

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศที่มีการพัฒนาไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างมีคุณภาพมีองค์ประกอบและปัจจัยหลายด้าน แต่ก็เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าองค์ประกอบหรือปัจจัยสำคัญของการพัฒนาประเทศก็คือทรัพยากรมนุษย์ และเป็นที่ยอมรับกันว่าประเทศที่พลเมืองมีคุณภาพเหมาะสมกับสังคมประชาธิปไตย และเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ต้องเริ่มจากการพัฒนาจากวัยเด็ก และวัยเยาวชน ซึ่งจะกลายเป็นกำลังสำคัญ และมีบทบาทในการพัฒนาประเทศในอนาคต ประเทศไทยเองได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ดังแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ที่มีการดำเนินการต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ในด้านแนวคิดที่ยึด “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” ในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม และให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่สมดุลทั้งด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบบริหารจัดการภายในที่ดีให้ เกิดขึ้นในทุกระดับอันจะทำให้เกิดการพัฒนายั่งยืนที่มี “คน” เป็นศูนย์กลางได้อย่างแท้จริง และนโยบายด้านการศึกษาของประเทศ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542, หน้า 7) ยังมุ่งประเด็นไปถึง “การพัฒนาคุณภาพของคน” ในการที่จะพัฒนาตนเองเต็มศักยภาพเพื่อเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย เคารพกฎหมาย มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกสาธารณะ มีความสามารถคิดเอง ทำเองและพึ่งตนเองได้

จากวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้สังคมไทยประสบปัญหาต่อเนื่อง เช่น คนในสังคมเอารัดเอาเปรียบกัน ปัญหาเสพติด ปัญหาโสเภณี ปัญหาการใช้แรงงานเด็กในทางมิชอบ จึงมีการแก้ไขรัฐธรรมนูญ และเห็นว่าต้องใช้กระบวนการทางการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาและพัฒนาคน โดยกำหนดในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ในมาตราที่ 43 ที่มุ่งหวังว่าการศึกษาขั้นพื้นฐานจะเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน ให้มีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ทั้งทางด้านจิตใจ และสังคม ด้านสติปัญญา ด้านสุขภาพพลานามัย ด้านอาชีพ จากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 จึงได้เกิดพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่มีการกำหนดความมุ่งหมายและหลักการในหมวดที่ 1 มาตราที่ 6 อย่างสอดคล้องกันว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทย

ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2542, หน้า 43) ซึ่งเน้นการพัฒนาคนทั้งครบเป็นจุดหมายและหลักการสำคัญ

ผลจากการประเมินหลักสูตรของกรมวิชาการ (2542, หน้า 18) พบว่า ความล้มเหลวของการศึกษา คือ ไม่สามารถสร้างคนให้มีจิตใจที่ดี หลักสูตรให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม น้อยไป สถาบันการศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ ให้เรียนเก่งเพื่อสอบแข่งขันเข้าเรียนในระดับสูง จนละเลยการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้เกิดปัญหา คือ ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจที่ดีให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ดังจะเห็นได้จากปัญหาความขัดแย้ง การยกพวกตีกัน ในหมู่นักเรียน การไม่สามารถปรับตัวในสังคมที่เปลี่ยนไป ขาดวิธีในการผ่อนคลายตนเอง ไม่สามารถอดทนรอคอยเพื่อไปสู่เป้าหมาย ก่อให้เกิดปัญหาทางเพศและยาเสพติด เมื่อประสบปัญหาในชีวิตก็ไม่สามารถหาวิธีแก้ไขได้ และเมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้น มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองต่อความต้องการทั้งของตนเองและสังคมอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีอุปสรรคขัดขวางย่อมทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความกดดันทางอารมณ์และมีความทุกข์ คนที่มีความสามารถในการปรับตัวจึงจะสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และบุคคลที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางที่ใฝ่ฝันของชีวิตได้จะต้องมีความสามารถในการปรับตัว ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญมากของชีวิต (กันยา สุวรรณแสง, 2533, หน้า 59-60)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540, หน้า 329) กล่าวว่า iva ในช่วงความเป็นวัยรุ่น คืออายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไปโดยตั้งแต่ 12-25 ปี โดยเหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถานศึกษานานขึ้นในช่วงของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ วัยแรกเริ่ม อายุประมาณ 12-15 ปี ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นสภาพทางร่างกายและสภาพทางอารมณ์วัยรุ่นไม่คงที่ มักกำลังอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่เป็นวัยที่ต้องการอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเองในการเลือกสิ่งต่างๆ แต่ขณะเดียวกันก็ยังคงต้องการความอบอุ่นและข้อเสนอแนะบางประการจากครอบครัว จากพ่อแม่ ลักษณะอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงง่าย อาจจะเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์ตรงข้ามอย่างรวดเร็ว โดยไม่มีเหตุผลนัก และการแสดงออกก็เป็นไปโดยไม่กลั่นกรอง

ไมเนอร์ (Miner, 1992, p. 577 อ้างถึงใน ศรัณย์ กอสนาน, 2541, หน้า 18) กล่าวว่า อารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ทางด้านลบนั้นหากมีความรุนแรงหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จะมีผลกระทบที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมหลายด้าน อารมณ์บางอย่าง เช่น รัก เกลียด อิจฉา กลัว กังวล และคับข้องใจมีบทบาทในชีวิตประจำวัน ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นจะเห็นได้ว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น และช่วงกลางๆจะมีการเกิดอารมณ์ในบุคคลมีความสัมพันธ์กับสภาพร่างกาย ดังความเห็นของ โรเจอร์ส (Rogers, 1972, pp. 212-213) กล่าวว่า วัยรุ่นนั้นได้ชื่อว่า วยายุบูแคม (strom and stress) ก็เพราะอารมณ์สัมพันธ์กับสภาพร่างกาย ยิ่งร่างกายอยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงมากเท่าใด การเกิดอารมณ์ก็รุนแรงมากเท่านั้น และเมื่อร่างกายเริ่มเข้าภาวะคงที่ อารมณ์แบบ “พายุบูแคม” ก็เริ่มจะหมดไป ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530, หน้า 157-158) กล่าวว่าบางครั้งอารมณ์ช่วยให้คนปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ได้อย่างดี แต่บางครั้งก็ขัดขวางการปรับตัว อารมณ์ที่รุนแรงมาก ๆ มักจะทำให้เกิดความแตกแยก ผู้แสดงก็อ่อนเปลี้ยทางอารมณ์ทำให้กระบวนการคิด การตัดสินใจ การแยกแยะเหตุและผล ปัญหาต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์มีสาเหตุแตกต่างกันไป ดังที่ โคลแมนและแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1974, pp. 93-94 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, หน้า 71) กล่าวว่า การปรับตัวอาจจะมีสาเหตุมาจากบุคคล หรือมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือสภาพแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไป บุคคลจะพยายามปรับตัวต่อสภาพปัญหาที่เขาเผชิญอยู่เพื่อให้ความเครียด ความกังวลใจ ค่อยคลี่คลาย จนกระทั่งหมดสิ้นไปในที่สุด อย่างไรก็ตาม บุคคลบางคนไม่สามารถจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไปได้ สภาพเช่นนี้จึงทำให้เกิดความวุ่นวายใจ อึดอัดใจหรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ซึ่งตรงกับ สุชา จันทรเฒ (2533, หน้า 119) กล่าวว่าเนื่องจากวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ของเด็กจึงเปลี่ยนตามไปด้วย เช่น มีความกังวลใจ รู้สึกไม่สบายใจ ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและไม่แสดงความเห็นอกเห็นใจ ก็จะกลายเป็นเด็กเก็บตัวไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพปกติได้ เด็กอาจเติบโตในลักษณะที่ไม่มีความสุข ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง สิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็น บ้าน ครู หรือเพื่อนก็มีผลต่อความนึกคิดของเด็ก

วัยรุ่นทั่วไปส่วนใหญ่มักหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะเต็มไปด้วยความรู้สึกอันสับสน อารมณ์ที่มักจะเกิดขึ้นด้วยความรุนแรงและสภาพอารมณ์ที่มีมากกว่าปกตินั้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ ความอิจฉาริษยา ความกลัว หรือความสุข ระยะวัยรุ่นนั้นสภาพจิตใจยังไม่เข้มแข็งมากนัก และเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นแล้ว ก็มักจะเก็บความรู้สึกไว้ไม่ได้ ต้องแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเสมอซึ่งก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการกระทำผิดของวัยรุ่น ดังที่ สุชา จันทรเฒ (2533, หน้า 77) กล่าวว่า สาเหตุที่เด็กกระทำผิดเนื่องจาก สภาพครอบครัว อาจเกิดจากเด็กไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น ในด้านเศรษฐกิจ เช่น ความยากจน หรือการคบเพื่อน ความบกพร่องทางจิต ทำให้เด็ก

มีแนวโน้มก้าวร้าว และด้านการรณรงค์สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วไปในสังคม

จากสาเหตุดังกล่าวนี้มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2538, หน้า 12) เนื่องจากความเจริญทางร่างกายและการพัฒนาต่อมต่าง ๆ ในช่วงวัยรุ่นกำลังอยู่ในระยะปรับตัว ดังนั้นวัยรุ่นจึงตกอยู่ใน อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ยั่วเย้าทางอารมณ์ได้ง่าย อารมณ์ไม่มั่นคงเหมือนผู้ใหญ่ จึงมักเกิดปัญหายุ่งยากทางอารมณ์เสมอ ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องมีการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์ เพราะผลจากการที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้นั้นจะส่งผลกระทบต่าง ๆ ต่อการดำเนินชีวิตของเขาและนับวันปัญหาการปรับตัวก็ยิ่งจะรุนแรงมากขึ้น ซึ่งปัญหาพฤติกรรมและปัญหาทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนเป็นข้อบ่งชี้ ที่แสดงถึงความล้มเหลวในการปรับตัว (ฝ่ายสุขภาพจิต, 2535, หน้า 40-48) เด็กที่ปรับตัวไม่ดีมักจะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางอารมณ์ และไม่ได้แก้ไขให้ดีขึ้น ปัญหาการปรับตัวไม่ได้จะเกิดขึ้น เมื่อเด็กมีปฏิริยาโต้ตอบบุคคลอื่น ๆ เช่น บุคคลในครอบครัว ครูและเด็กในโรงเรียน เด็กจะมีพฤติกรรมที่แปลกไปจากคนอื่น เด็กที่ปรับตัวดีเมื่อเผชิญกับปัญหาขัดแย้งต่าง ๆ ก็จะสามารถแก้ไขปัญหของเขาได้ สำหรับเด็กที่มี การปรับตัวไม่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาขัดแย้งชนิดเดียวกัน มักจะประสบความล้มเหลว ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ดังนั้น สิ่งที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเด็กมากคือการปรับตัว ดังที่ วิลเลียม แดงมะแข็ง (2545) กล่าวว่า การดูแลวัยรุ่นนี้ยากยิ่งนัก เพราะเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ที่สำคัญ คือ การเจริญทางด้านเพศ มักก่อให้เกิด ความกังวล หรือความ กระวนกระวายใจ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดซับซ้อนมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นคิดมาก จากเด็กก่อนนอนสอนง่ายมาที่มีความคิดเป็นของตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาหะหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ จาก การ เปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความว้าวุ่นทางอารมณ์ อารมณ์แปรปรวน และ หวาดระแวง ดังที่ พรรณพิมล หล่อตระกูล (2539, หน้า 42-49) กล่าวไว้ว่า ปัญหาด้านพฤติกรรม และอารมณ์ที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่นได้แก่ พฤติกรรมต่อต้าน ในช่วงวัยนี้มีพัฒนาทางด้านจิตใจที่สำคัญ 2 ประการ คือ การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และการหาเอกลักษณ์ของตนเอง วัยนี้เป็น วัยที่ติดเพื่อน เพราะเด็กจะสนใจกิจกรรมนอกครอบครัว เริ่มเข้ากลุ่มวัยเดียวกัน ต้องการการยอมรับจากเพื่อน มีการอยากรอง ตลอดจนมีอารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เนื่องจากการมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาก และอิทธิพลของฮอว์โมนทำให้เกิดความตึงเครียดของอารมณ์ได้ง่าย

จากปัญหาดังกล่าว ทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักทำอะไรวู่วาม เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสติ เป็นวัยที่สับสนและต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต ซึ่งนักเรียนในระดับชั้นมัธยมปีที่ 4 เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนที่ต้องเลือกสายการเรียน การได้รับอิทธิพลจากเพื่อน รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ ต้องการการยอมรับและไม่ต้องการ ถูกมองว่าด้อย ทำให้ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การตัดสินใจ

แก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม เกิดความกังวล สับสน และนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว หรือปรับตัวได้ไม่ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ที่ต่ำ คือ ใช้อารมณ์หรือวิธีการที่รุนแรงเพื่อแก้ปัญหา เช่น เรียนไม่ได้ตามที่คาดหวังก็มาตัวตาย ผู้ใหญ่ว่ากล่าวตักเตือนก็ไม่พอใจ เฉียงด้วยอารมณ์ หรือแสดงกิริยาจาไม่สุภาพ ไม่ยอมรับฟัง และคิดว่าตนเองถูก ดังนั้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถทางอารมณ์ (emotional ability) หรือความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient) จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต โดยต้องมุ่งปลูกฝังตั้งแต่เด็กให้มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งทางอารมณ์ ดังที่ สุรางค์ โคว์ตระกูล (2541, หน้า 8) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างจะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และเป็นวัยที่ประสบปัญหาวิกฤตการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ และเป็นวัยที่มีพลังในการแสดงอารมณ์

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยซึ่งทำงานอยู่ในสถานศึกษาและเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวทางอารมณ์ได้ โรงเรียนคาราสมุทร เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย และระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่ช่วงชั้นที่ 1 ถึงช่วงชั้นที่ 4 ซึ่งมีเป้าหมายในการจัดการศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนสมบูรณ์ กล่าวคือ ทุกมิติของชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม สอดคล้องกับแนวทางของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในช่วงชั้นที่ 4 อายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น คือ 14-16 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่อารมณ์ยังมีการเปลี่ยนแปลง อ่อนไหว ต่อสถานการณ์และสภาพแวดล้อมกดดันรอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ เช่น การเลื่อนช่วงชั้น พบเพื่อนใหม่ ห้องเรียนครูใหม่ หรือสถานศึกษาใหม่ รวมถึงการผลักดันตนเองสู่การเตรียมศึกษาในระดับสูงขึ้นที่มีการแข่งขันกันมากขึ้น สถานการณ์เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน โดยจะเห็นได้จากมีนักเรียนจำนวนหนึ่งต้องเปลี่ยนแผนการเรียน หรือออกไปเรียนในสาขาอาชีพ หรือมีนักเรียนจำนวนหนึ่งไม่สนใจเรียน ขาดเรียนบ่อย เนื่องจากเรียนไม่ทันเพื่อน ปรับตัวไม่ได้จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient program) มาพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของผู้เรียนรวมทั้งสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลที่มีความแตกต่างกันจะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและการปรับตัวทางอารมณ์ของคนเราแตกต่างกันไปด้วย เพราะการมีความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้คนสามารถควบคุมตนเอง และการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์น่าจะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กได้ตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

รู้จักควบคุม และแสดงออกทางอารมณ์ และมีการปรับตัวทางอารมณ์ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบผลโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนช่วยให้รู้จักพัฒนาการรับรู้ ความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเป็นแนวทางแก่ครูแนะแนว ครูผู้สอน ผู้บริหาร ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนหรือเยาวชน ได้ให้การช่วยเหลือ แนะนำให้นักเรียนได้มีการพัฒนาด้านอารมณ์อย่างเหมาะสม

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์กับระยะเวลาการทดลองต่อการปรับตัวทางอารมณ์
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล
4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์กับระยะเวลาการทดลองต่อความฉลาดทางอารมณ์
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล

7. การปรับตัวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนดาราสมุทร อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 153 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้มาจากโรงเรียนดาราสมุทร อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ
 - 3.1.1 วิธีการทดลอง แบ่งเป็น
 - 3.1.1.1 ใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1.1.2 วิธีปกติ
 - 3.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น
 - 3.1.2.1 ก่อนการทดลอง
 - 3.1.2.2 หลังการทดลอง
 - 3.1.2.3 ติดตามผลการทดลอง
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ
 - 3.2.1 การปรับตัวทางอารมณ์ แบ่งเป็น
 - 3.2.1.1 มีความเป็นตัวของตัวเอง
 - 3.2.1.2 มีความสุขในชีวิต
 - 3.2.1.3 ไม่วิตกกังวล
 - 3.2.1.4 มีความยืดหยุ่น
 - 3.2.1.5 มีความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 3.2.1.6 ไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด
 - 3.2.1.7 สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 - 3.2.1.8 ห่วงใยในสุขภาพตนเองอย่างปกติ
 - 3.2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น

- 3.2.2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
- 3.2.2.2 การจัดการอารมณ์ของตนเอง
- 3.2.2.3 การจงใจตนเอง
- 3.2.2.4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
- 3.2.2.5 การมีทักษะทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่ง ที่เกิดจากร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และแสดงพฤติกรรมอย่างรุนแรงต่างไปจากธรรมดา

2. การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง กระบวนการของจิตใจที่พยายามเรียนรู้ และเข้าใจสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ปัญหา พร้อมทั้งพยายามปรับสภาพปัญหา ขจัดความตึงเครียดโดยอาศัยกลไกต่าง ๆ ให้สามารถรักษาสสมดุลทางจิตใจ และอารมณ์ จนสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น โดยนักเรียนจะต้องตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของผู้อื่น ตัดสินใจด้วยตนเอง ใช้ความเป็นจริงในการแก้ปัญหา

2.2 มีความสุขในชีวิต เป็นบุคคลที่ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี

2.3 ไม่วิตกกังวล เป็นบุคคลที่สงบมั่นคง ไม่กลัวหรือกลัวคลุ้มใจอย่างไม่มีเหตุผล

2.4 มีความยืดหยุ่น เป็นบุคคลที่ไม่ยึดกฎเกณฑ์ตายตัว ไม่ทำตัวเป็นคนสมบูรณ์ ประณีตทุกอย่าง

2.5 มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองมีประโยชน์ และเชื่อว่าผู้อื่นมองตนในแง่ดี

2.6 ไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด เป็นบุคคลที่ไม่ตำหนิกล่าวโทษตนเอง หรือเสียใจกับความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ

2.7 สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

2.8 ห่วงใยในสุขภาพตนเองอย่างปกติ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การจงใจตนเอง รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

4. โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ คือ กระบวนการในการใช้ฝึกฝนทักษะทางอารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ในส่วนบุคคล (personal competence) 3 มิติ และในทางสังคม (social competence) 2 มิติ ดังรายละเอียดตามลำดับดังนี้ โกลแมน (Goleman, 1998)

4.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (self-awareness) คือการที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรขณะนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้สึกพึงพอใจช่วยในการตัดสินใจ นอกจากนี้ก็มีการประเมินอย่างเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและมีความรู้สึกเฟื่องฟูพร้อมในเรื่องความมั่นใจในตนเอง

4.2 การจัดการอารมณ์ของตนเอง (self-regulation) คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนในลักษณะที่จะเอื้อประโยชน์มากกว่าที่จะขัดขวางการทำงานในขณะนั้น เป็นคนมีสติและสามารถเลื่อนการสนองความพึงพอใจของตนออกไปก่อนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ และเมื่อมีความทุกข์ใจก็สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ดี

4.3 การจูงใจตนเอง (motivation) คือการใช้ความรู้สึกพึงพอใจอย่างลึกซึ้งซึ่งจะนำทางและทำให้ตนทำกิจกรรมเพื่อการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ใช้ความรู้สึกช่วยให้ตนมีความริเริ่มและพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อไปสู่เป้าหมายที่เป็นเลิศ และใช้ความรู้สึกช่วยให้มีความเพียรพยายามแม้มีอุปสรรคและความคับข้องใจ

4.4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือการที่รับรู้ได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร สามารถเข้าใจในมุมมองของคนอื่นได้ และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลหลายแบบได้

4.5 การมีทักษะทางสังคม (social skills) คือสามารถจัดการกับอารมณ์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี สามารถอ่านสภาพการณ์ทางสังคมและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้อย่างแม่นยำ มีปฏิสัมพันธ์ที่ราบรื่นได้ สามารถใช้ทักษะเหล่านี้ในการชักจูงและเป็นผู้นำ ในการประนีประนอม และยุติข้อโต้แย้งเพื่อความร่วมมือกันและการทำงานเป็นทีมได้

5. นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคาราสุมุท
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี