารถฝึกในท่านั่งขัดสมาธิ นั่งห้อยเท้า หรือยืนก็ได้)



ภาพที่ 2-5 การฝึกทำมือร้อน

เมื่อจับความรู้สึกบนฝ่ามือ คือมีสมาธิพอควรก็จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นบนฝ่ามือ ซึ่งเกิดจาก หลอดเลือดบนฝ่ามือขยายตัวรวมทั้งอาจเกิดประจุไฟฟ้าขึ้นบนฝ่ามือด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกควรจับความรู้สึกของฝ่ามือโดยเฉพาะความร้อนให้มากและทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 นาที หลังจากฝึกจะพบว่า อุณหภูมิของผิวหนังบริเวณฝ่ามือจะเพิ่มขึ้น สามารถวัดความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ ด้วยเทอร์โมมิเตอร์

กระบวนการกลุ่ม

ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

ความหมายของกระบวนการกลุ่ม มีผู้แสดงทัศนะถึงความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ทองเรียน อมรัชกุล (2520, หน้า 27) ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มว่า เป็นแรง ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Interacting Forces) ซึ่งแรงต่าง ๆ เหล่านี้จะรวมตัวกัน และดำเนินการ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

ทิสนา เขมมณี (2522, หน้า 1) ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ว่า กระบวนการ กลุ่มเป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไป ใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โรแกน และ เชฟเฟอร์ด (Rogan & Shepherd, 1971, p. 197) ได้ให้คำจำกัดความ ของกระบวนการกลุ่มไว้ว่า คือ การศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์มีการรวมกัน เป็นกลุ่ม โดยศึกษาตลอดไปเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มความสัมพันธ์ของ บุคคลแต่ละคนในกลุ่มโดยใช้การอภิปราย การเตรียมการ และการประเมินผลร่วมกัน ตลอดจน การให้สมาชิกรู้เกี่ยวกับเทคนิคของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

จากความหมายของกระบวนการกลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลมารวมกันเพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่ม ทุกคนมีการตั้งเป้าหมาย และมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติให้ถึงเป้าหมายนั้น มีการวิเคราะห์ ปัญหาและแก้ปัญหาาร่วมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้รับความพึงพอใจและได้รับประโยชน์ ร่วมกัน

จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 137 - 140) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มว่า

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติบุคคลโดยทั่วไปคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นชี้แจงว่าเป็นคนอย่างไร แต่ในบางด้านอาจจะไม่เข้าใจในตนเองได้ดีเท่าที่ควร บางครั้งเกิดความผิดพลาดได้ และมักจะมีการแก้ตัว ด้วยเหตุนี้กระบวนการกลุ่มอาจจะช่วยได้โดยเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองในทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่น ย่อมทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ในการทำงานร่วมกัน นอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของแต่ละคนแล้ว สิ่งสำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จก็คือ ความร่วมมือ กระบวนการกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิก ให้มีทักษะจำเป็นในการทำงานกลุ่มร่วมกับบุคคลอื่น

สรุปแล้ว จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มคือ เพื่อช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะในการอยู่ร่วมกัน มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเกิดเจตคติที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น

หลักการของกระบวนการกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 27 - 28) กล่าวว่า หลักการเป็นแนวทางของความคิดและการกระทำ นอกจากนี้หลักการจะอยู่ตรงกลางระหว่างสถานการณ์และการตอบสนอง ดังนั้นหลักการจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม หลักการของกระบวนการกลุ่มจะเป็นแนวทางในการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งหลักการต่าง ๆ กล่าวไว้ดังนี้

1. มีความเคารพในสมาชิกของกลุ่มทุกคน เพราะเชื่อว่าทุกคนนั้นมีความสามารถอะไรบางอย่างในตัวเอง ถ้ามีสิ่งเร้าที่ดีเขาจะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏแก่กลุ่มได้

2. ประสบการณ์ต่าง ๆ ในกลุ่ม จะช่วยตอบสนองความต้องการของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ช่วยให้บุคคลเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความรู้สึกปลอดภัยในการทำงาน ได้รับการยกย่อง เป็นต้น ดังนั้นการดำเนินการในกลุ่มน่าจะช่วยให้ทุกคนได้รับรู้ความรู้สึกของความต้องการ

3. ทุกคนในกลุ่มจะมีบทบาทเฉพาะของตนเอง ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะมีผลต่อกระบวนการกลุ่ม ถ้าทุกคนเข้าใจในบทบาทของตนเองย่อมจะทำให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี

4. สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมในกลุ่ม หัวหน้าจะต้องช่วยให้ทุกคนได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมทุกอย่าง แต่การช่วยจะต้องไม่ออกมาในรูปของการข่มขู่ด้วยอำนาจ แต่เป็นการส่งเสริมความเป็นไปของกลุ่ม

5. สมาชิกแต่ละคนจะต้องรู้จักการรับฟังผู้อื่น ให้การยอมรับและมีความซาบซึ้งกับการที่สมาชิกให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่ม

6. สมาชิกควรได้รับคำชมเชยจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ บ้าง ถ้าหากงานที่ได้มอบหมายสำเร็จด้วยดี ดังนั้น การมอบหมายงานที่ควรจะให้ตรงกับความสามารถ เพื่อช่วยให้ได้รับความสำเร็จ

7. การมีสมาชิกที่มีลักษณะเหมือนกันมาก ๆ ทำให้กลุ่มมีความมั่นคง แต่การมีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ย่อมมีส่วนช่วยเหลือกลุ่มได้ในลักษณะด้านต่างๆ แตกต่างกันไป ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจในลักษณะดังกล่าว

8. การกระทำกิจกรรมมาก ๆ จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้มีโอกาสมากขึ้นที่จะได้รับประสบการณ์ที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง

9. กระบวนการในการแก้ไขปัญหาหรือการทำงานให้สำเร็จ จะต้องได้รับความสนใจมากเท่า ๆ กับผลของการปฏิบัติงานในกลุ่ม

10. ควรจะนำหลักทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการเรียนรู้มาใช้ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม

11. ความรู้สึกของกลุ่มและความมั่นคงทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล เกิดจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองของกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกแต่ละคนจะมีส่วนรับผิดชอบต่อความเป็นไปของกลุ่ม โดยส่วนรวมของแต่ละบุคคล

12. การที่สมาชิกร่วมมือกันนั้นจะทำให้กลุ่มสามารถไปถึงจุดหมายของหมู่ที่ตัวเองไว ในขณะเดียวกันอาจจะช่วยตอบสนองความต้องการที่ซ่อนเร้นในใจของบุคคลได้

13. ถ้าการสื่อสารของกลุ่มไม่ดี จะเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาในด้านวินัยของกลุ่ม ผลที่ตามมาก็คือทำให้ประสิทธิภาพของกลุ่มลดลงไป

14. เทคนิคในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การประเมินผลเกี่ยวกับกลุ่ม จะทำให้กลุ่มดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ

องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2522, หน้า 75 – 171) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือลักษณะที่เป็นตัวกำหนดของกลุ่มสัมพันธ์ ว่าแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การสื่อความหมาย ซึ่งเป็นการติดต่อสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจระหว่างบุคคล โดยการสื่อสารทางข่าวสาร ทางวาจา ภาษา ท่าทาง และทวนความเข้าใจอีกครั้งจากการฟังที่ผ่านมา และนอกจากนี้ควรทำใจเปิดกว้างไม่ระวังตนเองจนเกินไป เพราะจะเป็นอุปสรรคอย่างมากในการติดต่อสื่อสาร

2. กระบวนการทำงานกลุ่ม ได้แก่ การทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นบรรยากาศของการทำงานร่วมกัน สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ให้ความร่วมมือกัน มีการวางแผนในการทำงาน สมาชิกรู้บทบาทของตนเอง สามารถแก้ปัญหาและจัดการความขัดแย้งได้อีกทั้งยังประเมินผลงานและปรับปรุงตนเองเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

3. แรงผลักดันต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการทำงานกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การเคารพนับถือกัน ยอมรับกัน การเปิดเผยซึ่งกันและกัน การตัดสินใจและการสำรวจตนเอง

ประเภทของกระบวนการกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 140 – 157) ได้แบ่งประเภทของกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและการสร้างสัมพันธภาพ โดยการคิดป้ายชื่อ แนะนำตนเองและสมาชิกกลุ่ม การสัมภาษณ์ซักถาม หรือให้เล่นเกมเพื่อทำความรู้จักกัน
2. กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง โดยมีเพื่อนสนิทเป็นสมาชิกเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็น
3. กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น จะทำให้เกิดการยอมรับในพฤติกรรมของคนอื่น เข้าใจถึงสาเหตุ ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและอภัยกันเมื่อมีความเข้าใจงานก็จะดำเนินไปด้วยดี
4. กระบวนการกลุ่มเพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกัน กระบวนการกลุ่มประเภทนี้ควรดำเนินการให้มาก ซึ่งจะเป็นการฝึกให้สมาชิกทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถเรียนรู้นำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

อิทธิพลของกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2529, หน้า 53 – 54) กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มที่มีต่อสมาชิกไว้ดังนี้

1. กลุ่มมีอิทธิพลต่อการศึกษาหรือการเรียนรู้ของบุคคลที่เป็นสมาชิกอย่างมาก วิธีการที่คนใช้แก้ปัญหาการประพฤติปฏิบัติ การสร้างนิสัย เจตคติการทำงาน ความทะเยอทะยาน ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มทั้งนั้น
2. กลุ่มเป็นเครื่องสนับสนุน และช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด อากัปกิริยาต่าง ๆ ทั้งในด้านดีและไม่ดี
3. กลุ่มช่วยสนองความต้องการของสมาชิก นั่นคือ เมื่อรวมกันเป็นกลุ่มแต่ละคนย่อมมีความต้องการอยู่ในจิตใจของตน ซึ่งบุคคลอื่นจะทราบหรือไม่ก็ได้

4. กลุ่มช่วยให้สมาชิกมองเห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้น คือช่วยให้สมาชิกทราบว่าตนเป็นคนอย่างไร ความสวยงาม ความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองอย่างชัดเจน ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น ๆ

5. กลุ่มมีอิทธิพลเหนือผลงานและการกระทำของสมาชิก จะเห็นได้จากการทำงานของบุคคลแต่ละคน การที่บุคคลจะทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับเพื่อนในกลุ่ม ถ้าสมาชิกส่วนใหญ่ของกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการทำงาน ก็จะทำให้สมาชิกส่วนน้อยมีความกระตือรือร้นตามไปด้วย

6. กลุ่มมีอิทธิพลในการช่วยตัดสินใจในกรณีที่มีปัญหา หรือมีสิ่งที่จะต้องเลือกต้องตัดสินใจ อาจจะใช้มติของกลุ่มเป็นเครื่องตัดสินใจได้

7. กลุ่มมีอิทธิพลเหนือบทบาทของสมาชิกในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ครอบครัวหนึ่งพ่อแม่ เกิดป่วยทำงานไม่ได้ทำให้สถานการณ์เปลี่ยนไป ลูก ๆ อาจทำงานแทนในการทำงานของลูก ๆ อาจมีการเกี่ยงงอนกัน มีการเอาเปรียบทะเลาะวิวาทกัน หรือลูก ๆ อาจร่วมมือกันทำงานสามัคคีกัน เป็นต้น

8. กลุ่มมีอิทธิพลเหนือความกลัว ความวิตกกังวล ความท้อแท้ใจของสมาชิก เช่น คนไม่เบิกบานเมื่อเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนสนุกสนานก็จะช่วยให้เขาเป็นคนเบิกบานได้

9. กลุ่มช่วยควบคุมความมักใหญ่ใฝ่สูง ความทะเยอทะยาน ความต้องการของสมาชิก และยังช่วยให้สมาชิกได้กลั่นแกล้งความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองอีกด้วย โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างสมาชิกกับบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม เช่น ความขัดแย้งระหว่างตนกับผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

อุทัย บุญประเสริฐ (2522, หน้า 37 – 38) กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มต่อพฤติกรรม และการปฏิบัติของบุคคลไว้ดังนี้

1. เป้าหมายและมาตรฐานของกลุ่มที่กำหนดขึ้น เป็นเครื่องกำกับพฤติกรรมของสมาชิก และระดับการปฏิบัติงานของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งหากมีการละเมิดหรือละเลยก็จะมีผลกระทบถึงความมั่นคง กระทบต่อความสมานฉันท์ของกลุ่ม กระทบต่อสถานภาพและความเป็นสมาชิกของบุคคลนั้นโดยตรง

2. กลุ่มอาจให้การสนับสนุน ให้การช่วยเหลือ หรือขัดขวางสมาชิกของกลุ่มได้ในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

3. กลุ่มในฐานะที่สามารถให้รางวัล หรือลงโทษสมาชิกของกลุ่มได้ในหลายรูปแบบด้วยกัน เช่น ให้การยกย่องชมเชย ให้เกียรติ ให้การสนับสนุนทางใจ ให้รางวัลเป็นสิ่งของ

เงินทอง ให้ความร่วมมืออย่างเข้มแข็ง หรือในทางตรงข้ามกันอาจถอนการช่วยเหลือไม่ให้การสนับสนุน จัดขวาง หรือแทรกแซง บีบบังคับบุคคลก็ได้

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

เยาพา เดชะคุปต์ (2537, หน้า 132 – 133) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถทำงานประสบผลสำเร็จได้ด้วยดีไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การวิเคราะห์การทำงานของกลุ่ม คือ บทบาทในการริเริ่มการดำเนินงานของกลุ่ม และช่วยให้กลุ่มทำงานไปได้ โดยเสนอวิธีการทำงานกระตุ้นให้กลุ่มอภิปรายแสดงความต้องการของกลุ่ม กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การเสนอแนวทางในการศึกษาและการทำงานแก่สมาชิกกลุ่ม เป็นต้น
2. การวางระเบียบการทำงาน คือ บทบาทในการแนะแนวและกระตุ้นการทำงานเป็นกลุ่ม เช่น ตั้งเป้าหมายในการทำงาน วางขั้นตอนในการทำงาน กำหนดระยะเวลาในการทำงาน การสรุปรวบรวมข้อมูล เป็นต้น
3. การเสนอข้อมูล คือ บทบาทในการเสนอข้อมูลและความคิดใหม่ ๆ ให้แก่กลุ่ม เช่นเดียวกับสมาชิกอื่น ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของกลุ่ม
4. การสนับสนุนบรรยากาศในการทำงาน คือ บทบาทในการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานและช่วยให้ทุกคนอยากทำงาน เช่น กระตุ้นให้ทุกคนอยากทำงาน การลดความตึงเครียดในการทำงาน การประนีประนอม การควบคุมสถานการณ์ในกลุ่ม เป็นต้น
5. การประเมินผล คือ บทบาทที่ช่วยให้กลุ่มประเมินการทำงานโดยประเมินการตัดสินใจ จุดมุ่งหมายและวิธีการของกลุ่มเพื่อช่วยให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องแน่นอนในบทบาททั้ง 5 นี้ บทบาทแรกจะมีความจำเป็นมากในระยะแรกของการทำงาน บทบาทในการเสนอข้อมูล และการวางระเบียบการทำงานจะมีความจำเป็นมากในระยะที่จะหาข้อสรุปของกลุ่ม ส่วนการสร้างบรรยากาศในการทำงาน การประเมินผลนั้นจะมีอยู่ทุกระยะ จากบทบาทดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้นำกลุ่มมีความสำคัญมากในการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกและความสำเร็จของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม คือ จำนวนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพของการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ตลอดจนการสื่อสารระหว่างสมาชิก ได้มีผู้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มไว้ดังนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2529, หน้า 114 - 115) สรุปว่า องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพของกลุ่มคือ ขนาดของกลุ่ม จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มขนาดเล็กจะมีการยึดเหนี่ยวและมีความสามัคคีในการทำกิจกรรมมากกว่ากลุ่มใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบความรู้สึก

ของสมาชิกพบว่า สมาชิกของกลุ่มขนาดเล็กจะมีความพึงพอใจในการเข้ากลุ่มมากกว่าสมาชิกของกลุ่มขนาดใหญ่ และเมื่อให้เลือกเป็นสมาชิกระหว่างกลุ่มขนาดเล็กกับกลุ่มขนาดใหญ่ พบว่าบุคคลเป็นจำนวนมากเลือกเข้ากลุ่มขนาดเล็ก

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2521, หน้า 5) ได้แสดงความคิดเห็นพอสรุปได้ว่า นักจิตวิทยามักศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวได้ง่าย ถ้ามีจำนวนมากเกินไปสมาชิกทุกคนอาจไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการของตนเอง ซึ่งจะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะไม่เกิดความสนใจและอาจออกจากกลุ่มไปในที่สุด

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 18 - 19) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่มไว้ว่า หากจัดในสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดการเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นๆ ด้วย เช่น ในโรงเรียนจะจัดเวลาคาบละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็ยังเป็นการดี

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973, p. 105) ได้กล่าวไว้ว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม

พรรณราย ทริพย์ประภา (2529, หน้า 16) ได้กำหนดขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1. เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ตรง โดยให้สมาชิกได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยการแสดงพฤติกรรมหรือสังเกต มอง พูดยในการจัดกิจกรรม
2. เมื่อสมาชิกทำกิจกรรมไปแล้วให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการที่ได้สังเกตตนเองและผู้อื่น
3. ให้สมาชิกประมวลกระบวนการต่างๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยการสำรวจการอภิปราย และการประเมินตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ
4. สมาชิกสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ โดยการหาข้อสรุปจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้อธิบาย ขยายความ ทำความเข้าใจจากสิ่งที่ได้เรียนมา
5. สมาชิกช่วยกันอภิปราย การวางแผนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ได้รับนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

เทคนิคของกระบวนการกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2522, หน้า 201 – 202) ได้เสนอเทคนิคในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับกระบวนการกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ผลจะออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและอิทธิพลต่าง ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจและช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role – Play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่การกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดเป็นหลัก

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาหนทางแก้ไขปัญหานั้น การนำเอากรณีตัวอย่างต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายกับผู้เรียนมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงไม่อาจปฏิบัติได้

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดเอาไว้ โดยผู้แสดงจะพยายามให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการจะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น และการแสดงละครร่วมกันยังช่วยฝึกให้รู้จักการทำงานร่วมกันอีกด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ แล้วเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและได้ข้อมูลเพิ่มเติมภายในกลุ่ม การใช้กลุ่มย่อยมีหลากหลายวิธี เช่น การระดมพลังสมอง (Brainstorming) เป็นต้น

ผลของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

พัชนี วรกวิน (2522, หน้า 149 – 150) ได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติ เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนมีคุณค่า
2. ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ทำให้เข้าใจตนเองและสมาชิกอื่นในกลุ่ม และพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้มีมโนภาพแห่งตนดีขึ้น

4. อิทธิพลของกลุ่มมีผลทำให้สมาชิกและกลุ่มเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เพราะกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกทุกคนในความรู้สึกที่เป็นพวกพ้องกัน จะทำให้ชักชวนได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่รู้จักหรือกลุ่มที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นโอกาสที่จะทำให้บุคคลในกลุ่มเปลี่ยนแปลงเจตคตินั้นย่อมเกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม

5. ทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น เนื่องจากเมื่อรวมกลุ่มสมาชิกจะพยายามทำความเข้าใจกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยยอมรับฟังเหตุผล ความคิดเห็น เคารพในสิทธิหน้าที่ของกันและกัน การได้ทำงานร่วมกันทำให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกเหล่านั้นแสดงออกมา ทราบถึงความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2530, หน้า 126) กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกลุ่มไว้โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. พัฒนาการทางด้านการใช้สติปัญญา บุคคลจะได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ธรรมชาติของกลุ่ม การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ตลอดจนได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ขบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2. พัฒนาทางด้านทักษะ สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้ฝึกพัฒนาทักษะต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของผู้อื่น การรับผิชอบและการรู้จักอิทธิพลของตนเองและผู้อื่น

2.2 ทักษะการค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การฟัง การพูด การอ่าน และการรายงาน

2.3 ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล และการสร้างสรรค์

2.4 ทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ทักษะในการวางแผน เป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

นงลักษณ์ ทิมาภรณ์ (2542, หน้า 44) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับผลการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1. วิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริม และสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ
2. มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง แสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน และมีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเข้าใจตนเอง รู้จักตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น
3. มีการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นใจยิ่งขึ้น ส่วนในด้านเจตคติที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้นลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพากันมากขึ้น
4. พัฒนาการทางด้านเจตคติ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ ด้านความรู้สึกมีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีความประสงค์ที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติต่อตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ลดการใช้อำนาจ การสั่งสอน และควบคุมผู้อื่นพอใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มมากขึ้น

ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

เมื่อสมาชิกได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแล้ว จะทำให้สมาชิกเกิดทักษะเพิ่มเติมซึ่ง ทิศนา แจ่มณี (2522, หน้า 30 – 31) และคมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 21) ได้กล่าวสรุปไว้ร่วมกันดังนี้

1. ช่วยให้มี khả năngติดต่อสื่อสาร โดยใช้ภาษาสื่อความหมายกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและถูกต้อง
2. ช่วยให้สมาชิกใช้วิจารณญาณตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่
3. ช่วยให้มีสามารถในการวิจารณ์วิเคราะห์คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจถึงกฎเกณฑ์ที่ถูกต้องที่เราพึงปฏิบัติและยึดถือ
4. ช่วยในการนำเอาความสามารถของตนเองมาใช้ได้อย่างเต็มที่ และช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถ

5. ช่วยทำให้เกิดการพัฒนาตนเองทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น และมีความสำนึกในความรับผิดชอบที่จะช่วยให้กิจการต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมาย

นอกจากประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับดังข้างต้นแล้ว ยังมีประโยชน์ส่วนอื่นที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับอีก ดังที่พนม ลิ้มอารีย์ (2529, หน้า 56 – 57) ได้กล่าวไว้ว่า

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดลองความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศแต่มีความรู้สึกเขิน แต่ถ้าวัยรุ่นได้เข้ากลุ่มมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ปฏิบัติดังกล่าวย่อมค่อย ๆ หายและเป็นปกติได้ หรือในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสพูดที่ไหนก็อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลอง หรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติ และนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กัน
3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างควมมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วยการทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่มจะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเอง

ในการเข้ากลุ่มสติบำบัดนั้นใช้หลักการของสติบำบัดตามแนวของนายแพทย์เทอดศักดิ์ คือ เริ่มจากการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น ไปจนกระทั่งการรู้ตนเอง เมื่อมีอารมณ์นั้น ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีขั้นตอนตามเอกสารที่ได้กล่าวไปข้างต้น ร่วมกับเทคนิควิธีของกระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยทำให้ระยะเวลาในการฝึกสั้นลง และให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Interacting Forces) เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ทำกับกลุ่มที่เป็นวัยรุ่น และโดยธรรมชาติของวัยรุ่นแล้วเป็นวัยที่ชอบรวมกันเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยได้นำหลักการดังกล่าวมาสร้างเป็นโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดแต่ละครั้ง คือ อารมณ์นั้นสำคัญไฉน สติรู้ในกาย จากใจถึงใจ ด้วยความเข้าใจ การมองโลกในแง่ดี อะไรนะคือทางออก ประตุสู่เส้นชัย และสุขอยู่ที่ใจง่ายกว่าที่คิด ซึ่งหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มสติบำบัดแล้ว สมาชิกจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม เจตคติ และสติปัญญา บุคคลจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในการพัฒนาตนเอง พลังกลุ่มจะผลักดันให้เกิดการพัฒนาได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

เรณู นุ่มอาษา (2532, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค" ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 30 คน ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง 1 คน และผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง 30 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 5 สัปดาห์ ทำการวัดค่าคะแนนของระดับสมาธิ พฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยที่ได้ฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค" มีสมาธิจริง คะแนนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิตตา คีนดี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการปรับตัวของเด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีผู้เข้าร่วมทดลอง 16 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียนในกลุ่มทดลองทุกด้าน หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อยู่ในระดับดี นักเรียนมีการปรับตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีการปรับตัวโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธีรยุทธ วิสุทธิ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการจัดการกับความเครียดของพนักงานโรงงานโดยให้การศึกษากลุ่มร่วมกับการเจริญสติ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติ เป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่ทำการฝึกสติหลังจากจบกลุ่มการให้คำปรึกษาอีก 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการจัดกระทำใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกสร เจริญสิทธิสงค์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก ซ้ำ สม่่าเสมอกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองที่ฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก ซ้ำ สม่่าเสมอกับกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองและผ่อนคลายได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

พวงทอง อินใจ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีนิสิตที่เข้าร่วม 12 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลักรวมมีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรารุช รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุกัญญา มัทธมนานันท์ (2544, บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมทดลอง 18 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรณี หนูเรียงสาย (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพรหมมาตาวิทยา จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจน์สุภัทร ศรีวิจิตรวรกุล (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม โดยจัดเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวโรเจอร์ส กลุ่มที่ใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวโรเจอร์ส พนักงานกลุ่มที่ใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพและพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลการให้คำปรึกษาตามแนวโรเจอร์ส และการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพการทำงานของพนักงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชูพรรณ วงศ์วุฒิ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอาณานปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี โดยจัดเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกสมาธิแบบอาณานปานสติ กับกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร อำเภอบึงคล้า จังหวัดหนองคาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ใช้กระบวนการกลุ่ม และ กลุ่มควบคุม 8 คน จัดให้ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 59 - 60) ได้ทดลองนำแบบทดสอบซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกและส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 จะเป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกนั้นมี 3 ข้อใหญ่ๆ เป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุขและความเป็นคนดี ทั้งด้วยตนเอง และให้คะแนนโดยครูนำไปทดลองใช้กับเด็กมัธยมศึกษาที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยแยกเป็นเด็กเก่งกับเด็กห้องธรรมดา จำนวนกว่า 200 คน ผลการทดลองสรุปได้ ดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซนต์ และ 74.26 เปอร์เซนต์)
2. เด็กห้องเก่งมักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา

3. เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ ฯลฯ) น้อยกว่าเด็กห้องธรรมดา

4. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

ประไพ มีศิลป์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกที่มีผลต่อนิสัยการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยจัดเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก มีคะแนนนิสัยการเรียนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษดา ศาตร์พันธ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระฤทธิยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีศนา ชาญวิชัย (2546, บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

รุจิรา คงสง (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยมีนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง 14 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 และมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยต่างประเทศ

กรีน และไฮเบรท (Green & Hiebert, 1997, pp. 25 - 34) ได้ทำการทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสติ (Meditation mindfulness) และการฝึกการสังเกตกระบวนการทางปัญญาด้วยตนเอง ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลที่กำลังเรียนวิชาการพยาบาลจิตเวชในชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาทั้งหมดเข้ากลุ่มที่ฝึกสติ และกลุ่มฝึกการสังเกตกระบวนการทางปัญญาด้วยตนเอง เป็นจำนวนเท่า ๆ กัน โดยในการฝึกแต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกแต่ละวิธี และให้ฝึกเป็นการบ้านพร้อมกับส่งรายงานการฝึกทุกวัน โดยมีการฝึกดังนี้คือ

1. กลุ่มที่ฝึกสติ ใช้โปรแกรมการฝึกสติที่พัฒนามาจาก เดเธเรจ (Deatherage) โดยให้ฝึกสติ 2 แบบ คือ ฝึกสติโดยการกำหนดลมหายใจ และฝึกสติโดยการสังเกต ความคิด การฝึกสติโดยการกำหนดลมหายใจ ผู้ฝึกจะนั่งท่าสบาย หลังตรงและให้ความสนใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวขึ้นและลงของผนังหน้าท้องที่เกิดจากการหายใจ โดยไม่ให้มีการจินตนาการใดๆ เพียงแต่สนใจการเคลื่อนไหวที่หน้าท้องอย่างเดียว การฝึกจะฝึกประมาณครั้งละ 30 นาที หลังจากนั้นจะเขียนรายงานการรับรู้ การสังเกตตนเอง และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกสติ การฝึกสติด้วยการคิด จะได้รับการฝึกในครั้งที่ 2 หรือ 3 ของการฝึกสติ โดยการให้ฝึกสนใจอยู่ที่ลมหายใจของตนเอง และเมื่อจิตของเราไปคิดถึงสิ่งอื่นก็ไม่เป็นไร เพียงแต่รู้ว่ามี คิด โดยไม่ติดต่อกับความคิดนั้นเพียงแต่ให้รู้ว่าตนเองกำลังคิดอยู่เท่านั้น แล้วก็ปล่อยให้ความคิดนั้นผ่านไป หลังจากนั้นก็รายงานประสบการณ์ขณะฝึก และจดบันทึกไว้ และครั้งต่อ ๆ ไปก็ฝึกเพียงให้รู้ว่าขณะนั้นกำลังฝึกอยู่ แล้วก็กลับมาให้ความสนใจในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเท่านั้น

2. การฝึกกระบวนการทางปัญญา ใช้รูปแบบการฝึกการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) โดยในขั้นแรก จะอธิบายให้เข้าใจถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของบุคคล ฝึกการแยกความเชื่อที่มีเหตุผล ออกจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ฝึกการแยกความเชื่อออกจากความคิด หลังจากนั้นผู้รับการทดลองจะได้รับสถานการณ์สมมติเพื่อให้ฝึกคิด และสังเกตความคิดของตนเอง ต่อมาจึงฝึกให้สังเกตความคิดขอมแพ้ (Self - Defeated) ความคิดที่สนับสนุน ให้กำลังใจตนเอง (Self - Enhancing) และฝึกสังเกตความคิดลักษณะอื่นๆ พร้อมกับให้ฝึกเป็นการบ้าน

ผลการทดลอง พบว่า ทั้งการฝึกสติ และการฝึกทางปัญญามีผลทำให้สุขภาพจิตของผู้รับการทดลองดีขึ้นได้เท่า ๆ กัน คือ สามารถพัฒนาความไวในการทราบถึงความต้องการและความรู้สึกของตนเอง การยอมรับตนเอง และสัมพันธภาพกับคู่ครอง (Self - Actualization) ให้ดีขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม อีกทั้งยังสามารถเพิ่มความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นมีหลักการและค่านิยมภายในดีขึ้น

โอมิโซ และโอมิโซ (Omizo & Omizo, 1988, Abstract) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนที่ด้อยความสามารถทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา 6 โรงเรียนของรัฐสวาทประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์และการปรับตัวทางสังคมได้สูงขึ้น

จิน (Jin, 1992, pp. 361 - 370) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของไทเก็ก การเดินเร็ว การฝึกสมาธิ และการอ่านหนังสือ ที่มีต่อการลดความเครียดของจิตใจและอารมณ์ โดยสุ่มผู้เข้ารับการทดลองซึ่งเป็น 48 คน และหญิง 48 คน ลงในกลุ่ม 4 กลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ฝึกไทเก็ก กลุ่มที่ 2 ฝึกเดินเร็ว กลุ่มที่ 3 ฝึกสมาธิ และกลุ่มที่ 4 ให้อ่านหนังสือ ผู้เข้ารับการทดลองทุกกลุ่มต้องคิดเลขในใจและทำแบบทดสอบยาก ๆ และได้นำภาพยนตร์ที่มีเนื้อเรื่องเครียด ๆ มาฉายให้ชม เพื่อให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์ หลังจากนั้นจึงให้ผู้เข้ารับการทดลองเข้าฝึกตามกลุ่มของตน ผลปรากฏว่า ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายลดลงอย่างมีนัยสำคัญและสภาวะทางอารมณ์มีการพัฒนาขึ้น สำหรับกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบไทเก็กซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลางนั้นพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และคาติโคลามีนในปัสสาวะ (Urinary Catecholamine) มีการเปลี่ยนแปลงใกล้เคียงกับผลที่ได้จากการเดินด้วยความเร็ว 6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และยังพบว่ากลุ่มที่ฝึกไทเก็ก ความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่อ่านหนังสือและมีความกระฉับกระเฉงมากกว่า

โอฮันเนสเซียน, เลอร์เนอร์ และ เลอร์เนอร์ (Ohannessian, Lerner & Lerner, 1994, pp. 371 - 390) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย ระหว่างการปรับตัวในครอบครัวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 จำนวน 235 คน ใช้คะแนนวัดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าเป็นตัวชี้การปรับตัวทางอารมณ์ ทดสอบระยะความรู้สึถึงคุณค่าในตนเอง (Self - Worth) แรงสนับสนุนจากเพื่อน (Peer Support) และความสามารถในการแก้ปัญหา (Coping Abilities) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่ไม่อบอุ่น จะมีระดับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมีคุณค่าในตนเองสูง แรงสนับสนุนจากเพื่อนสูง และมีเทคนิคในการแก้ปัญหา จะมีความสามารถป้องกันอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการปรับตัวที่ไม่ดีของครอบครัวให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 44) ได้ทำการศึกษางานวิจัยต่างประเทศของ โรเบิร์ต โรเซนทาล นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น โดยเขาได้สร้างแบบทดสอบที่เรียกว่า PONS (Profile of Nonverbal Sensitivity) ซึ่งเป็น

การตรวจสอบความสามารถในการจับความรู้สึกของผู้อื่น โดยดูจากท่าทาง สีหน้า อย่างใดอย่างหนึ่งของตัวละครในวิดีโอ อารมณ์ต่าง ๆ ที่แสดงมีความหลากหลาย ตั้งแต่โกรธจัดไปจนถึงสีหน้า ขอโทย ลำนึกผิด หรือจากเกลียดไปสู่ความรัก เขาได้ลองทดสอบกับอาสาสมัคร 7,000 คน และได้ข้อสรุปว่า ความสามารถในการอ่านอารมณ์ที่ดี จะทำให้คนคนนั้นปรับตัวกับภาวะทางอารมณ์เข้ากับผู้อื่นได้ดี ชอบมีกิจกรรมมากกว่าจะเก็บตัว และพบว่าความสามารถที่จะจับอารมณ์นี้เพศหญิงจะทำได้ดีกว่าเพศชาย และเขายังไปทำการทดสอบในเด็กนักเรียน 1,000 กว่าคน โดยได้เปรียบเทียบกับ PONS กับ IQ หรือ SAT ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีความสามารถในการอ่านอารมณ์สูงมาก จะเรียนหนังสือได้ดีกว่ากลุ่มที่ด้อยความสามารถในการอ่านอารมณ์ แม้ว่าโดยเฉลี่ยแล้ว ไอคิวของกลุ่มแรกไม่ได้สูงไปกว่าคนอื่น ๆ เลย ผลเช่นนี้เข้าใจว่าน่าจะเกิดจากการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปรับตัวเข้ากับอารมณ์ของผู้อื่นได้ หรือแม้แต่รู้จักตอบสนองครูได้อย่างดีทำให้ครูรู้สึกเอ็นดูเป็นพิเศษ

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า กระบวนการกลุ่มและการฝึกสตินั้นเป็นวิธีที่สามารถทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เกิดการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนในด้านต่าง ๆ นับตั้งแต่การพัฒนาโนภาพแห่งตน พัฒนามนุษยสัมพันธ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน การส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การมีเจตคติที่ดีต่อกัน บุคลิกภาพ ความกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้อารมณ์ จึงจัดว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคคล ให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้น