

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

- 1.1 ความหมายของอารมณ์
- 1.2 ประเภทของอารมณ์
- 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์
- 1.4 ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น
- 1.5 การปรับตัวทางอารมณ์
- 1.6 องค์ประกอบของการปรับตัวทางอารมณ์
- 1.7 ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์
- 1.8 ปัญหาของการปรับตัวทางอารมณ์
- 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

- 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- 2.3 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ
- 2.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

ความหมายของอารมณ์ (emotion)

เดโช สวานานนท์ (2512, หน้า 91) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า เป็นสภาพความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปกับกิจกรรมทางกล้ามเนื้อ และต่อม

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ และคณะ (2518, หน้า 106) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่าเป็นความรู้สึกที่รุนแรง (strong feeling) ทำให้จิตใจปั่นป่วน การแสดงพฤติกรรมไม่เป็นไปตามปกติ

สุโท เจริญสุข (2520, หน้า 65) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเร้า

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527, หน้า 85) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ หมายถึง ลักษณะความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งเร้า และแสดงออกได้ตอบในลักษณะต่าง ๆ

ธนรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 177) ให้ความหมายของอารมณ์ว่า หมายถึง สภาวะความหวนไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมออกมามีรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคุมไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่างๆของร่างกาย

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม (ม.ป.ป, หน้า 78) ได้ให้ความหมายว่า สภาวะความหวนไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามีรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคุมไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

ฮิลการ์ด (Hilgard, 1962, p. 158) ได้ให้ความหมายว่า อารมณ์เป็นสภาวะร่างกายขณะที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น ซึ่งจะรุนแรงหรือเบาบางก็ได้ อาจเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ก็ได้

รุช (Ruch, 1987 อ้างถึงใน สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม, ม.ป.ป, หน้า 77) กล่าวว่า อารมณ์มีลักษณะ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. อารมณ์ คือ ประสบการณ์ที่อยู่ในจิตสำนึก เช่น ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกโกรธ ตลอดจนความรู้สึกตื่นเต้น หรือความรู้สึกกลัวก็ตาม เหล่านี้เป็นประสบการณ์ที่เราสำนึกเสมอในการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งเร้า
2. อารมณ์มีลักษณะเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งในการที่จะผลักดันบุคคลให้เข้าใกล้ หรือออกห่างจากสิ่งแวดล้อมนั้นๆ
3. อารมณ์ คือ การแสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้า ซึ่งถ้าเกิดมีอารมณ์ขึ้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆภายในร่างกายด้วย

ประเภทของอารมณ์

ประสาธ อิศรปริดา (2522, หน้า 36) ได้แบ่งประเภทของอารมณ์ ดังนี้

1. อารมณ์สุข และอารมณ์ทุกข์ อารมณ์สุขได้แก่ ความสุข ความเบิกบานใจ ความเพลิดเพลิน ความรัก ความอยากรู้อยากเห็น ฯลฯ อารมณ์ทุกข์ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความเกลียด เป็นต้น

2. อารมณ์ประเภทไม่ยอมรับไม่ใส่ใจ และอารมณ์ประเภทใส่ใจ อารมณ์ที่ไม่ยอมรับไม่ใส่ใจนั้น ได้แก่ ความสะอิดสะเอียน รังเกียจ การดูถูกดูแคลน ฯลฯ ส่วนอารมณ์ประเภทใส่ใจนั้น ได้แก่ ความตื่นเต้น ความประหลาดใจ ความกลัว ฯลฯ

สุณีย์ ชีรดากร (2523, หน้า 189-196) ได้แบ่งอารมณ์ของวัยรุ่น ประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. อารมณ์กลัว (fear) อารมณ์กลัวเป็นภาวะทางอารมณ์ที่มีอิทธิพลมาจากสิ่งเร้าภายนอก อารมณ์ของเด็กจะเปลี่ยนไปตามวัย เด็กแรกเกิดยังไม่รู้จักกลัว ความกลัวส่วนใหญ่มักเกิดจากการเรียนรู้ ความไม่เข้าใจสิ่งแวดล้อม การหลอกหรือขู่จากผู้ใหญ่ เพื่อให้เด็กหายซุกซน เช่น กลัวความมืด กลัวคนแปลกหน้า กลัวผี พอโตขึ้นเด็กจะเลือกกลัวสิ่งเร้าเป็นชนิด ๆ ไปตามประสบการณ์ของตน วัยรุ่นจะกลัวเกี่ยวกับสังคมและนิเวศภาพสิ่งที่กลัวจากประสบการณ์ที่แท้จริงของตน

สาเหตุที่ความกลัวของวัยรุ่นแตกต่างจากวัยเด็กเพราะ

1.1 ค่านิยมเปลี่ยน (change in value) ค่านิยมจะเปลี่ยนไปตามวัยของเด็ก เช่น การพูดหรือการแสดงตัวต่อหน้าชุมชนจะมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมากกว่าวัยเด็ก

1.2 ต้องพบกับประสบการณ์ใหม่ ๆ (new experience) วัยรุ่นต้องพบกับประสบการณ์ใหม่ ๆ แปลก ๆ หรืองานบางอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อนและยากขึ้นทำให้วัยรุ่นรู้สึกกลัวที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น

สิ่งที่วัยรุ่นกลัวจำแนกได้เป็น 4 ประการ คือ

ก. กลัวภัยธรรมชาติและสิ่งของ (fear of natural and material object) เช่น กลัวพายุ ไฟ น้ำ เสียงแปลก ๆ สุนัข งู สิ่งแปลก ๆ ประเภทลิฟท์ รถไฟ บันไดเลื่อน

ข. กลัวสังคม (fear of social relationship) เช่น

- กลัวการพบปะกับผู้อื่น
- กลัวจะต้องไปพบกับคนที่เหนือกว่า เด่นกว่า ฉลาดกว่า เพราะทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย

- กลัวการอยู่คนเดียว เช่น ไปเที่ยวในงานที่ตนไม่มีเพื่อน

- กลัวการพูดหน้าชั้นหรือรายงานในที่ประชุม

ค. กลัวเกี่ยวกับตัวเอง (fear relationship to self) เช่น กลัวสอบตก กลัวความอดอยาก กลัวตาบอด กลัวไม่มีแฟน กลัวความล้มเหลวในการเรียนการงาน ฯลฯ

ง. กลัวสิ่งที่ไม่รู้จักร (fear of unknown) เช่น กลัวสิ่งที่ไม่คุ้นเคย กลัวต้องอยู่คนเดียวในบ้าน กลัวที่มีผี กลัวสถานที่แปลก ๆ กลัวความตาย ฯลฯ

วิธีตอบสนองความกลัวของวัยรุ่นมักปฏิบัติดังนี้

1. ทำตัวแข็งแล้วพาลวิ่งหนี

2. หลีกเลียงจากสถานการณ์ที่อาจจะเป็นที่ดูถูกดูหมิ่นหรือถูกเหยียดหยาม
3. หลีกเลียงจากสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล เป็นต้นว่า ไม่ยอมออกไปพูดหน้าชั้นถ้าไม่มีการเตรียมตัวมาก่อน
4. ทำใจดีสู้เสือ คือเมื่อมีความรู้สึกกลัวสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะพยายามหักห้ามความกลัวไว้โดยแสดงความไม่สะทกสะท้านออกมาให้ผู้อื่นเห็น

ผลของความกลัว

ผลทางบวก (positive) เช่นเมื่อรู้ว่ากลัวอะไรก็เตรียมหาทางป้องกันมิให้เกิดขึ้น เช่น กลัวสอบตกก็ต้องดูหนังสือให้พร้อม กลัวไฟไหม้ก็ต้องรู้จักจัดหาวิธีป้องกัน

ผลทางลบ (negative) จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นไม่รู้จักหาวิธีป้องกันสิ่งที่ตนกลัวได้แต่นึกกลัว และมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์ เช่นกลัวผีแล้วจึงวิ่งหนี หรือคอยให้เกิดไฟไหม้ก่อนแล้วจึงขนของหนี

2. ความวิตกกังวล (worries) ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอึดอัดใน ไม่สบายใจ ซึ่งเป็นชนิดหนึ่งของความกลัวแต่เป็นความกลัวในสิ่งที่ยังไม่ปรากฏ เพียงแต่คาดหวังไว้ว่าอาจจะเกิดขึ้นได้ในโอกาสข้างหน้าซึ่งความจริงอาจจะไม่เกิดขึ้นก็ได้ ความวิตกกังวลมีลักษณะเช่นเดียวกับความกลัว วัยรุ่นจะมีความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับสังคม จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มีฐานะเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน จะมีความวิตกกังวลต่างกัน

ความวิตกกังวลมี 4 ประเภทเช่นเดียวกับความกลัว คือ

- 2.1 วิตกกังวลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ
- 2.2 วิตกกังวลเกี่ยวกับสังคม
- 2.3 วิตกกังวลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง
- 2.4 วิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ตนไม่รู้สาเหตุ

การตอบสนองเมื่อเกิดความรู้สึกวิตกกังวล (worry response) วัยรุ่นเมื่อเกิดความรู้สึกวิตกกังวลสิ่งใดแล้ว ก็จะนำสิ่งนั้นไปปรึกษาเพื่อน ครู หรืออาจจะเขียนจดหมายไปขอคำแนะนำ ทั้งนี้เพื่อเป็นการขอความเห็นใจและความช่วยเหลือจากผู้อื่น

3. อารมณ์โกรธ (anger) สิ่งเร้าที่ทำให้วัยรุ่นโกรธมักจะเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคม เด็กชายจะโกรธง่ายและนานกว่าเด็กหญิง เมื่อโกรธแล้วก็จะแสดงออกอย่างรุนแรง ส่วนเด็กหญิงจะโกรธไม่นานส่วนมากจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

การแสดงอารมณ์โกรธ (anger response) จะมีลักษณะดังนี้

- 3.1 แสดงออกทางสีหน้าท่าทาง เช่น ทำหน้าบึ้ง ไม่ยอมพูด ไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจจะทำ
- 3.2 แสดงออกทางวาจา เช่น พูดจาเยาะเย้ยถากถางหรือนินทาผู้อื่นให้ฟัง

3.3 แสดงออกทางกาย เช่น การขว้างปาสิ่งของ กระแทกเท้า ทบตี ต่อย ในเด็กหญิงบางคนจะร้องคร่ำครวญ

3.4 การแสดงออกทางสายตา เช่น มองด้วยความเจ็บใจ มองด้วยสายตา เกรี้ยวกราด ฯลฯ

4. อารมณ์อิจฉาริษยา (jealousy) อารมณ์อิจฉาริษยาจะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยกลัวสูญเสียสิ่งที่ตนมีอยู่ กลัวคนสำคัญของตนไม่รัก อารมณ์อิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ผสมระหว่างความโกรธและความกลัว

สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์อิจฉาริษยา

วัยรุ่นจะเกิดความรู้สึกอิจฉาริษยาสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ความรู้สึกไม่มั่นคงจะมีมากเพียงไรขึ้นอยู่กับค่านิยมที่เขามีต่อสิ่งนั้น

การแสดงอารมณ์อิจฉาริษยา

การแสดงอารมณ์อิจฉาริษยามีทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงได้แก่การแสดง ความก้าวร้าว ส่วนทางอ้อมแสดงออกมาโดยการทำลายสิ่งของ

5. อารมณ์รัก (affection) อารมณ์รักเป็นอารมณ์แห่งความพอใจ สุขใจ อารมณ์รักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามาทำให้คนเกิดความรู้สึกพอใจ เช่น รักคน รักสัตว์เลี้ยง ฯลฯ อารมณ์รักเกิดจากประสบการณ์ เกิดจากการเรียนรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ประสบการณ์ที่จะกระตุ้นให้รักต้องเป็นประสบการณ์ที่สร้างความพอใจให้เท่านั้น

การแสดงความรัก

การแสดงความรักจะแตกต่างกันไปตามวัย สำหรับวัยรุ่นแสดงความรักโดยการต้องการอยู่ใกล้ๆ หรือทำให้คนที่ตนรักมีความสุข ความพอใจ

ความรักของวัยรุ่น แบ่งออกได้ 3 ประเภท

1. ความรักตนเอง ได้แก่ ความรักและระมัดระวังทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมเข้าเป็นตัวของเขา
2. ความรักเพื่อนรักหมู่คณะ เพื่อนจะมีทั้งเป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ เขาจะเลือกคบคนที่ถูกใจและคนที่มีความสนใจตรงกัน

3. ความรักผู้ที่ตนเทิดทูนบูชา เช่น รักคนที่เด่นในสังคมหรือคนที่เขาปรารถนาจะยึดถือเป็นแบบอย่าง

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530, หน้า 155-156) จัดประเภทของอารมณ์เป็นคู่ได้ ดังนี้

1. อารมณ์สุข และอารมณ์ทุกข์ (pleasant and unpleasant emotion) หรืออารมณ์ที่เป็นไปในทางยินดี และอารมณ์ที่เป็นไปในทางไม่ยินดี

อารมณ์สุข (pleasant emotion) ได้แก่อารมณ์ประเภทสุขอารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นไปในทางพึงพอใจ เช่น ความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ร่าเริง เบิกบานใจ พพอใจ ภูมิใจ ชอบใจ ภูมิใจ เคารพรัก สบายใจ ปลอดภัย โปร่ง โล่งใจ ชื่นชมยินดี ฯลฯ

อารมณ์ทุกข์ เป็นความรู้สึกที่เป็นในทางไม่พึงพอใจ เช่น เกลียด กลัว เสรี โศก เสียใจ ตกใจ อิจฉา โกรธ ไม่พอใจ ฯลฯ

2. อารมณ์ประเภทใส่ใจ กับอารมณ์ประเภทไม่ยอมรับไม่ใส่ใจ (attention and rejection) อารมณ์ประเภทใส่ใจ (attention) ได้แก่ ความตื่นเต้น ความกลัว ความประหลาดใจ อารมณ์ประเภทไม่ใส่ใจ (rejection) ได้แก่ ความสะอิดสะเอียน ดูถูกดูแคลน รังเกียจ

3. อารมณ์ถาวร - อารมณ์ชั่วขณะ

อารมณ์ถาวร (temperament) เป็นอารมณ์ประจำนิสัย และทรงตัวอยู่นานที่สุด คือ อารมณ์ติดตัวหรือติดนิสัย เป็นอารมณ์อันคงที่ที่ประจำตัวบุคคล อารมณ์ถาวรเป็นอารมณ์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะมีสิ่งกระตุ้นทำให้เกิดความตึงเครียดในอินทรีย์เหมือนอารมณ์ธรรมดา

อารมณ์ชั่วขณะ เป็นอารมณ์ที่คงสภาพอยู่ระยะสั้น อยู่ชั่วคราว

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

1. อารมณ์เบื้องต้น ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว
2. อารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสได้รับสิ่งเร้า เช่น ความเจ็บปวด ความไม่พอใจต่าง ๆ
3. อารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกต่อตนเอง เช่น ภูมิใจ สบายใจ พึงพอใจ
4. อารมณ์ที่เกิดจากความซาบซึ้ง เช่น เกี่ยวกับความสวยงาม ธรรมชาติ ความไพเราะ
5. อารมณ์ที่เกิดเป็นครั้งคราว เช่น ความเสรี โศกเสียใจทั้งหลาย
6. อารมณ์ที่แสดงต่อบุคคลอื่น เช่น อารมณ์รัก เกลียด อิจฉาริษยา

ลักษณะของอารมณ์

1. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นแรงจูงใจ (emotions as motives)

ความวิตกกังวล (anxiety) ใกล้เคียงกับความกลัว ความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย

ความอิจฉาริษยา (jealousy) ความวิตกกังวล กลัวว่าจะขาดความรัก

ความรู้สึกผิด (guilty) ความคิดหรือความรู้สึกที่ผิดๆของตนจะถูกเปิดเผย

2. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นเครื่องล่อใจ (emotions as incentives)

3. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นส่วนร่วมของพฤติกรรม (emotions as an accompaniment of motivated behavior) ได้แก่ การหัวเราะ การหลั่งน้ำตา แสดงความโกรธ

สมร ทองดี (2538, หน้า 151) แบ่งประเภทของอารมณ์ไว้ 2 ประเภทคือ

1. อารมณ์ทุกข์ หรืออารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เป็นภาวะของอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกที่ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตน อารมณ์ที่เกิดบ่อยๆกับวัยรุ่น ได้แก่ ความกังวลใจ ความวิตก ความริษยา ความอิจฉา ความกลัว ความโกรธ ความทุกข์โศกและ ความรู้สึกผิด ดังนี้

1.1 ความกังวลใจ (worry) เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด และเป็นความรู้สึกที่เกิดโดยมีสาเหตุจากการตั้งความคาดหวัง หรือจินตนาการของตน และเกิดจากสภาพทางสังคมของแต่ละคนด้วย

1.2 ความวิตก (anxiety) มีลักษณะคล้ายกับความกังวลใจ เป็นสภาวะของความกลัวที่ไม่รุนแรง ความวิตกกังวลจะมีลักษณะของความกลัวในสิ่งที่ไม่สามารถหาสาเหตุได้

1.3 ความริษยา เป็นภาวะของความวิตกกังวลอย่างหนึ่ง ซึ่งความรู้สึกที่กลัวจะสูญเสียเมื่อเกิดอารมณ์ริษยาขึ้น บุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง และอาจจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และอาจทำร้ายผู้อื่นได้

1.4 ความอิจฉา เป็นความรู้สึกที่ใกล้เคียงกับความริษยา แต่แตกต่างกันตรงที่ความอิจฉาเกิดจากความปรารถนาที่จะได้สิ่งซึ่งคนอื่นมีอยู่แต่ตนเองไม่มี

1.5 ความกลัว เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกว่ามีภัยคุกคาม บุคคลที่มีความรู้สึกกลัวในสิ่งต่างๆ สำหรับความกลัวของวัยรุ่นนั้นอาจแบ่งได้ 3 ประเภทด้วยกันคือ

1.5.1 กลัวเกี่ยวกับตนเอง เช่น กลัวสอบตก กลัวความล้มเหลว เป็นต้น

1.5.2 กลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เช่น กลัวความมืด กลัวความตาย เป็นต้น

1.5.3 กลัวสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ สัตว์และสิ่งของ เช่น พายุ สัตว์บางชนิด เป็นต้น

1.6 ความโกรธ สาเหตุสำคัญของความโกรธของวัยรุ่น คือ การถูกขัดขวางสิทธิที่พึงจะได้รับ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธจะแสดงออกอย่างเปิดเผย ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายการแสดงออกทางกายนี้มีแนวโน้มลดลง บางครั้งจะแสดงอารมณ์โกรธโดยทางสีหน้า แววตา

1.7 ความรู้สึกผิด เป็นอารมณ์ทุกข์ร้อนของวัยรุ่นที่พบว่าตนได้ฝ่าฝืนหรือละเมิดสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง หรือศีลธรรมอันดี ซึ่งได้รับการอบรมสั่งสอน เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าตนไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

2. อารมณ์สุข เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกที่เป็นไปในทางพึงพอใจ เนื่องจากได้รับการตอบสนองความต้องการของตน อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข ได้แก่ ความร่าเริง สนุกสนาน ความรักและความชื่นชมยินดี อารมณ์ต่างๆเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่พึงปรารถนาของทุกคน อารมณ์ที่เป็นสุขย่อมแสดงพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ได้มากกว่าอารมณ์ทุกข์ อารมณ์สุขสามารถแบ่งได้

ดังนี้

2.1 ความร่าเริง สนุกสนาน (joy) เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข ความชื่นชมยินดี ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นแก่บุคคลที่มีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความร่าเริงและความสุขใจของวัยรุ่นมีปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการคือ

2.1.1 การปรับตัวได้ดี และได้รับการตอบสนองความต้องการของตน เช่น การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การประสบความสำเร็จ เป็นต้น

2.1.2 ความรู้สึกว่าตนเหนือกว่าผู้อื่น เช่น การได้แสดงความสามารถ การได้รับรางวัล เป็นต้น

2.1.3 การยอมรับในเอกลักษณ์ของตน ได้แก่ การยอมรับทั้งข้อดี และข้อบกพร่องของตน ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักใช้ความสามารถของตนเต็มความสามารถ และเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

2.2 ความรัก (affection) เป็นอารมณ์ของความรู้สึกพอใจซึ่งอารมณ์รักนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น สิ่งเร้านี้อาจเป็นบุคคล สัตว์ และสิ่งของ ความรักเป็นสภาพทางอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้และการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ

รูบิน และ แมคนิล (Rubin & McNeil, 1981) กล่าวว่าในแต่ละขณะคนเราทุกคนจะมีอารมณ์ที่แตกต่างหรือ เปลี่ยนแปรไปตามสภาวะภายนอกที่มากระทบตัวเรา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ได้แก่ เพศ วัย สิ่งแวดล้อม อารมณ์แบ่งออกได้เป็น

1. อารมณ์ทางบวก ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความสุข ความพอใจ เกิดความสนุกสนาน เกิดความรัก เกิดความยินดี

2. อารมณ์ทางลบ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดแล้วทำให้เกิดความเศร้า โกรธ เสียใจ ผิดหวัง กลัว

3. อารมณ์ที่ไม่เป็นทางบวกและไม่เป็นทางลบ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้คนรู้สึกเฉยๆ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกอยากอยู่คนเดียวอาจเหงา

ทฤษฎีอารมณ์ (theories of emotion)

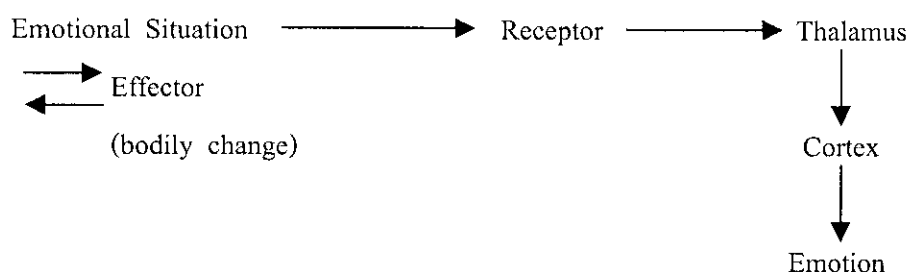
นักจิตวิทยาและนักสรีรวิทยาได้พยายามตั้งทฤษฎีขึ้นมาเพื่ออธิบายให้เห็นว่าอารมณ์คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร มีความสัมพันธ์กับอะไร เกี่ยวข้องกับอวัยวะต่างๆอย่างไร แต่ละทฤษฎีมีแนวคิดต่าง ๆ กัน ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530, หน้า 105-170) ได้รวบรวมทฤษฎีที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์เลง (James-Lange theory of emotion)

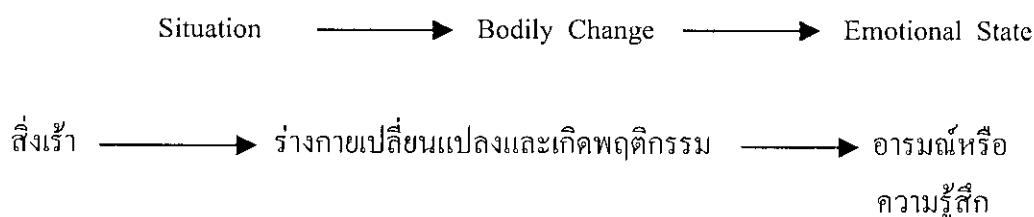
ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์เลง (James-Lange theory of emotion) เป็นทฤษฎีแรกๆ

กล่าวถึงเรื่องอารมณ์ว่าเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท และอวัยวะของร่างกาย วิลเลียม เจมส์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันกล่าวไว้เมื่อ ค.ศ. 1884 และ Carl G. Lange นักสรีรวิทยาชาวเดนมาร์ก ได้กล่าวเมื่อ ค.ศ. 1885 ทั้งสองท่านนี้มีแนวความคิดพ้องกันโดยที่ไม่รู้จักกัน ทั้งสองท่านได้สร้างทฤษฎีโดยให้คำอธิบายตรงกัน แนวความคิด สาระตรงกัน นักจิตวิทยาจึงให้เกียรติใช้นามสกุลของทั้งสองท่านร่วมกันเป็นชื่อทฤษฎี

สาระสำคัญของทฤษฎีนี้มีว่าเมื่อมีสิ่งใดมาเร้าอินทรีย์ จะมีอารมณ์ เกิดขึ้นภายหลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว นั่นหมายความว่าอารมณ์เป็นผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการสนองต่อสิ่งเร้าของอินทรีย์ (feedback of bodily response) โดยสิ่งเร้ากระตุ้นอินทรีย์ที่อวัยวะรับสัมผัส (receptors) คือ แล้วกระแสประสาทส่งผ่าน Thalamus ต่ไปยังอวัยวะแสดงออก (effectors) ทำให้อวัยวะแสดงออก มีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย กระแสประสาทรายงานการเปลี่ยนแปลงนี้ผ่าน Thalamus ไปยัง Cortex ในสมองทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นดังนี้



สรุปได้ว่า มีสิ่งเร้าประสาทสัมผัส ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองทันทีแล้วปฏิกิริยานี้ถูกรายงานไปยังสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น



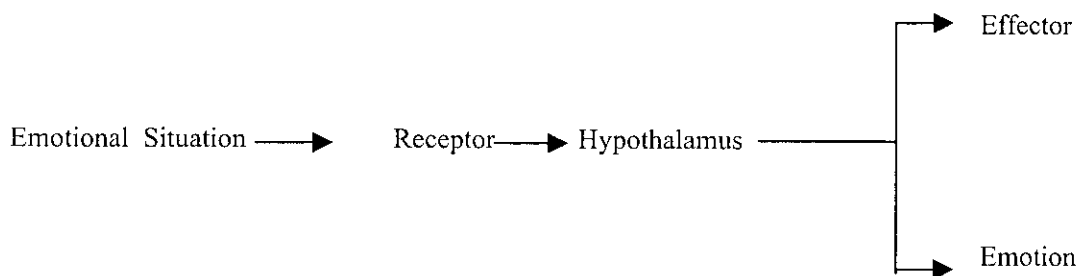
ภาพที่ 1 แสดงทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์แลง (James-Lange theory of emotion)

เจมส์เอง สรุปไว้ว่า “ปฏิกิริยาได้ตอบทางกายที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ที่ตื่นเต้นและความรู้สึกของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนี้ก็คือ อารมณ์นั่นเอง” หรือพูดใหม่ได้ว่า “อวัยวะเกิดการเปลี่ยนแปลงทันทีตามการรับรู้ที่ตื่นเต้น และความรู้สึกในการเปลี่ยนแปลงนั้นเองคืออารมณ์” (The bodily changes follow directly the perception of the exciting fact, and ...our feeling of the same changes occur is the emotion) ความเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นขั้นเริ่มแรก และเมื่อกระแสประสาทจากกล้ามเนื้อตีกลับไปยังสมอง คนก็จะมีอารมณ์ เชื่อว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนแล้วจึงเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ ตัวอย่างพฤติกรรมของการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีนี้ เช่น เรากล้าหาชองในที่มืด บังเอิญไปถูกอะไรอย่างหนึ่ง ลักษณะยาว ผิวเรียบ เรารับชกมือหนี เมื่อดูให้แน่ใจ เห็นว่าเป็นงูเราจึงเกิดอารมณ์กลัว หรือรู้สึกขบขันถ้าเป็นก้านกล้วยหรือเกลียดขยะแขยงถ้าเป็นงูตาย อีกตัวอย่างหนึ่งขณะเดินเพลินไปใกล้สุนัขตัวหนึ่ง มันเห่ากรรโชก เราจึงกระโดดหนี หรือถอยหลังหรือวิ่งหนีแล้วจึงรู้สึกกลัว อีกตัวอย่าง ขณะเชียร์กีฬาเมื่อฝ่ายตนชนะจะกระโดดตัวลอยส่งเสียงร้องแล้วจึงรู้สึกดีใจทีหลัง ปีนต้นไม้พลัดตกลงมา ใจจะเต้นแรงและเร็ว มือไขว่คว้าจับกิ่งไม้หาทางเอาตัวรอดก่อน แล้วจึงรู้สึกกลัวและหวาดเสียวทีหลัง ขับรถไปตามถนนเปลี่ยว ๆ เด็กวิ่งตัดหน้ารถจึงรีบบังคับรถหลบหลีก หรือเหยียบเบรกก่อนแล้วจึงตื่นเต้นตกใจทีหลัง ซึ่งแสดงว่าอารมณ์เกิดขึ้นทีหลัง อธิบายโดยสรุปได้ว่า บุคคลจะเกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อน ถ้าร่างกายไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็จะมีอารมณ์เกิดขึ้น ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเช่น น้ำลายเหนียว ริมฝีปากแห้ง ม่านตาขยาย หายใจถี่ หอบ หัวใจเต้นแรงและเร็วเจ้าของทฤษฎีเปรียบเทียบหลักการของเขาว่า “เหมือนเราถลึงไว้หน้าม้า” เราโกรธเพราะร้องดวดหรือเอามือทุบโต๊ะ เรากลัวเพราะเราวิ่ง (We are afraid because we run) เมื่อเราก้าวบันไดพลัด เรายืบทว่าเราบันไดก่อนทีจะรู้สึกตกใจ หลังจากนั้นจึงมีอาการหัวใจเต้นแรง หายใจผิดปกติ ซึ่งอาการนี้เองเป็นลักษณะของอารมณ์ ตกใจเกิดขึ้นภายหลังร่างกายได้แสดงอิริยาบถไปแล้ว กล่าวคือ เมื่อเราเกิดภาวะรู้ตัว (awareness) ว่าร่างกายเราเป็นอย่างไรนั้น มิใช่เพียงแต่รับรู้สถานการณ์ภายนอกเท่านั้น ความเคลื่อนไหวของร่างกายยังให้เกิดผลสะท้อนอีกด้วย

2. ทฤษฎีอารมณ์แคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard theory)

ทฤษฎีอารมณ์แคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard theory) เรียกอีกอย่างว่า Thalamic theory of emotion หรือ The hypothalamus theory หรือ Cannon's theory ทฤษฎีนี้เกิดจากแนวความคิดของชาวอเมริกัน 2 ท่าน คือ Walter B. Cannon นักสรีรวิทยา อาจารย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด กับ L.L. Bard; (ศิษย์ของแคนนอนเอง) เมื่อ ค.ศ. 1929 Cannon เขียนไว้ในหนังสือชื่อ “Bodily Changes in Pain Hunger Fear and Range “ มีความเชื่อว่า ไฮโปทาลามัส (hypothalam) เป็นศูนย์กลางของอารมณ์ เป็นตัวควบคุมการเกิดของอารมณ์ เขาได้ทำการทดลอง

กับทั้งคนและสัตว์เพื่อพิสูจน์ว่าการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีของเจมส์-แลง แต่ผลของการทดลองที่ได้ปรากฏว่าไม่ตรงตามทฤษฎีดังกล่าว จึงเป็นเหตุให้เขาดังทฤษฎีขึ้นมาใหม่ สรุปได้ความว่าการเกิดอารมณ์ของคนเรานั้น เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดอย่างฉับพลัน หรือพูดว่าเป็นปฏิกิริยาฉับพลันที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยสิ่งเร้ากระตุ้นอินทรีย์ที่อวัยวะรับสัมผัส (receptors) แล้วกระแสประสาทถูกส่งไปที่กลางสมองภายในที่เรียกว่า Hypothalamus ซึ่งทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของอารมณ์ แล้วไฮโปทาลามัสส่งงานไปยังต่อม Pituitary และส่งกระแสประสาทกลุ่มหนึ่งไปที่ Effector คือต่อมอวัยวะภายใน (viscex) ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นควบคู่กันไป ในขณะที่เดียวกันบาร์ดได้สนับสนุนแนวความคิดของแคนนอนในเวลาต่อมาว่า ความรู้สึกหรืออารมณ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน หรือเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน อารมณ์มิได้เกิดขึ้นหลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ



ภาพที่ 2 แสดงทฤษฎีอารมณ์แคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard theory)

ทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่า ไม่จำเป็นที่ระบบต่อมอวัยวะภายในและกล้ามเนื้อจะมีปฏิกิริยาได้ตอบกลับไปยัง คอร์เทกซ์ ในสมองเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ หากแต่ความรู้สึกทางอารมณ์และปฏิกิริยาทางสรีระต่างก็เป็นอิสระจากกัน และเน้นว่าไฮโปทาลามัสเป็นศูนย์กลางสำคัญที่จะควบคุมอารมณ์

3. ทฤษฎีอารมณ์ตามความเชื่อเดิม (classical theory)

ทฤษฎีอารมณ์ตามความเชื่อเดิม (classical theory) เป็นแนวความคิดที่เป็นไปตามความเห็นแก่แค้นเดิมของคนส่วนใหญ่ มีสาระสำคัญว่า เมื่อมีสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มีความหมายมาเร้าอินทรีย์จะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น และเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นแล้วก็จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามมาเขียนเป็นผังภาพของการเกิดอารมณ์ ได้ดังนี้

Situation → Emotional State → Bodily Change

ภาพที่ 3 แสดงทฤษฎีอารมณ์ตามความเชื่อเดิม

เปรียบเทียบกระบวนการของการเกิดอารมณ์ ได้ดังนี้

ทฤษฎีคลาสสิก อวัยวะรับสัมผัสสิ่งเร้า → เกิดอารมณ์ขึ้น → พฤติกรรมของระบบ
ต่อม อวัยวะภายใน
และกล้ามเนื้อ
(ร่างกายเปลี่ยนแปลง)

ทฤษฎีเจมส์ – เลง อวัยวะรับสัมผัสสิ่งเร้า → พฤติกรรมของระบบ → เกิดอารมณ์ขึ้นที่
ต่อมอวัยวะภายใน คอร์เทกซ์
และกล้ามเนื้อ

ทฤษฎีแคนอน – บาร์ค อวัยวะรับสัมผัสสิ่งเร้า → ไฮโปทาลามัสในสมอง →
→ พฤติกรรมของระบบต่อม
อวัยวะ และกล้ามเนื้อ
เกิดอารมณ์ขึ้นที่
คอร์เทกซ์

ภาพที่ 4 แสดงทฤษฎีเปรียบเทียบกระบวนการของการเกิดอารมณ์

4. ทฤษฎีอารมณ์ของดาร์วิน (Darwin's theory)

ชาร์ล ดาร์วิน เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลของวิวัฒนาการสืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษเป็นเวลายาวนาน เขาได้ศึกษาทดลองจากคนและสัตว์ แล้วสรุปหลักการไว้ 3 ข้อ

1. กฎนิสัยสัมพันธ์ ถ้าสัตว์แยกเชื้อในขณะต่อสู้กัน การแยกเชื้อเข้าหากันเป็นการแสดงออกของอารมณ์โกรธ หรือไม่พอใจ ถ้าคนทำอาการถ่มถุย ริมฝีปากยื่น นั้นแสดงถึงว่ามีอารมณ์ขะเขย่ง ซิงซัง

2. กฎความตรงกันข้าม ถ้าสัตว์ทำตัวงอ แสดงว่าเตรียมต่อสู้ ตรงกันข้ามแสดงอิริยาบถนอนหงายเหยียดขา แสดงว่ามันมีไมตรี คนตั้งท่า เงื่อง่า แสดงว่าจะต่อสู้แต่ถ้ายื่นมือสัมผัสโอบกอด แสดงถึง ความยินดี เป็นมิตร

3. กฎแห่งระบบประสาท อาการของร่างกาย เช่นอาการบิดเบี้ยว ตัวโก่งงอ เป็นปฏิกิริยาโดยตรงประสาทเรียก รู้สึกเจ็บปวด ทฤษฎีนี้ยังมีความสำคัญอยู่สำหรับการตีความหมายของอารมณ์

5. ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจ (cognitive theory of emotion)

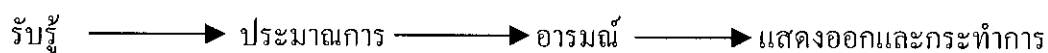
ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจ (cognitive theory of emotion) หรือ (arousal cognitive theory) ผู้ที่มีส่วนพัฒนาทฤษฎีนี้ที่สำคัญคือ Schachter & Singer อธิบายไว้ว่าโดยทั่วไป ภาวะการตื่นตัวทางร่างกายจะเป็นลักษณะของภาวะทางอารมณ์ หรือพูดได้ว่า สภาวะทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบของภาวะการตื่นตัวทางร่างกาย ซึ่งเกิดจากการรับรู้ ความเข้าใจ (cognition) ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัวนั้น ๆ กล่าวคือ ความรู้ ความเข้าใจ เป็นตัวกำหนดภาวะของการตื่นตัวของคนเรา การที่คนเราแสดงความรู้สึกอะไรออกมาอย่างไร เช่น ขบขัน พิศวาส เกลียด กลัว โกรธ ฯลฯ ย่อมขึ้นอยู่กับว่า คนนั้นรับรู้ หรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้นอย่างไร ตัวอย่างเช่น ตำรวจไม่เคยถูกสุนัขเห่าหรือกัด เห็นแต่ความจงรักภักดีของมันคือประจักษ์ของจึงรับรู้ว่ามันเป็นสัตว์เลี้ยงที่น่ารัก ฉะนั้น ตำรวจพบสุนัขที่ไหนจะรู้สึก “รัก” สุนัข

6. ทฤษฎีกระทำการ (activation theory)

ทฤษฎีกระทำการ (activation theory) เน้นถึงการเร้าจากภาวะสงบไปสู่ภาวะตื่นเต้น เมื่อถูกเร้าให้ตื่นเต้น พลังทั้งหลายจึงระดมออกกระทำการ

7. ทฤษฎีการรับรู้และพลังจูงใจ (perceptual motivational theories)

อโบลต์ นักจิตวิทยาหญิง แห่งสิ่งที่ การรับรู้ ว่าสัมพันธ์กันกับอารมณ์ ตัวอย่างเช่น พอร์เบคหมายหรือโทรเลขก็น้ำตาไหล เกิดความสะเทือนใจทันที ทั้งนี้เรารู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องมาก่อนแล้ว จึงประมาณการได้ว่าเรื่องทำนองไหนจะเกิดขึ้นต่อไป และอารมณ์เกิดขึ้นระหว่างกลาง ๆ ดังลำดับกระบวนการของอารมณ์ดังนี้



ภาพที่ 5 แสดงทฤษฎีการรับรู้และพลังจูงใจ

อารมณ์เป็นตัวตัดสินใจว่าสถานการณ์นั้นน่าพึงใจ หรือไม่น่าพึงใจ จะได้ลงมือกระทำหรือละเว้นอารมณ์และพลังจูงใจเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก โดยมีการรับรู้เป็นตัวประสาน

8. ทฤษฎีแมคดูเกลล์ (McDougall theory)

ทฤษฎีแมคดูเกลล์ (McDougall theory) ได้รับความเชื่อถือจากนักจิตวิทยาสมัยกลาง ศตวรรษที่ 19 ทฤษฎีนี้เน้นเรื่อง อารมณ์ กับ สัญชาตญาณ เชื่อว่าอารมณ์เป็นสภาวะที่อยู่ใต้จิตสำนึก สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่ทั้งอารมณ์และสัญชาตญาณ ต่างทำหน้าที่อย่างเดียวกัน แมคดูเกลล์เชื่อว่าสัญชาตญาณสำคัญๆ ของคนเรา ซึ่งควบคุมกันกับอารมณ์ มี 7 อย่าง ตัวอย่างเช่น

สัญชาตญาณหนีภัย	คู่กับ	อารมณ์ กลัว
สัญชาตญาณต่อสู้	คู่กับ	อารมณ์ โกรธ
สัญชาตญาณสำรวจและกระทำ	คู่กับ	อารมณ์ อยากรู้ อยากเห็น

แนวความคิดดั้งเดิมเชื่อกันว่าอารมณ์เดิม (primary emotion) เกิดขึ้นควบคู่กันไปกับสัญชาตญาณดังเช่น การจับคู่สัญชาตญาณที่เป็นคู่กันของอารมณ์ดังต่อไปนี้

สัญชาตญาณ	อารมณ์
การกระโดดลอย	ความขยะแขยง
การสืบพันธุ์	ความกำหนัด ความใคร่
การโง่เขลา	ความรู้สึกลำพอง
การร่วมหมู่คณะ	ความเหงา เปล่าเปลี่ยว
การปกป้องรักษา	ความรัก ห่วงเหิน
การหาอาหาร	ความหิว กระหาย
การหัวเราะ	ความสนุก ร่าเริง

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527, หน้า 86-87) ได้กล่าวถึงลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหวง่าย วัยรุ่นจะมีความผันแปรและมักหวั่นไหวง่ายไปตามสิ่งล่อเราจะเห็นได้จาก การรักง่ายหน่ายเร็วในเรื่องความรักเพื่อน ความรักเพศตรงข้าม ทางด้านความโกรธเด็กวัยรุ่นมักโกรธง่าย และบรรเทาโทสะได้เร็วเช่นกัน

2. อารมณ์รุนแรง การแสดงออกของวัยรุ่นมักหุนหันรุนแรงเสมอ เมื่อได้รับความกระทบกระเทือนในเพียงเล็กน้อย เด็กวัยรุ่นอาจหนีออกจากบ้าน โดยเฉพาะในรายที่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น เป็นคนชอบเก็บตัว คนที่ไม่ได้รับความเข้าใจ ผู้มีความคับแค้นขาดผู้ระบายความในใจด้วยวัยรุ่นประเภทที่พบสิ่งเร้าที่กระทบกระเทือนใจเหล่านี้ จะเป็นผู้แสดงพฤติกรรมโต้ตอบความผิดหวังในลักษณะรุนแรง ทั้งนี้เพราะเขาได้ผนวกความคับแค้นในเดิมของเขากับความผิดหวังเสียใจ

ที่ได้รับอีกไว้ด้วยกัน

3. อารมณ์ไม่คงที่สม่ำเสมอ วัยรุ่นจะมีลักษณะของความไม่คงเส้นคงวาในการแสดงออกทางความนึกคิดต่าง ๆ เช่น บางครั้งเขาอาจแสดงความมั่นใจอย่างมากในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง และต่อมาอาจจะเกิดความหวั่นไหว ไม่แน่ใจตนเองขึ้นมาง่าย ๆ มีความคิดเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม เช่น เห็นคล้อยไปตามเพื่อน กลุ่ม หรือตามความเห็นของสังคม

4. อารมณ์ค้าง หมายถึงบุคคลที่มีความรู้สึกได้รับการกระทบกระเทือนจากสิ่งเร้าต่าง ๆ แล้วไม่อาจแสดงออกทางอารมณ์ได้ ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ภายใน ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ย้ำว่าการเก็บกดความรู้สึกไว้ และไม่ได้แสดงออกเป็นอารมณ์ได้นี้จะเป็นปัญหาความเครียด (depression) ของบุคคลเพิ่มทวีมากขึ้น อารมณ์ที่เด็กวัยรุ่นแสดงออกมักมีลักษณะอารมณ์ค้างอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะมีปัญหาให้ต้องครุ่นคิด และไม่อาจแสดงออกได้ตามที่ตนต้องการ

5. อารมณ์รัก วัยรุ่นมักมีอุดมคติซึ่งมีอารมณ์เจือปนอย่างแรง เช่น ความรักกลุ่มพวก สถาบันการศึกษา การนับถือตนเอง การเคารพความยุติธรรม ความรักชาติ อารมณ์เช่นนี้ทำให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ อารมณ์ถาวรเป็นสภาพของการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกที่ลึกซึ้ง โดยได้ผ่านการตรึกตรอง และการได้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นที่น่าสังเกตว่าอารมณ์ถาวรจะมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับ หรือต่อต้านสังคมขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาและองค์ประกอบบุคลิกภาพของวัยรุ่นแต่ละคนเป็นเกณฑ์ ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาดี มีสภาพภูมิหลังจากการอบรมเลี้ยงดูและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ลักษณะอารมณ์ถาวรจะมีความมั่นใจตนเอง เพราะการแสดงออกของเขาเกิดขึ้นจากการที่ได้ศึกษาและได้ใช้ความคิดเห็นไตร่ตรองด้วยตนเอง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่แม้จะมีสติปัญญาดีแต่สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมหรือสติปัญญาไม่ดีและสภาพแวดล้อมไม่สนับสนุน ด้วยอารมณ์ของเขาจะเป็นลักษณะเกิดขึ้นอย่างผิวเผิน ไม่มีหลักการของตนเอง อาจเป็นลักษณะการเลียนแบบ

การปรับตัวทางอารมณ์

ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524, หน้า 180) กล่าวว่า กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ให้สังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

การปรับตัวทางอารมณ์ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 82-85) กล่าวว่า เมื่อบุคคลประสบปัญหาใดๆแล้วเกิดความไม่สบายใจบุคคลนั้นก็จะพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยใช้กลไก

ต่าง ๆ ในการปรับตัวต่อปัญหานั้นๆ เพื่อลดความไม่สบายใจนั้น ๆ ลง

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2535, หน้า 101) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แกarrison (Garrison, 1965, p. 232) กล่าวว่าบุคคลจะมีวิธีปรับตัวเพื่อลดความไม่สบายใจลงด้วยสองวิธีการใหญ่ ๆ คือ การเผชิญปัญหาโดยวิธีใช้เหตุผล อีกวิธีการหนึ่ง คือ การใช้กลไกทางจิตเพื่อป้องกันตนเอง

แฮมริน (Hamrin, 1969, p. 17) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ (emotional adjustment) เป็นกระบวนการของจิตใจเพื่อจะขจัดความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

โปดัสกา (Poduska, 1980, p. 418) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล อันเกิดจากการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

จากความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ดังกล่าวสรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นกระบวนการของจิตใจที่พยายามเรียนรู้ และเข้าใจสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา พร้อมทั้งพยายามปรับสภาพปัญหา ขจัดความตึงเครียดโดยอาศัยกลไกต่าง ๆ ให้สามารถรักษาสมดุลทางจิตใจ และอารมณ์ จนสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

องค์ประกอบของการปรับตัวทางอารมณ์

การปรับตัวทางอารมณ์ ทศนา บุญทอง (2521, หน้า 196) กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีหรือไม่ ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล
2. การเข้าใจสถานการณ์
3. ประสบการณ์ในอดีต เช่น การเผชิญกับปัญหาล้ำๆ กับที่เผชิญมาแล้ว
4. ระยะเวลาที่เผชิญปัญหา
5. ความซับซ้อนของตัวปัญหา

อะกิลเลอร่า และ เมสสิก (Aguilera & Messick, 1974, pp. 63-64) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิด ทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขก็ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ถ้าบุคคลมีที่พึ่งพที่จะขอคำปรึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว่าเขามีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้นเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์

ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 82-85) ดังนี้

1. การร้องไห้ เป็นกลไกการตอบโต้ปัญหารูปแบบหนึ่ง เมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่ถึงประสงค์หรือไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น การร้องไห้ อาจจะมีประโยชน์ เพราะช่วยลดปล่อยอารมณ์เครียด ความปวดร้าว ความเจ็บใจ ความน้อยใจ ภายหลังการร้องไห้ อารมณ์ของบุคคลนั้นอาจจะค่อย ๆ สงบ ค่อย ๆ คลายความเครียดลงและเข้าสู่สภาพปกติ

2. การพูดหรือระบายออกมาด้วยคำพูด เป็นกลไกที่จะช่วยลดอารมณ์เครียด และอาจช่วยให้บุคคลที่ระบายความอัดอั้นใจหรือสภาวะต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาสำหรับเขา ได้เข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้แจ่มชัดขึ้น ความคิดใหม่ ๆ ตลอดจนทั้งแง่คิดต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เขาพูด หรือระบายสิ่งต่าง ๆ ออกมาด้วยคำพูด นอกจากนี้เขาอาจจะมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่นที่เขาพูดหรือปรึกษาด้วยแล้วภายหลังนั้นเขาอาจจะนำแง่คิดต่าง ๆ มาพิจารณา เพื่อปรับพฤติกรรมของตัวเองของเขาเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือปรับสภาพการณ์ที่แวดล้อม เพื่อให้เขาสามารถมีชีวิตอย่างมีความสุข

3. การหัวเราะ เป็นกลไกที่จะช่วยลดปล่อยอารมณ์เครียดของผู้ที่หัวเราะ แม้ว่า ภายหลังการหัวเราะเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึก เพื่อลดความตึงเครียดของสถานการณ์ในขณะนั้น หรือเพื่อหวังจะให้ทุก ๆ สิ่งที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นลดลง บุคคลบางคนเมื่อเผชิญปัญหา เขาจะคิดและตัดสินใจอย่างรวดเร็วและอาจจะทำตลกหรือหัวเราะ เพื่อให้ความเครียด ความเศร้า ความผิดหวัง หรือสิ่งที่กระทบกระเทือนใจเขา ได้ผ่อนคลายหรือสิ้นสุดลงในที่สุด

4. การคิดอย่างรอบคอบ ภายหลังที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งต้องประสบความผิดหวัง ความเจ็บปวด ความซ้ำซากใจ โดยมาบุคคลนั้นก็ต้องการที่จะหนีไปให้พ้น ๆ จากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดหรือเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ และเขามักจะไม่ต้องการที่จะเผชิญหน้าใครต่อใครอีกต่อไป โดยเฉพาะในขณะนั้น แต่เมื่อสภาวะทางจิตของเขาได้สงบลงบ้างแล้ว และหากว่าเขามีโอกาสได้

ครุ่นคิด คิดทบทวนเหตุการณ์ ตลอดทั้งปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบคอบแล้ว ความผิดหวัง หรือความเจ็บปวดร้าวใด ๆ ก็มักจะมีแนวโน้มที่ลดลง

5. การแสวงหาให้ความช่วยเหลือ ในสถานะที่บุคคลต้องเผชิญต่อสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ บุคคลนั้น ๆ จะพยายามแสวงหาแหล่งที่จะให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มชัดยิ่งขึ้น หรือจะแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจจากใคร่ครวญใดคนหนึ่งที่เขามีความมั่นใจว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากบุคคลนั้น

6. การนอนหลับและฝัน บุคคลใดก็ตามเมื่อประสบปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เขาไม่สบายใจ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เขาก็จะครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือปัญหานั้น และมักจะทำให้เขานอนไม่หลับแต่เมื่อเขาคิดจนเพลียและผลอยหลับไปในขณะที่เขากำลังหลับนั้น เขาอาจจะฝันดีหรือฝันร้ายและเมื่อเขาตื่นขึ้น เขาก็อาจจะคิดต่อ แต่จากประสบการณ์ที่เขาได้รับจากความฝันของเขา และช่วงเวลาที่เขาด้านอนหลับไปนั้น อาจจะช่วยให้เขาตระหนักและวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ นั้นอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งอาจจะช่วยให้เขาเข้าใจเหตุการณ์เหล่านั้นดีขึ้น และอาจจะเป็นผลให้เขาพยายามระงับความรู้สึก ความเครียด ความผิดหวังหรือความไม่สบายใจต่าง ๆ และอาจจะหาหนทางที่จะใช้กลไกการปรับตัวอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อช่วยในการปรับจิตใจ ปรับตัว และอยู่อย่างมีความสุข

โรเจอร์ (Rogers, 1974, p. 358) ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีว่า คือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเอง จะรู้จักคุณภาพความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่ควรมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด ซึ่งจัดว่าเป็นการปรับตัวที่ดีทางด้านจิตใจ

ไอแซก และ วิลสัน (Eysenck & Wilson, 1979, pp. 68-90) ลักษณะผู้ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์จะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) เช่น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นมีอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของผู้อื่น ตัดสินใจด้วยตนเอง ใช้ความเป็นจริงในการแก้ปัญหา
2. มีความสุขในชีวิต (happiness) เช่น บุคคลที่ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีและสบาย ๆ พอใจกับความเป็นอยู่ของตน และอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข
3. ไม่วิตกกังวล เช่น บุคคลที่สงบมั่นคง ไม่กลัวหรือกลัวคลุ้มใจอย่างไม่มีเหตุผล
4. มีความยืดหยุ่น เช่น บุคคลที่มีความยืดหยุ่นง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่ยึดกฎเกณฑ์ตายตัว ไม่ทำตัวเป็นคนสมบูรณ์แบบทุกอย่าง
5. มีความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองมีประโยชน์ และเชื่อว่าผู้อื่นมองตนในแง่ดี

6. ไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด เช่น บุคคลที่ไม่ตำหนิกล่าวโทษตนเอง หรือเสียใจกับความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ

7. สามารถแสดงอารมณ์ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

8. ห่วงใยในสุขภาพตนเองอย่างปกติ

ปัญหาของการปรับตัวทางอารมณ์

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530 หน้า 71-81 อ้างอิงจาก Coleman & Hammen, 1974, pp. 93-94) ได้กล่าวว่า ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุต่าง ๆ แตกต่างกันไป บุคคลจะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และความกังวลใจค่อยๆคลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจหรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไปสำหรับปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภทคือ

ประเภทที่ 1 ความคับข้องใจ (frustration) หมายถึงสภาพของจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นถูกขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่เราปรารถนาได้ ซึ่งมีผลทำให้เราได้รับความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ กลุ่มใจ

ประเภทที่ 2 ความขัดแย้งในใจ (conflicts) หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งใจตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาวะการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลนั้นจะเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดในใจการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวะการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่าง ๆ ในสภาวะการณ์นั้น ๆ เขาอาจจะชอบมากเท่า ๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด

ประเภทที่ 3 ความกดดัน (pressure) หมายถึงสภาพการณ์บางประการที่ผลักดันหรือเรี่ยกรัง หรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ลินด์แมนน์ (Lindman, 1976 อ้างถึงใน ทศนา บุญทอง, 2521, หน้า 199) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดภาวะไม่สมดุลทางอารมณ์ โดยสรุปลักษณะการปรับตัวต่อความเครียดทางอารมณ์ และผลของการไม่สามารถปรับตัวได้ไว้เป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่บุคคลรู้สึกว่ามี ความเครียดทางอารมณ์ เมื่อได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจะเริ่มนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าซึ่งถ้าแก้ไขได้ความเครียดจะหมดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเข้าสู่ระยะที่ 2 ต่อไป

ระยะที่ 2 ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์จะมากขึ้น บุคคลจะมีความคิดหมกมุ่น ความวิตกกังวลสูงขึ้น บางคนจะเริ่มมองหาที่พึ่ง เช่น เพื่อน ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด เพื่อขอ คำปรึกษา ซึ่งถ้าสามารถแก้ไขได้จะสบายใจขึ้น แต่ถ้าล้มเหลวจะเข้าสู่ระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความวิตกกังวลจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มเสียขวัญต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน เกิดความซับซ้อนใจมากขึ้น บางคนอาจโกรธ กลัว หรือมีพฤติกรรมถอยกลับได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลจะพยายามระดมพลังที่ตนมีอยู่เพื่อแก้ปัญหาอีกครั้ง อาจโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ค้นหาวิธีการ อื่นมาใช้แก้ปัญหาใหม่ พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาใหม่อีกครั้ง พยายามทำใจให้ยอมรับปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางอารมณ์ หรือยอมรับความเป็นจริง เพื่อความอยู่รอด ซึ่งหากบุคคลผ่าน ระยะนี้ไปได้ ภาวะสมดุลทางอารมณ์จะกลับคืนเป็นปกติได้ แต่ถ้าไม่สำเร็จจะเข้าสู่ระยะต่อไป

ระยะที่ 4 ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเริ่มเปลี่ยนไป ลักษณะที่พบได้มาก คือ ความรู้สึกซึมเศร้า หรือการปรากฏอาการทางกายอันเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์หรืออาจรุนแรงถึงการปรากฏอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือมีบุคลิกภาพผิดปกติได้

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ ดังที่ได้นำมาเสนอทั้งหมดนี้ แสดงว่า การปรับตัวทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้ก็จะ ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองและ สังคมด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

วาสนา แฉล้มเขตร (2525, หน้า 131) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อ การลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษา แบบโรเจอร์ส จำนวน 8 คน ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง คนละ 6 ครั้ง ภายหลังการได้รับ คำปรึกษาพบว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองลดลงแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

ธีระ มุลธิยะ (2530, หน้า 118) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อ การพัฒนาอึดมีโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน วาปีปทุม โดยให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ในกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นจำนวน 7 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการได้รับ การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีอึดมีโนมิตีด้านการปรับตัว ทางอารมณ์สูงขึ้น

นิลวรรณ ศิริอังกุล (2535, หน้า 76) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายหญิง อายุระหว่าง 11-16 ปี จำนวน 534 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวปกติ มีสุขภาพจิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวแตกแยก

พยอม วงษ์พารม (2536, หน้า 183) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียน สวัสดิ์วิทยา โดยใช้กลุ่มทดลองจำนวน 7 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

กรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540, หน้า 179) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบ เกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาศิปติ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

เทเลอร์ (Ringness, 1968, p. 140 citing Taylor, 1953, p. 161) ได้ศึกษาพบว่าบุคคลที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการปรับตัวทางด้านอารมณ์ดีกว่าบุคคลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ริงเนส (Ringness, 1968, p. 131) ได้ศึกษาพบว่าเด็กที่ประสบความเร็จในโรงเรียนมี แนวโน้มจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสามารถปรับตัวต่อภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ส่วนเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวล หือถอย

ไอเซนเบอร์ก และเดลานีย์ (Eisenberg & Delaney, 1977, p. 2) ได้รวบรวมปัญหาที่ผู้ให้ คำปรึกษาในระดับอุดมศึกษาจะต้องเผชิญ มีปัญหาเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ดังนี้ คือ ความกระตือรือร้นใจจากความจริงจังกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งมากเกินไป ปัญหาผิดหวังเรื่อง ความรัก ความรู้สึกผิดบาปจากการทำความเดือดร้อนให้คนอื่น รู้สึกเศร้าจากภาวะสูญเสีย ความขัดแย้งในใจรุนแรง เป็นต้น

มอรัน (Moran, 1990, p. 5347) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็น ปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัว แตกแยก พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนต่ำของวัยรุ่นดังกล่าว ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจากบิดามารดากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ อันเนื่องมาจากครอบครัวแตกแยก

โอฮันเนสเซียน, เลอร์เนอร์ และ เลอร์เนอร์ (Ohanessian, Lerner & lerner, 1994, pp. 371-390) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย ระหว่างการปรับตัวในครอบครัวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน เกรด 6 และ 7 จำนวน 235 คน ใช้คะแนนวัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นตัวชี้การปรับตัวทางอารมณ์ ทดสอบระยะความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (self-worth) แรงสนับสนุนจากเพื่อน (peer support) และความสามารถในการแก้ปัญหา (coping abilities) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมีคุณค่าในตนเองสูง แรงสนับสนุนจากเพื่อนสูง และมีเทคนิคในการแก้ปัญหามีความสามารถป้องกันอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการปรับตัวที่ไม่ดีของครอบครัวให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman, 1998, pp. 317-318) กล่าวว่า สติปัญญาทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นสมรรถนะ (capacity) ที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สมรรถนะที่จะเข้าใจตนเอง และสมรรถนะที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี สติปัญญาทางอารมณ์เป็นความสามารถที่ต่างจากสติปัญญาเชิงวิชาการ (academic intelligence) ที่วัดจากแบบวัดไอคิวแต่ก็เป็นส่วนที่เสริมกันกับไอคิว โดยสติปัญญาที่แตกต่างกันนี้ (ส่วนวิชา กับ ส่วนอารมณ์) เป็นการทำงานในส่วนที่แตกต่างกันของสมอง กล่าวคือ ในส่วนวิชาการเป็นการทำงานของเปลือกสมอง (neocortex) ซึ่งเป็นส่วนชั้นบนของสมอง ส่วนศูนย์กลางที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์จะอยู่ด้านล่างมาจากเปลือกสมอง (subcortex) สติปัญญาทางอารมณ์จะเป็นการทำงานของส่วนนี้ร่วมกับศูนย์ของสติปัญญา

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า emotional intelligence หรือที่เราเรียกกันแพร่หลายว่า Emotional Quotient หรือเรียกย่อๆ ว่า EQ นอกจากนี้มีผู้ให้คำแปลมากมาย เช่น สติอารมณ์, เซวอารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์ ฯลฯ ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” (emotional quotient) จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 19) ให้ความหมายของเซวอารมณ์ คือความรู้เท่าทันในท่วงที และความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของคนและคนอื่นที่สามารถประเมินเป็นช่วงค่าของ

ตัวเลขได้ อารมณ์สามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนให้การกระทำของมนุษย์มีเหตุผลมากขึ้น ผิดพลาดน้อยลง

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต, 2542, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของอีคิว หรือ ความฉลาดทางอารมณ์นั้น คือ การใช้ปัญญาท่ากับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542, หน้า 37) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลดีต่อการทำงาน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543, หน้า 39) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 55) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, หน้า 94) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระออย การตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกต้องเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเอง ในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชักนำความคิดและการทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำ หรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (study success) ความสำเร็จในอาชีพ (career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (life success)

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 10) ให้ความหมายว่า ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น และสามารถใช้ประโยชน์จากการตระหนักรู้ทางอารมณ์และความรู้สึกเป็นแนวทางในการแสดงออกทางด้านความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอย่างเหมาะสม

กูเปอร์และชาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 21 อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf, 1997) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้

เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman, 1998) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

เฮนดริก เวซิงเจอร์ (Hendric Weisinger, 1998) ได้ให้คำจำกัดความคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยมีความตั้งใจทำให้อารมณ์ของตนเองทำงานหรือทำประโยชน์ให้กับตนเอง โดยใช้อารมณ์เป็นสิ่งที่ช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตน

จากคำนิยามดังกล่าวสามารถสรุปความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองโดยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เพื่อที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และมีการรับรู้ และประเมินอารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะใช้อารมณ์ของตนเองในการที่จะเกื้อหนุนความคิดได้

แนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542, หน้า 56-59) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ EQ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผลร่วมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรมที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึง EQ หรือ ego development ของบุคคล ที่มีผลต่อระดับ EQ ของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญสมวัย (maturity) เช่น ความอดทนได้ รอได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น บุคคลในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น อาจแตกต่างกันไปจากระดับ EQ ของคนๆเดียวกัน เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หรือเมื่ออายุมากขึ้น

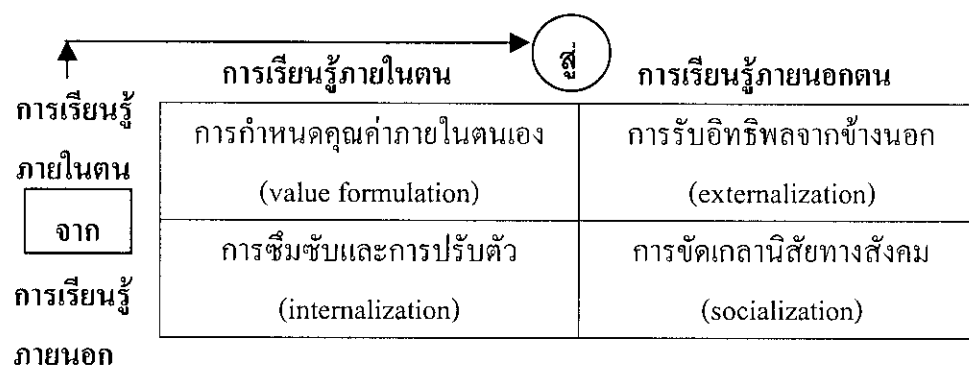
3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ที่ต้องใช้เวลาและความเอาใจจริงอย่างยิ่ง ในการปรับเปลี่ยนพัฒนาการเรียนรู้ของ EQ มักจะเกิดกับชีวิตในช่วงหลังการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนใหญ่

4. เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ เป็นการฝึกสมองทั้ง 2 ด้าน โดยเฉพาะในซีกของ Limbic system แต่ต้องใช้ความอดทนเอาใจจริงอย่างยิ่ง และเกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ของ EQ มีทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น (implicit) ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ได้ตอบกันภายในตัวบุคคล (intraindividual) หรืออาจแสดงออกอย่างชัดเจน (explicit) ก็เป็นไปได้

5. ประเมินได้ในนัยของความเหมาะสม มากกว่าจะเป็นเรื่องของความถูกต้อง ระดับ EQ ของบุคคลในการประเมินแต่ละครั้ง อาจมีค่าที่ผันแปรได้ การประเมิน EQ ควรใช้เครื่องมือวัด

หลาย ๆ รูปแบบประกอบรวมกัน

6. มีหลายองค์ประกอบร่วม (multifactorial) EQ เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรม การเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพ ที่มีผลต่อการพัฒนาทางสังคม อารมณ์ สติปัญญา ของบุคคล และเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในตนและภายนอกตน ดังแสดงไว้ในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ลักษณะของการเรียนรู้ทางอารมณ์ของบุคคลเพื่อสร้าง EQ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 56-59)

7. ความสัมพันธ์ของ EQ กับ IQ ไม่แน่นอน คนที่มี IQ สูงเมื่ออยู่รวมกันแล้ว ไม่มีหลักประกันว่าจะมี EQ ของกลุ่มสูงตามไปด้วย แต่ละคนที่มี EQ สูงก็ไม่ได้ยืนยันว่า EQ ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย แต่โดยภาพรวม ผู้ที่มี EQ สูง มักมีแนวโน้มว่าจะมี IQ สูง เนื่องจากองค์ประกอบของ EQ จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้ และแก้ปัญหาได้ดี

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 55-56) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

รายงานที่รวบรวมองค์ประกอบสำคัญของความสามารถที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 66-67) คือ

1. ความเชื่อมั่น เป็นความรู้สึกว่ามีความสามารถในการควบคุมและมีอำนาจเหนือพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกายและสิ่งแวดล้อม เด็กจะมีความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำและผู้ใหญ่จะให้ความร่วมมือ
2. ความอยากรู้อยากเห็น เป็นการรับรู้ว่าการค้นหาสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดีและจะได้รับเป็นที่พอใจ
3. การตระหนักรู้ได้เองโดยไม่ต้องให้เหตุผล เป็นความปรารถนาที่จะมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเกี่ยวข้องไปถึงความสามารถในการแข่งขันและการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
4. การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมการกระทำของตนเอง ซึ่งเป็นการควบคุมจากภายใน
5. การเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่มาจากความรู้สึกว่าตนได้รับความเข้าใจและยอมรับจากคนที่เข้าใจตน
6. ความสามารถในการสื่อความหมายเป็นความต้องการและความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกับผู้อื่นซึ่งมาจากความรู้สึกไว้วางใจและพอใจในการติดต่อกับผู้อื่น
7. ความร่วมมือ เป็นความสามารถในการปรับความต้องการของตนเองให้เข้ากับผู้อื่นในการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 3-4) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ความเจตียฉลาดทางอารมณ์ด้านส่วนบุคคล ได้แก่
 - 1.1 ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
 - 1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง
 - 1.3 ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง สามารถตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับในศักดิ์ศรีของตนเอง
 - 1.4 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

1.5 มีความรู้สึกอิสระ มีอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระทางความคิดในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และไม่มีความยุ่งยากในการตัดสินใจด้วยตนเอง

2. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านระหว่างบุคคล ได้แก่

2.1 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้-เข้าใจอารมณ์และรู้สึกของผู้อื่น

2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3 ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม สามารถให้การยอมรับและนับถือผู้อื่นให้ร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น

3. ความเฉลียวฉลาดด้านอารมณ์ด้านการปรับตัว ได้แก่

3.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีสติก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

3.2 ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง สามารถตรวจสอบความคิด ความรู้สึก ตลอดทั้งสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

3.3 มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

4. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการ-บริหารความเครียด ได้แก่

4.1 ความสามารถที่จะยับยั้งในการจัดการความเครียด สามารถเผชิญปัญหายับยั้งที่จะต่อสู้ในการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีสติ

4.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่ยังเกิดขึ้นภายในจิตใจหรือสิ่งต่างๆ ตลอดทั้งความต้องการของตนเอง

5. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

5.2 การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต มีเหตุผล มีสติ

สโลเวย์ และ เมเยอร์ (Goleman, 1995, p. 4 Citing Salovey & Mayer, 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ เป็นประเด็นหลัก 5 ประเด็น คือ

1. knowing one's emotion หรือ self-awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และรู้สึกของตนเองได้

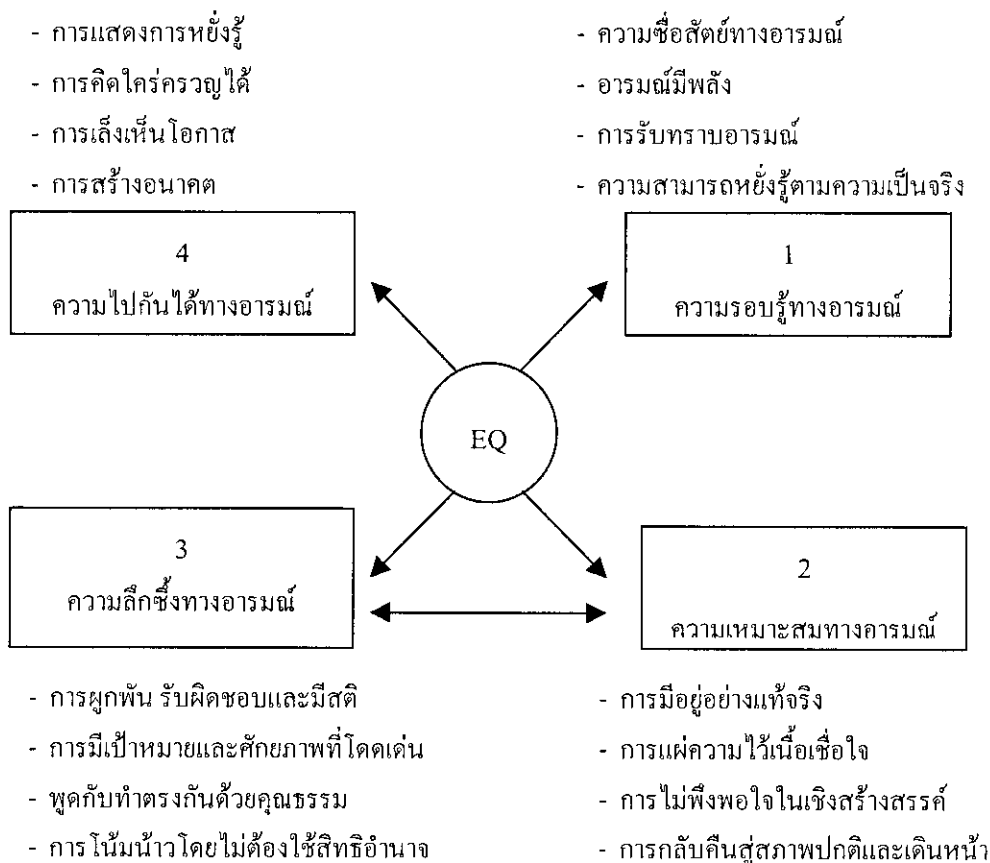
2. managing emotion คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือสามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปอย่างรวดเร็ว

3. recognizing emotion in other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. motivating oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. handing relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 ด้านด้วยกัน ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อยที่นำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า อีคิว แมป (EQ Map)



ภาพที่ 7 โมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ คูเปอร์ และซาวาฟ

(Cooper & Sawaf, 1997)

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (emotional literacy)

- 1.1 การซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (emotional honesty) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้และไหวพริบกู้ฟื้นอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป
- 1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (emotional energy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (emotional feedback) มีความรับผิดชอบ
- 1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (emotional connection & intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (emotional fitness)

- 2.1 การมีอยู่อย่างแท้จริง (authentic presence) เชื่อในความสามารถของตน
- 2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (trust radius) ในด้านอารมณ์ต่อผู้อื่น
- 2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (constructive discontent) มีความสามารถในการฟัง
- 2.4 การมีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลง (resilience & renewal) จัดการกับความขัดแย้ง

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (emotional depth) มีระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

- 3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (unique potential & purpose) สามารถสำรวจแนวทางชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายของตน
- 3.2 การอุทิศตน (commitment) สามารถอุทิศตนและมีความสามารถในการรับผิดชอบ
- 3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (applied integrity) สามารถสำรวจแนวทางพอใจในชีวิต
- 3.4 การโน้มนำโดยไม่ใช้อำนาจ (influence without authority)

4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (emotional alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

- 4.1 การหยั่งรู้ต่อเนื่อง (intuitive flow) ช่วยให้เกิดความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาที่ซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง
- 4.2 มีการตอบสนองเวลาที่เปลี่ยน (reflective time-shifting)
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส (opportunity sensing) สามารถที่จะแก้ปัญหาและความกดดัน
- 4.4 การสร้างอนาคต (greating the future) และไม่ปิดกั้นโอกาส

บาร์ออน (Bar-On, 1997) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของ EQ โดยแบ่งออกเป็น โครงสร้างหลัก 5 ด้าน และประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยอีก 15 ด้าน ได้แก่

1. องค์ประกอบภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 ความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความเชื่อและความรู้สึกของตนด้วยวิธีการอย่างสร้างสรรค์
 - 1.3 การตระหนักรู้งานคือ มีสติ
2. องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประกอบด้วย
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (concern) และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคม
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน เข้าใจและยอมรับในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. องค์ประกอบในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. องค์ประกอบด้านการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 ความสามารถในการอดทนต่อเหตุการณ์ที่ร้ายแรง และการจัดการกับความเครียด
บริการความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. องค์ประกอบด้านลักษณะอารมณ์ทั่วไป ประกอบด้วย
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

โกลแมน (Goleman, 1998, pp. 317-318) กล่าวว่า สติปัญญาทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นสมรรถนะ (capacity) ที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สมรรถนะที่จะเข้าใจตนเอง และสมรรถนะที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี สติปัญญาทางอารมณ์เป็นความสามารถที่ต่างจากสติปัญญาเชิงวิชาการ (academic intelligence) ที่วัดจากแบบวัดไอคิวแต่ก็เป็นส่วนที่เสริมกันกับไอคิว โดยสติปัญญาที่แตกต่างกันนี้ (ส่วนวิชา กับ ส่วนอารมณ์) เป็นการทำงานในส่วนที่แตกต่างกันของสมอง

กล่าวคือ ในส่วนวิชาการเป็นการทำงานของเปลือกสมอง (neocortex) ซึ่งเป็นส่วนชั้นบนของสมอง ส่วนศูนย์กลางที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์จะอยู่ต่ำลงมาจากเปลือกสมอง (subcortex) สถิติปัญญาทางอารมณ์จะเป็นการทำงานของส่วนนี้ร่วมกับศูนย์ของสถิติปัญญา

โกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่าสถิติปัญญาทางอารมณ์ประกอบด้วย ความสามารถทางอารมณ์ในส่วนบุคคล (personal competence) 3 มิติ และในทางสังคม (social competence) 2 มิติ ดังรายละเอียดตามลำดับดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตน (self-awareness) คือการที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรขณะนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้สึกพึงพอใจช่วยในการตัดสินใจ นอกจากนี้ก็มีการประเมินอย่างเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และมีความรู้สึกเพียบพร้อมในเรื่องความมั่นใจใน ตนเอง

2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (self-regulation) คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนในลักษณะที่จะเอื้อประโยชน์มากกว่าที่จะขัดขวางการทำงานในขณะนั้น เป็นคนมีสติและสามารถเลื่อนการสนองความพึงพอใจของตนออกไปก่อนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ และเมื่อมีความทุกข์ใจก็สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ดี

3. การจูงใจตนเอง (motivation) คือการใช้ความรู้สึกพึงพอใจอย่างลึกซึ้งซึ่งจะนำทางและทำให้ตนทำกิจกรรมเพื่อการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ใช้ความรู้สึกช่วยให้ตนมีความริเริ่มและพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อไปสู่เป้าหมายที่เป็นเลิศ และใช้ความรู้สึกช่วยให้มีความเพียรพยายามแม้มีอุปสรรคและความคับข้องใจ

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือการที่รับรู้ได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร สามารถเข้าใจในมุมมองของคนอื่นได้ และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลหลายแบบได้

5. การมีทักษะทางสังคม (social skills) คือสามารถจัดการกับอารมณ์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี สามารถอ่านสภาพการณ์ทางสังคมและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้อย่างแม่นยำ มีปฏิสัมพันธ์ที่ราบรื่นได้ สามารถใช้ทักษะเหล่านี้ในการชักจูงและเป็นผู้นำในการประนีประนอมและยุติข้อโต้แย้งเพื่อการร่วมมือกันและการทำงานเป็นทีมได้

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

ไฮน์ (Hein, 1999) ได้ให้รายการลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และต่ำ ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 143-144)

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา 2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ 3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี 4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ ความรู้สึก และสามัญสำนึกอย่างได้ดุล 5. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม 6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนเอง 7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ 8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา 9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล 10. สามารถระบุความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ 11. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ 12. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ 13. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง 14. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย 15. แยกแยะสิ่งที่ป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์คำคนอื่น 2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น 3. กล่าวหาโจมตี คำหยาบ ด่าทอ ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น 4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ 5. มุ่งบ่มพิกัก มักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ...” 6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน 7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง 8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กน้อยอย่างเกินเหตุ 9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน 10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้ 11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด 12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้ผู้ฟัง/คนอื่น 13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้ 14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น 15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกของผู้อื่น 16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง 17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก 18. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์คำคนอื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่า คนอื่นจะมองตนอย่างไร

ตารางที่ 2 ตัวอย่างของลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 134) ได้เสนอตัวอย่างของลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และต่ำไว้ดังนี้

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
1. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ด้านลบของตนเอง 2. มองโลกในแง่ดี 3. มีเป้าหมายในการกระทำ 4. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น 5. ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยแรงจูงใจของตนเอง ร่างกายมีปฏิริยาต่อความเครียด แล้วกลับสู่สมดุลได้เร็ว	1. ไม่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 2. มองโลกในแง่ร้าย 3. ขาดเป้าหมายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ 4. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น 5. ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยแรงกดดันและการถูกบังคับ 6. ร่างกายมีปฏิริยาต่อความเครียดและใช้เวลานานในการกลับสู่สภาวะสมดุล

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 81-83) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ

ตามปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะใด หนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์และการรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเองพิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้อยตามตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้วต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัวโดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดแสดงอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์

แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ส่งผลไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง-ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรคโดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่มุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างให้จัดอันดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้นสิ่งใดมีทางเป็นไปได้และไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุดและต้องไม่มีการผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติหามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้เราจะทำและลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน หากหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอารมณ์ด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น คือ

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรโดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกันทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

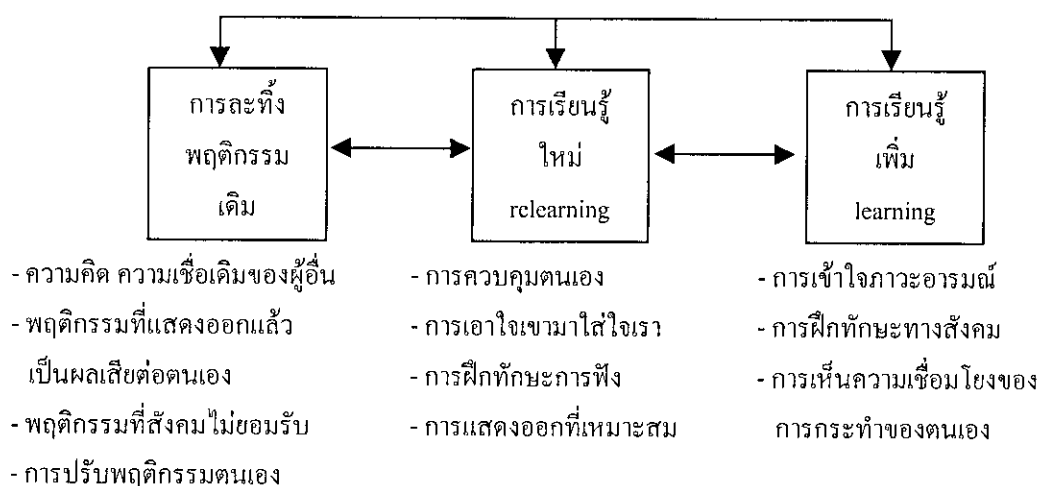
5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแบบสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ

- 5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้การเริ่มต้นของกาสรมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
- 5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟัง และผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย
- 5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
- 5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
- 5.5 ฝึกการแสดงความรักชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 135-139) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย
3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง
4. ควรมีการประเมินความพร้อมความต้องการก่อน
5. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้นต้องพัฒนาทุกระดับ โดยกระบวนการเรียนรู้ใน 3 ลักษณะ คือ



ภาพที่ 8 การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ

6. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก (feedback) ความสามารถทางอารมณ์ต้องเป็นผลจากความสามารถในการปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ วิชาซึ่ง เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อาจมีความสามารถในการปฏิบัติต่าก็เป็นไปได้

7. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง (cognitive learning) กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ (emotion learning) การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีควรเน้นที่ สติ และสัมปชัญญะ ของมนุษย์ ตามหลักเทศนา 4 วิธี ให้นุคคลรู้ตัว รู้ทั่ว รู้จัก และรู้ตระหนัก

8. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดี มักจะฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรม สัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้นำให้ปฏิบัติ มีการแสดงออก ให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานที่ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากการฝึก มนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐานด้วย เกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม บบาทสมมติหรือ สถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

วีระวัฒน์ ปันนิตมัยและอุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 112-119) ได้สร้างแบบทดสอบวัด ความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ของซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997) และ โกลแมน (Goleman, 1998) มีจำนวน 90 ข้อ โดยวัดความฉลาดทาง อารมณ์ 7 ด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ ของตนเอง ภาวะทางอารมณ์ความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้า จำนวน 464 คน จากการศึกษา พบว่า เพศหญิงมีความสามารถด้านเอื้ออาทร ภาวะทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเองสูง กว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว มีผลต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครู อาจารย์เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตนเองและทักษะทางสังคมของนักศึกษา การประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่ง ความสำเร็จได้สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจ ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมจากการวัด ความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอดศักดิ์ เสงทอง (2543, หน้า 59-60) ได้ศึกษาระดับ EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่า เด็กห้องเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดา อย่างเห็นได้ชัด

ภัทรารุณ รักกลิ่น (2544, หน้า 71 –80) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา โดยมีจำนวน 18 คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัย แบ่งกลุ่มแบบสุ่ม เข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มการฝึกควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุม โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วันทนา ธีระพุทธชัย (2544) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวิธีการทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กฤษฎดา สารพันธ์ (2546) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยทำการทดลองโปรแกรม 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยต่างประเทศ

ครินสกี (Krinsky, 1996) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดามาตาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันอเมริกัน ที่บิดามาตาติดยาเสพติดจำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักระงับควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดามารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการระงับควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

เมนฮาร์ท (Men Hart, 1998) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน โดยใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผล และการสร้างความประทับใจ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

ทาเปีย (Tapia, 1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของเชาว์อารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ (Emotion Intelligence Inventory : EQI) กับคะแนนเชาว์ปัญญาจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอน (Otis-Lennon ability test) และตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษา และด้านจำนวน จากแบบทดสอบวัดความถนัดในการเรียน เกรดเฉลี่ย ภูมิหลัง เพศ และระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รอกฮิล และ กรีนเนอร์ (Rockhill & Greener, 1999) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ในด้านการใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์โดยใช้แบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความคิดค้น ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3-7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่าคะแนนจากแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์แต่ละฉบับมีความสัมพันธ์กับความ

สามารถในการปรับปรุงตนเองซึ่งวัดจากแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิต และการแสดงอารมณ์
ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความสามารถในการปรับปรุงตนเอง