

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการศึกษาวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วนคือ

- ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์
- ส่วนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
- ส่วนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยครอบครัว
- ส่วนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
- ส่วนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

การศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดตัวแปรตามคือ เชาวน์อารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) โดยผู้วิจัยเริ่มให้ความสนใจในเรื่องราวของเชาวน์อารมณ์มาตั้งแต่คำนี้เริ่มเป็นที่รู้จักโดยกว้างขวาง นอกจากนั้นประเด็นหนึ่งที่ทำให้สนใจที่อยากจะศึกษาคำนี้อย่างลึกซึ้ง เพราะมองเห็นบุคคลากรที่มีความเก่ง มีสติปัญญาสูงมีตำแหน่งเป็นที่ยกย่องและนับถือในองค์กรระดับประเทศ แต่ยังมีพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัว และควบคุมสภาวะอารมณ์ของตนเองไม่ได้เมื่อเกิดการสูญเสียหรือผิดหวังในหน้าที่ การงานอย่างกะทันหัน โดยเลือกที่จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้บ่งบอกความจริงอย่างหนึ่งว่าสติปัญญาสูงไม่ได้ หมายถึง การมีเชาวน์อารมณ์ที่ใกล้เคียงกันเลยแต่อย่างใด

ปัจจุบันได้มีผู้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องของเชาวน์อารมณ์ไว้มากมาย โดยเฉพาะคุณลักษณะที่สำคัญและเป็นประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งเรื่องของการทำงาน การเรียน การใช้ประโยชน์กับตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว รวมถึงสังคม สถาบันการศึกษาและองค์กรต่าง ๆ เริ่มที่จะให้ความสนใจและนำไปปรับใช้กันมากขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งทำให้มีความพยายามในการให้คำนิยาม คำจำกัดความ และการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยต่าง ๆ ในการที่

จะพัฒนาหรือเสริมสร้างเชาวน์อารมณ์โดยมีแนวความคิดว่า เชาวน์อารมณ์ (EQ) และความฉลาดทางปัญญา (IQ) นั้นควรที่จะได้รับการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากความฉลาดทางปัญญานั้นเป็นความฉลาดทางด้านการใช้เหตุผลและความคิด ส่วนเชาวน์อารมณ์นั้นเป็นความฉลาดด้านการใช้อารมณ์ และทั้งความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์ก็เป็นส่วนที่เสริมซึ่งกันและกัน ดังนั้นบุคคลไม่ว่าในวัยใดที่มีความฉลาดทางปัญญาสูงและเชาวน์อารมณ์สูงก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้

ความหมายของเชาวน์อารมณ์ (Emotional Quotient: EQ)

คำว่า “เชาวน์อารมณ์” นั้นมีชื่อเรียกหลายชื่อ ความหมายของคำนี้มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ เนื่องจากคำจำกัดความที่ไม่แน่นอนมีคำแปลกันออกมามากมาย บางท่านใช้คำว่าเชาวน์อารมณ์ บางท่านใช้คำว่า ความสามารถทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เชาวน์ทางสังคม ปรีชาญาณทางอารมณ์ เจตโกศล วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ และปัญญาทางอารมณ์ ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Literacy, Emotional Intelligence Quotient, Emotional Competence, Emotional Intelligence Competencies, Interpersonal Intelligence, Emotional SMARTS, Social Intelligence, Practical Intelligence และนิยมเรียกย่อๆ ว่า EQ และ EIQ สำหรับในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า เชาวน์อารมณ์ (Emotional Quotient) หรือเรียกย่อๆ ว่า EQ

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่าหมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ทศพร (2542) อธิบาย คำว่า เชาวน์อารมณ์มาจากภาษาอังกฤษ Emotional Quotient ซึ่งหากแปลให้สอดคล้องกับเกณฑ์ภาคเชาวน์ปัญญาหรือ IQ : Intelligent Quotient แล้วนั้น ก็อาจจะแปลได้ว่าเป็นเกณฑ์ภาคอารมณ์ ซึ่งเราจะหมายถึง ตัวดัชนีที่บ่งชี้ถึงเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคล

เทอดศักดิ์ (2543) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่าหมายถึงความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งทางอารมณ์ การมองตนเอง และผู้อื่นอย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และการมีสติรู้ตน

วีระวัฒน์ (2542) ได้กล่าวถึงเชาวน์อารมณ์ว่าเป็นการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตน ทำให้มีสติรู้ทันสาเหตุและความผันแปรด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้พูดคุยกับตนเอง (Intraindividual Talks) บริหารอารมณ์ของตนไปในทางที่เป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ บริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationship) ทั้งในรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยรู้จักใช้อารมณ์ของตนตอบสนองเป้าหมายของการทำงานให้มีเหตุผลมากขึ้น ทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง (People skills)

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้อย่างชัดเจนว่าหมายถึง “ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้” โดยเขามีความเชื่อว่าเชาวน์อารมณ์นั้นแตกต่างจากเชาวน์ปัญญา แต่สองสิ่งนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน คนที่เก่งแต่หนังสือ (Book Smart) แต่ขาดเชาวน์อารมณ์มักจะมาทำงานให้กับคนที่มีระดับเชาวน์ปัญญาดำกว่าตน แต่มีความเป็นเลิศด้านทักษะของความเข้าใจผู้อื่น

Mayer and Salovey (1997) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์โดยได้ขยายความในส่วนของการคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์เข้าไปด้วย โดยเขาได้ให้นิยามของ เชาวน์อารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการ

1. รับรู้ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม
2. เข้าถึงและ / หรือสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกี่ยวเนื่องความคิดได้
3. เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี
4. คิดใคร่ครวญและควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี ในทางที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาวน์ปัญญา

Martinez (1997 cited in Dulewicz and Kiggs, 2000) ได้อธิบายว่า เชาวน์อารมณ์ไม่ใช่ทักษะของการรู้จัก แต่เป็นความสามารถ สมรรถนะ ซึ่งรวมถึงความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตได้อย่างพึงพอใจและมีความสุข

Weisinger (1998) ได้ให้ความหมายของเขาวน้อารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยที่ตั้งใจทำให้อารมณ์ของตนเองทำงานหรือมีประโยชน์กับตนเอง โดยที่ใช้อารมณ์ช่วยในการนำพฤติกรรมและความคิดไปในทางที่ส่งเสริมงานของตนเอง

ในทางพุทธศาสนานั้น แนวทางของเขาวน้อารมณ์นั้นสอดคล้องกับแนวคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าคำนี้อาจจะไม่ใช่คำใหม่แต่อย่างใดเลย เพราะสำหรับ ศาสนานั้นถือแนวทางนี้มาตั้งแต่ต้น

พระราชวรมุณี (2542) กล่าวว่า เขาวน้อารมณ์เป็นการรู้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล การแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ

พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต) (2532) อธิบายถึงเขาวน้อารมณ์ว่า อารมณ์คือสภาพทางจิตที่โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนาซึ่งชื่อนำทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีแก่ตนและคนอื่นตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

โดยสรุป เขาวน้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น มีความรู้สึกร่วมกับคนอื่น ๆ มองโลกในแง่ดี และสามารถเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ความสำคัญและประโยชน์ของเขาวน้อารมณ์

จอม (2540) กล่าวว่า เขาวน้อารมณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตคนเรา และเขาวน้อารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการเลี้ยงดูและการฝึกฝนอย่างเหมาะสม การเรียนการสอนที่มุ่งเน้นเฉพาะวิชาการอย่างเดียวจึงไม่อาจสนองความต้องการของมนุษย์ยุคปัจจุบันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยุคโลกาภิวัตน์ที่มุ่งเน้นประสิทธิผลสูงสุด และคำนึงถึงคุณธรรมของคนควบคู่กันไปด้วย

วิทยา (2542) กล่าวว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำจะทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดี ถ้าจะสนุกสนานเบิกบานก็มักจะมีพื้นฐานอยู่กับความลามก โหดร้ายและเห็นแก่ตัว จึงใช้ความฉลาด (IQ) ไปในทางทำลาย และเห็นแก่ตัว เมื่อมีการตัดสินใจก็จะทำให้มีการตัดสินใจที่ไม่ดี ซึ่งส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ทำให้เกิดรอยแผลทิ่มแทงชีวิตตลอดไป ทำให้เป็นคนที่มีอารมณ์ไม่ดีตลอดเวลา ผู้ที่มีอารมณ์ดีจะทำให้เกิดความเก่งมากขึ้นสามารถทำความดีได้มากขึ้นด้วย

วิระวัฒน์ (2542) กล่าวว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่สามารถใช้เชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ในการตระหนักรู้ตนเอง มีสติ รู้ทำทันความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานที่สร้างสรรค์ บรรลุผลตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประเมินผลเชาวน์อารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อดทนเข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ทำให้เกียรติยอมรับกัน เพิ่มพูนความสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าวและไม่ยึดหยุ่นต่อกัน ซึ่งคล้ายกับ คมเพชร (2545) ได้สรุปถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ไว้ ดังนี้

1. พัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. พัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน
4. พัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน
5. พัฒนาธุรกิจด้านการบริการ ช่วยให้ผู้รับบริการที่รับผิดชอบงานด้านการบริหารมีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า เชาวน์อารมณ์ช่วยให้บุคคลรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานอย่างสร้างสรรค์ บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะของผู้ที่มีเขาวน่ารมณ่สูงและต่ำ

ทศพร (2542) กล่าวว่า คนที่มีเขาวน่ารมณ่สูงมักจะเป็นคนที่ลักษณะดังนี้

1. สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเอง
2. สามารถเผชิญกับความคับข้องใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น
3. จูงใจตนเองและสามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในของตนที่เรียกว่าสามารถควบคุมตัวเองได้ (Self Control)
4. สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ
5. มีวิธีจัดการความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนได้อย่างดี
6. สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการอารมณ์ได้
7. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
8. สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงานและในสังคม
9. เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุข

คนที่มีเขาวน่ารมณ่สูงมักจะเป็นผู้ที่สามารถแสวงหาความสุข และค้นพบความสุขได้อย่างมาก มักจะมีทัศนคติในการเข้าสังคมมนุษย์ว่า บุคคลต้องมีความสัมพันธ์กัน ต้องทำงานร่วมกัน คนประเภทนี้จึงมีลักษณะชอบสังคม ง่าย เปิดเผย ชอบทำให้คนอื่นมีความสุข ซื่อตรง รักษา คำน้ันสัตยญา (Integrity) ตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีความสุข ซึ่งเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เข้าใจคน เข้าใจคนอื่น เข้าใจสภาพแวดล้อม เข้าใจโลก มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน เมื่อมีความขัดแย้งหรือมีความคับข้องใจก็สามารถแก้ไขความขัดแย้ง ทั้งของตนและบุคคลรอบข้างได้อย่างมีสติและเหมาะสม

คนที่มีเขาวนปัญญาสูง แต่มีเขาวนอารมณ์ต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสุข เพราะคนที่มีเขาวนปัญญาสูง แต่ขาดการพัฒนาทางด้านเขาวนอารมณ์ มักจะกลายเป็นคนที่มีลักษณะอวดเก่ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่ค่อยเป็นมิตร ไม่มีลักษณะการอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะมันใจในตนเองสูง ทะเยอทะยาน วิตกกังวล คิดมาก ว้าเหว่ เหงา ขาดมิตร

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543ก) ได้พัฒนาความคิดเรื่อง เขาวนอารมณ์ โดยได้นำทฤษฎีของ Goleman (1998) ทฤษฎีของ Mayer และ Salovey (1997) ทฤษฎีของ Bar-On (2001) และหลักพุทธศาสนา มาดัดแปลงเพื่อให้มีความเหมาะสมกับคนไทย และพัฒนาเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ที่สำคัญออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.2 แสดงออกอย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาองค์ประกอบนี้จากองค์ประกอบขั้นการรับรู้การประเมิน และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Identifying Emotions) ของทฤษฎี Mayer และ Salovey (1997) จากองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ หรือ ความฉุนเฉียวได้ (Self – Control) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ตนเองทางอารมณ์ (Emotional Self Awareness) ซึ่งเป็นทักษะภายในบุคคล (Intrapersonal Skills) ของทฤษฎี Bar-On (2001)

1.2 การเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบขั้นการเกี่ยวพันการคิดของอารมณ์ (Using Emotions) ของทฤษฎี Mayer และ Salovey (1997) จากองค์ประกอบด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบด้านความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นทักษะ ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎี Bar-On (2001)

1.3 ความรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบขั้นการเกี่ยวพันการคิดของอารมณ์ (Using Emotion) ของทฤษฎี Mayer และ Salovey (1997) จากองค์ประกอบด้านการแสดงความรับผิดชอบต่อในการกระทำของตน (Conscientiousness) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง (Self – Regulation) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎี Bar-On (2001)

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบด้านการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ของทฤษฎี Goleman (1998)

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบขั้นการคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตนเพื่อพัฒนาความงอกงามด้านเชาวน์ปัญญาและอารมณ์ (Managing Emotions) ของทฤษฎี Mayer และ Salovey (1997) จากองค์ประกอบด้านความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง (Adaptability) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ของทฤษฎี Bar-On (2001)

2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สำหรับองค์ประกอบในด้านนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบขั้นการคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านเชาวน์ปัญญาและอารมณ์ (Managing Emotions) ของทฤษฎี Mayer และ Salovey (1997) จากองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม (Social Skills) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ซึ่งเป็น ทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทางทฤษฎี Bar-On (2001)

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตัวเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบด้านความมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน (Self-Confidence) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบด้านการนับถือตนเอง (Intrapersonal Skills) ของทฤษฎี Bar-On (2001)

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี มีความเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย แม้มีอุปสรรคปัญหาที่ไม่ทอดทิ้ง (Optimism) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ของทฤษฎี Goleman (1998) จากองค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ซึ่งเป็นสภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Moods)

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางใจ

สำหรับองค์ประกอบนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบด้านความสุข (Happiness) ซึ่งเป็นสภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Moods) ของทฤษฎี Bar-On (2001) และหลักพุทธศาสนา

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเขาวนอารมณ์

เนื่องจากการศึกษาเรื่องเขาวนอารมณ์ ในระยะสิบปีที่ผ่านมาอย่างกว้างขวางโดยมีผู้เสนอแนวความคิดรวมถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์เอาไว้หลายท่าน ซึ่งจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

ทฤษฎีเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ของ Mayer และ Salovey

Mayer and Salovey (1997) กล่าวว่าเกณฑ์ในการกำหนดสิ่งทีถือว่เป็นความฉลาดนั้น สามารถแบ่งออกเป็นชุดของความสามารถทางปัญญา (Mental Ability) ได้ดังนี้

1. ความสามารถที่มาจากความฉลาดจะต้องอยู่ในรูปของชุดที่เกี่ยวข้องกัน มีความสัมพันธ์ภายในซึ่งกันและกัน จะขึ้นหรือลงเป็นกลุ่ม
2. ความสามารถนั้นต้องมีสหสัมพันธ์กับความฉลาดแบบดั้งเดิมในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ ถ้าไม่มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงแล้ว จะถือว่เป็นเพียงเครื่องวัดความฉลาดแบบดั้งเดิมเท่านั้น
3. ความสามารถของเชาวน์อารมณ์นั้นจะต้องมีพัฒนาขึ้นตามอายุและประสบการณ์

จากงานวิจัย Mayer and Salovey (1997) ได้สรุปว่เชาวน์อารมณ์ถือว่เป็นความฉลาดอย่างหนึ่ง เนื่องจากมีคุณสมบัติที่สอดคล้องกัน กรอบแนวความคิดของเชาวน์อารมณ์โดยเน้นด้านปัญญาและอารมณ์ และพยายามอธิบายเชาวน์อารมณ์ในนัยของศักยภาพ เพื่อความเติบโตด้านความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์ มีการเน้นย้ำบทบาทของอารมณ์ที่มีบทบาทเข้ามาจัดลำดับและชี้นำความคิดของมนุษย์ให้มุ่งสู่ข้อมูลสำคัญที่เราใส่ใจและเสนอว่เชาวน์อารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Identifying Emotions) หมายถึงความสามารถในการระบว่ ตนเองและผู้อื่นมีความรู้สึกอย่างไร
 - 1.1 ความสามารถในการระบว่ภาวะอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้
 - 1.2 ความสามารถในการระบว่ภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้
 - 1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ
 - 1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

2. การเกี่ยวพันการคิดของอารมณ์ (Using Emotions) หมายถึง ความสามารถในการก่อให้เกิดอารมณ์และให้เหตุผลประกอบในการเกิดอารมณ์ดังกล่าว และมีความสามารถในการใช้อารมณ์ของตนเองที่จะช่วยในการเข้าใจว่าผู้อื่นคิดและความรู้สึกเป็นอย่างไร

2.1 ความรู้สึกหรืออารมณ์ช่วยจัดลำดับความสำคัญ หรือช่วยในการคิดจัดลำดับความสำคัญ

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนพร้อมที่จะเกี่ยวพันต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดี

2.3 ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ความคิดและจุดยืนเปลี่ยนจากการคิดแง่เดียว มุมเดียว เป็นการคิดได้หลากหลาย

2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์

3. การเข้าใจวิเคราะห์การใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ (Understanding Emotions) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจว่าสิ่งใดเกิดขึ้นกับอารมณ์ของตนเอง โดยอาจจะมีระดับความเข้มข้นมากขึ้น เข้าใจว่าคนจะมีปฏิกิริยาต่อภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันอย่างไร เข้าใจว่าอารมณ์ที่ซับซ้อนเป็นส่วนหนึ่งของเขาวนอารมณ์ ซึ่งอารมณ์ที่มีความซับซ้อนจะเกิดจากการรวมกันของอารมณ์ที่ซับซ้อนน้อยกว่าหลายอารมณ์ นอกจากนี้ยังเข้าใจลึกซึ้งของอารมณ์ว่ามีผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงอย่างไรจากภาวะอารมณ์หนึ่งไปยังภาวะอารมณ์อื่น ๆ

3.1 ระบุความรู้สึกหรืออารมณ์ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่าง ๆ ได้ เช่น ความชอบพอกับอารมณ์รัก ความรู้สึกไม่ชอบกับความเกลียด ความสมหวังกับความดีใจ

3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นอันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่ง ๆ ได้

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาที่ไม่เกี่ยวข้องกันทั้งรักทั้งเกลียด อากาษขะเขย่ง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็น ความพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์ (Managing Emotions) หมายถึง ความสามารถในการจัดการ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยรู้สึกถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ความรู้สึกนั้นประกอบการตัดสินใจได้ดีขึ้น การแสดงอารมณ์บางอย่างเป็นประโยชน์ในระยะเวลาอันสั้น แต่หากมีการกำหนด และควบคุมไว้ดีแล้ว อารมณ์ดังกล่าวจะมีประโยชน์มากขึ้นในระยะยาวอีกด้วย

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบ ที่รื่นรมย์และไม่รื่นรมย์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยึดถือหรือปลดปล่อยตนออกจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านั้นได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับและความเป็นประโยชน์

4.3 คิดอย่างพินิจพิจารณาถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น เล็งเห็นได้ว่า ความรู้สึกเหล่านั้น ชัดเจน คงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ ทางลบ ได้ แสดงออกทางอารมณ์ในด้านบวก โดยไม่บิดเบือน หรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเองมากเกินไป

Mayer and Salovey (1997) เห็นว่า กระบวนการของเขาว์อารมณ์ควรที่จะได้รับการพัฒนา จากขั้นแรกที่ไม่ซับซ้อนไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันอย่างดีมากขึ้นในขั้นต่อ ๆ ไป จะเห็นได้ว่าแต่ละขั้นจะมีระดับความสามารถของความฉลาด 4 ระดับจากง่ายไปสู่ยากเช่นกัน

ทฤษฎีเกี่ยวกับองค์ประกอบเขาว์อารมณ์ของ Goleman

Goleman (1998) ประสานสมาพันธ์วิจัยเขาว์อารมณ์ภายในองค์กร (Consortium for Research on Emotional Intelligence) ของบัณฑิตวิทยาลัยสาขาจิตวิทยาวิชาชีพเชิงประยุกต์ (Graduate School of Applied and Professional Psychology) ในมหาวิทยาลัยรุตเจอร์ส (Rutgers University) รัฐนิวเจอร์ซีย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เสนอกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้าน

เขาวนอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปัจจัยย่อย อันได้แก่

หมวดที่ 1 สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) การบริหารจัดการเกี่ยวกับตนเอง ประกอบด้วย

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้จักตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ ความรู้สึกความโน้มเอียงของตนเอง รวมถึง หวังรู้ในความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมในด้านต่าง ๆ

1. การรู้เท่าทันกับอารมณ์ของตน (Emotional Awareness) รู้ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ และผลที่ตามมา
2. การประเมินตนเองได้ตามจริง (Accurate Self-Assessment) รู้ในศักยภาพ จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง
3. ความมั่นใจตนเอง (Self-Confidence) มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน

องค์ประกอบที่ 2 การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในของตนเองได้

4. การควบคุมตนเอง (Self Control) สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้
5. ความเป็นที่ไว้วางใจ (Trustworthiness) รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้
6. ความมีสติรู้จักรับผิดชอบ (Conscientiousness) มีความรับผิดชอบในการกระทำของตน

7. ความสามารถในการปรับตัว(Adaptability) ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง

8. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) เปิดใจกว้างกับแนวความคิด แนวทางหรือข้อมูลใหม่ ด้วยความเป็นสุข

องค์ประกอบที่ 3 การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย

9. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) พยายามที่จะปรับปรุงหรือปฏิบัติให้ได้มาตรฐาน ที่ดีเลิศ

10. ความจงรักภักดี (Commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายขององค์กร

11. ความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสเอื้ออำนวย

12. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายแม้จะมี อุปสรรคปัญหาที่ไม่ย่อท้อหรือทอดทิ้ง

หมวดที่ 2 สมรรถนะสังคม (Social Competence) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

องค์ประกอบที่ 4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

13. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

14. การส่งเสริมพัฒนาผู้อื่น(Development Others) การทราบถึงข้อควรปรับปรุง ส่งเสริมความรู้ ความสามารถของผู้อื่นให้ถูกทาง

15. การมีจิตใจมุ่งบริการ (Service Orientation) คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี
16. การสร้างโอกาสในความหลากหลาย (Leveraging Diversity) การสร้างโอกาสความแตกต่าง เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่าง เพื่อให้เกิดประโยชน์
17. การตระหนักรู้ถึงทัศนคติ ความคิดเห็นของกลุ่ม (Political Awareness) การรู้ถึงทรศนะ ความคิดเห็นของกลุ่ม สามารถสร้างสถานการณ์ด้านความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
- องค์ประกอบที่ 5 การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถเจรจาโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น มีศิลปะในการเจรจาสื่อสาร สามารถสร้างพลังของกลุ่มเพื่อร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานเป็นทีม
18. การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) ความสามารถในการโน้มน้าวความคิดผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
19. การสื่อสาร (Communication) ส่งข่าวสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ
20. การบริหารจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management) เจรจาต่อรองและหาทางแก้ไข ยุติความไม่เข้าใจระหว่างกัน
21. ความเป็นผู้นำ (Leadership) โน้มน้าวและผลักดันบุคคลและกลุ่มได้ดี
22. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) ริเริ่มและบริหารจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี
23. การสร้างสายสัมพันธ์ (Building Bonds) เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจและความสัมพันธ์ที่ดี
24. การร่วมมือร่วมใจกัน (Collaboration and Building Bonds) การทำงานกับผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และให้ความร่วมมือในการปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย

- 1.3 การกล้าแสดงออก (Assertiveness)
 - 1.4 ความเป็นอิสระ (Independence)
 - 1.5 การบรรลุสัจจะแห่งตน (Self – Actualization)
2. ทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่
 - 2.1 ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
 - 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม (Social Responsibility)
 - 2.3 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)
 3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่
 - 3.1 การเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และตีความได้ถูกต้องตามความเป็นจริง (Reality Testing)
 - 3.2 ความยืดหยุ่น (Flexibility)
 - 3.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)
 4. การจัดการกับความเครียด (Stress Management) ประกอบด้วย 2 คุณลักษณะ ได้แก่
 - 4.1 ความทนทานต่อความเครียด (Stress Tolerance)
 - 4.2 การอดกลั้น (Impulse Control)
 5. สภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Moods) ประกอบด้วย 2 คุณลักษณะ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
 - 5.2 ความสุข (Happiness)

การพัฒนาเขาวนอารมณ์

เขาวนอารมณ์นั้นสามารถที่จะพัฒนาได้โดยอาศัยระยะเวลาและการนำไปทดลองปฏิบัติในการทำงาน การเรียน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการรู้จักปรับสภาวะอารมณ์ให้สมดุลหรือควบคุมอารมณ์ในทางลบ ซึ่งต้องมีการกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอผลย้อนกลับจึงเห็นผลช้า ดังนั้นอาจมีหลายต่อหลายคนที่ปฏิบัติแล้วในระยะแรกสามารถที่จะควบคุมอารมณ์

ของตนเองได้ แต่เมื่อเผชิญหน้ากับสิ่งเร้าที่กระตุ้นสภาวะอารมณ์อีกบ่อยครั้งก็ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่สิ่งแวดล้อมภายนอกที่ช่วยมีอิทธิพลต่อเยาวชนอารมณ์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองและค้นหาตัวเอง หากได้รับการชักชวนหรือเชิญชวนด้วยสิ่งที่เป็นความชอบก็สามารถที่จะคล้อยตามได้ง่าย นอกจากนั้นการได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนทำให้บางครั้งไม่ได้ตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง แต่เป็นอารมณ์ร่วมที่เกิดจากกลุ่มเพื่อน ทำให้บางครั้งเกิดการรวมกลุ่มกระทำพฤติกรรมรวมหมู่ที่รุนแรง เช่น การทะเลาะวิวาทชกต่อยกัน การถูกชักชวนให้ทดลองใช้ยาเสพติดเพื่อแก้ปัญหาจากการเรียน ครอบครั้ว ความรัก หรือถ้าหากไม่ใช้ก็จะไม่ได้รับการยอมรับให้เข้ากลุ่ม สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่น โดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนปลายซึ่งหากเพื่อนที่ชักชวนนั้นเป็นเพื่อนสนิท ประกอบกับมีปัญหาครอบครัวอยู่ในขณะนั้น ไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้และแก้ไขปัญหาโดยไม่ถูกวิธี ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากเมื่อเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะสามารถที่จะต่อสู้กับรูปแบบอารมณ์หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้ด้วยอารมณ์ที่แข็งแกร่งและมีสติคิดใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียที่จะตามมาหากกระทำการใด ๆ ตอบสนองอารมณ์ในขณะนั้นลงไป กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลจะเข้ามามีบทบาทที่สำคัญให้กับบุคคลที่มีการพัฒนาเยาวชนอารมณ์อย่างต่อเนื่องนั่นเอง

ทศพร (2542) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ดังนี้

1. พัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาการมองโลกในแง่ดีอันเป็นพื้นฐานของการพัฒนา ความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
3. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่ดีในการดำเนินชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตนเองได้
6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาคำมั่นสัญญา ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self – Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Mind) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
13. พัฒนาความมีคุณธรรม

กรมสุขภาพจิต (2543ค) ได้อธิบายโดยละเอียดถึงการพัฒนาเขาวนอารมณ์ว่า เดิมเชื่อกันว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางเขาวนปัญญาจะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี แต่ในความเป็นจริงพบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จไม่ได้มีความสุขในชีวิตเสมอไป จึงเกิดความเข้าใจว่าสิ่งทีนอกเหนือไปจากฉลาดทางเขาวนปัญญาที่จะทำให้บุคคลทั้งไปประสบความสำเร็จและมีความสุขนั้นคือสิ่งใด ซึ่งพบว่าสิ่งนั้นคือเขาวนอารมณ์นั่นเอง เขาวนอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้

Goleman (1998) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือ การมีสติ

ตามปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะใด หนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ไม่สามารถฝีกอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาแสดงอารมณ์และการรู้เท่าทันอารมณ์ ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้ายกับตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งแวดลอม ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติกับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร กับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และ ความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใดสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ทาลงไป เพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง – ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดอันดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้นสิ่งใด มีทางเป็นไปได้และไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขว วนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุดและต้องไม่มีการผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็น สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นมีความ เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่น ได้อย่าง สอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะ โน้มน้าวใจ ผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอารมณ์ด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึง ตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ได้ดีแนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น คือ

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจ ตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรโดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลาย ความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่ เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นเป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะ ด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคล ต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น แนวทางการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะ ทำให้เกิดการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟัง และการพูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและ ประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความ ภาคภูมิใจและมีความรู้สึที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา

กล่าวโดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า การพัฒนาเยาวชนอารมณ์จะต้องใช้ความอดทน ความพยายาม และมุ่งมั่น รวมถึงต้องมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ดังนั้นจึงต้องอาศัยระยะเวลาและศักยภาพ ของแต่ละบุคคล ใช่ว่าทุกคนจะพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้อย่างเท่าเทียมกัน แต่มีความแตกต่างกัน ไป โดยบางคนนั้นสามารถพัฒนาได้มากแต่บางคนอาจมีการพัฒนาได้น้อย ตามแต่ลักษณะส่วนบุคคล การอบรมเลี้ยงดู อิทธิพลของครอบครัวหรือแม้แต่อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนสำคัญ ในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แทบทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ คงไม่สามารถกระทำ การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ทั้งหมดได้ในทันทีพร้อมกันและจะมีเยาวชนอารมณ์ที่คงที่อยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านที่เป็นจุดบกพร่องของตนเอง

จากการศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเยาวชนอารมณ์ที่กล่าวมาทั้งหมดแล้วข้างต้น ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาเยาวชนอารมณ์ตามทฤษฎีของ Goleman ด้วยเหตุผลที่ว่า เป็นแนวความคิดที่ได้มีการศึกษาและพัฒนาแนวความคิดมาจากนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน มี องค์ประกอบของทฤษฎีในด้านเยาวชนอารมณ์ที่ชัดเจน ทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้จัก ตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม โดยผู้วิจัยเห็นว่าประชากรที่ทำการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงที่มี ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พฤติกรรม และอารมณ์ ซึ่งหากนำทฤษฎีในด้านเยาวชนอารมณ์ ของ Goleman (1998) มาใช้ เห็นว่าสอดคล้องและครอบคลุมในประเด็นที่ผู้วิจัยศึกษา

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” (Adolescence)

ศรีเรือน (2540) กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นนั้นเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย แต่แนวคิดในปัจจุบันถือว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยอื่นๆ ก็เป็นการเปลี่ยนวัยด้วยเช่นกัน ไม่จำเป็นเสมอไปที่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่เต็มไปด้วยวิกฤตแห่งปัญหา ซึ่งส่วนหนึ่งที่มีการมองวัยรุ่นในลักษณะดังกล่าวนี้อาจจะสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเมื่อเทียบกับวัยอื่นที่ก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกันนั้น มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในทุกด้านของพัฒนาการ

นวลศิริ (2520) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และด้านสติปัญญา

จากแนวคิดที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงพอจะสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากเด็กไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่ต้องปรับตัวอย่างมาก ทั้งต่อตัวของวัยรุ่นเอง และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว โดยส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความคิด สัมพันธภาพกับผู้อื่น ทัศนคติ ค่านิยม ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นวัยแห่งการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม

พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน (2540) กล่าวว่า มนุษย์มีการเจริญเติบโตตลอดชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ มนุษย์ที่จะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขจะต้องมีพัฒนาการที่เหมาะสมรอบด้านตามวัย และกล่าวถึงวัยรุ่นว่ามีพัฒนาการที่ควรเข้าใจ ดังนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นนั้นจะเป็นไปในแง่ของความเจริญงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ โดยความเจริญเติบโตนั้นมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสำคัญของร่างกาย ลักษณะของเส้นผม ฯลฯ และความเจริญใน

ส่วนของภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิดซึ่งทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น โดยระหว่างวัยรุ่นหญิงและชายนั้น วัยรุ่นหญิงจะเติบโตทางด้านร่างกายเร็วกว่าในช่วงต้นของวัย แต่วัยรุ่นชายนั้นจะเติบโตช้ากว่าแล้วจึงค่อยๆ พัฒนาความสูงและกล้ามเนื้อต่างๆ ให้มากกว่าหญิงในระยะหลัง วิธีการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย วิธีการที่จะส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นนั้น ให้เจริญเติบโตเต็มที่ที่สามารถทำได้ดังนี้ คือ

1. ผู้ใหญ่ควรที่จะได้มีการเตรียมตัวเด็กให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่จะเกิดขึ้น พ่อแม่ ครู หรือผู้ปกครองควรชี้แจงและให้คำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องราวทางสรีระของเพศชายและหญิง
2. ผู้ใหญ่ควรให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดการรักษาสุขภาพของร่างกายอย่างถูกต้อง เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกายระหว่างการมีประจำเดือน
3. ผู้ใหญ่ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ เช่น ไม่ทานอาหารจุบจิบหรือมีไขมันมากเพราะจะทำให้อ้วน
4. ผู้ใหญ่ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อให้มีสัดส่วนที่งดงามควรให้คำแนะนำในเรื่องการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เช่น การเดิน การนั่ง การยืน การวางท่าทางตามอิริยาบถต่างๆ
5. ผู้ใหญ่ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการพักผ่อนที่เหมาะสม เพราะนอกจากวัยรุ่นจะเป็นวัยที่รับประทานมากแล้วยังมีความต้องการพักผ่อนมากเช่นกัน จึงควรทำความเข้าใจและให้คำแนะนำในการจัดเวลาให้เหมาะสม

พัฒนาการทางด้านร่างกายในวัยรุ่นหญิงและชายนั้นค่อนข้างรวดเร็ว ดังนั้นจำเป็นที่จะต้องดูแลเรื่องการเจริญเติบโตเหล่านี้ให้อยู่ในลักษณะที่พอดี เหมาะสม เนื่องจากการพัฒนาทางร่างกายที่รวดเร็วจนเกินไปในบางครั้งส่งผลต่อสุขภาพให้เกิดโรคร้ายต่างๆ กับวัยรุ่นเมื่อเป็นผู้ใหญ่ได้ รวมถึงลักษณะการเจริญเติบโตเกินกว่าวัย ในวัยรุ่นหญิงหรือชายบางครั้งทำให้ถูกเพื่อนๆ ล้อแซวและจับตามองเด็กวัยรุ่นอาจสูญเสียความมั่นใจและรู้สึกว่าเป็นปมด้อยของตนเอง

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ความคิด

ลักษณะอารมณ์สืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น-กลาง อารมณ์ของเด็กจะเปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง อารมณ์ร้อน เจ้าอารมณ์ในวัยรุ่นตอนปลายจะมีอารมณ์ที่รู้ว่าตนเองคือหรือเด่นในด้านอะไร ในแง่มุมไหน วัยรุ่นจึงพยายามค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนนั้น

อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท เช่น อารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉาริษยา ใ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหลวุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอารมณ์ในเชิงบวก และกลุ่มอารมณ์ในเชิงลบ ซึ่งทั้งสองกลุ่มนั้นมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย รวดเร็ว การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี จะมั่นคง ไม่อยู่ในระดับที่พอดี สมดุล บางครั้งพลังพล่านบางครั้งก็เก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ บางครั้งเห็นแก่ตัว บางครั้งเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยินยอมอะไร ง่ายๆ แต่บางครั้งก็ดื้อรั้นจนเกินกำลัง เอาแต่ใจบุคคลในวัยอื่นจึงต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก เพื่อที่จะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับวัยรุ่น ไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย อันก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างคน 2 วัย ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นปฏิเสธหรือต่อต้านบุคคลในครอบครัวที่ต่างวัยจากตน การเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก ไม่ปรึกษาหรือพูดคุยเพราะความไม่เข้าใจในวัยของกันและกัน ส่งผลให้เด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น-กลาง เกาะกลุ่มกันเป็นกลุ่มใหญ่ได้ดีกว่าวัยอื่นเพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย แต่สำหรับวัยรุ่นตอนปลายนั้นจะคบเพื่อนสนิทเพียง 2-3 คน เพื่อพูดคุยปรึกษามีเพื่อนมากกลุ่มตามกิจกรรมที่ตอบสนองอารมณ์ ณ เวลานั้น แต่อย่างไรก็ดี วัยรุ่นที่มีพัฒนาการในช่วงวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นดังที่ได้กล่าวมาในอารมณ์ด้านลบทั้งหมด อาจจะมีบ้างแต่ก็อาจจะเป็นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ และมีระดับที่ไม่รุนแรง

แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยครอบครัว

แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

“ครอบครัว” สถาบันที่สำคัญเป็นสถาบันเบื้องต้นของมนุษย์ อันเป็นแหล่งปลูกฝังและสืบสานการเป็นสมาชิกที่ดีให้แก่สังคม ดังนั้น ครอบครัวที่ดีจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของมนุษยชาติ “ครอบครัว” มิใช่เพียงแต่การแต่งงานใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในบ้านเดียวกัน กับคนที่เลือกจะเป็นสามีหรือภรรยา แต่สำหรับสังคมไทยนั้น ได้ชื่อว่าเป็นชาติที่รู้จักคำว่า “ครอบครัว” ฐาน้ำที่และมีอิทธิพลต่อกระบวนการ คิดการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว การมีครอบครัวจึงหมายถึงการสร้างบ้านสร้างเรือนและการตั้งตัว ซึ่งเรียกว่า การออกเรือน เมื่อมีบุตรครอบครัวจึงมีหน้าที่ที่จะต้องให้การดูแลรักษาในทุกด้านของบุตรทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และลักษณะทางสังคมต่าง ๆ กับเด็กเพื่อมิให้ใครว่ากล่าวมาถึงบุพการีได้ว่า สั่งสอนอบรมกันมาอย่างไร ดังคำพังเพยของไทยที่ว่า “สำเนียงต่อภาษา กิริยาต่อสกุล” ซึ่งหมายความถึง มาจากตระกูลใดให้การเลี้ยงดูมาอย่างไรก็จะเป็นเยี่ยงนั้น (เกษม, 2536)

การมีครอบครัวที่ดี การสร้างครอบครัวที่ถูกต้องจึงเป็นหน้าที่ที่ผู้ต้องการมีครอบครัว รับผิดชอบ และถือปฏิบัติ โดย เกษม ต้นติผลลาชีวะ ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า รากฐานของความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัวนั้นคือ การมีสุขภาพจิตที่ดีของคนในสังคม ความรัก ความเข้าใจ และการให้อภัยแก่กัน ซึ่งจะเป็นสิ่งที่รังสรรค์ความสุขในครอบครัวให้เกิดขึ้น ครอบครัวจึงเปรียบเสมือนเป็นระบบหนึ่ง ซึ่งประกอบไปด้วยสมาชิกจำนวนหนึ่งมาอยู่ด้วยกัน สมาชิกในครอบครัวโดยทั่วไปนั้น หมายถึงพ่อแม่และลูกเป็นส่วนใหญ่ พ่อแม่และลูกจึงเป็นส่วนประกอบ ส่วนหนึ่งของครอบครัวและเชื่อมโยงกันเป็นระบบด้วยสัมพันธ์ภาพ ซึ่งก็คือ การปฏิสัมพันธ์ หรือการติดต่อสื่อสารกันระหว่างบุคคลในครอบครัวนั่นเอง (Schiamberg, 1988 อ้างถึงใน นิสารัตน์, 2538)

หน้าที่ของสถาบันครอบครัวตามศาสตร์ทางสังคมวิทยาให้คำอธิบายหน้าที่ของครอบครัวไว้ว่า “ครอบครัวมีหน้าที่ที่สำคัญในทางทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่สี่ประการ คือ หน้าที่ในการปรับตัวหน้าที่บรรลุปเป้าหมาย หน้าที่รักษาระเบียบ และหน้าที่ที่จะสร้างความมั่นคงให้กับสังคม สร้างสมาชิกใหม่ ทดแทนสมาชิกเก่าที่สิ้นชีวิตไป หน้าที่เลี้ยงดู หน้าที่ขัดเกลาสมาชิกใหม่ หน้าที่ให้สถานภาพแก่สมาชิกและหน้าที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกครอบครัว หรือจะพูดอีกอย่างได้ว่า ครอบครัวมีหน้าที่ด้านประชากร ด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง การอนามัย การศาสนา นันทนาการ และด้านการศึกษา (สัญญา, 2544) โดยครอบครัวไทยและครอบครัวของ สังคมอื่นเมื่อเปรียบเทียบ

กันในเรื่องของความผูกพันใกล้ชิด โดยพิจารณาเรื่องของการเลี้ยงดูแล้วนั้น ครอบครัวไทยให้การดูแลเด็กแบบใกล้ชิดมากกว่าสังคมอื่น ดูแลมากจนบางครั้งทำให้เด็กเกิดการพึ่งพาครอบครัวมากจนเกินไป เติบโตขึ้นโดยเป็นเด็กที่ไม่รู้จักโตต้องคอยได้รับความดูแลช่วยเหลือจากพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งทางด้านการตัดสินใจ การกระทำและความคิด โดยสัญญา (2544) กล่าวต่ออีกว่า ภาพทั่วไปในครอบครัวไทย พ่อแม่ลูกจะใกล้ชิดสนิทสนมกัน พ่อแม่จะทะนุถนอมลูกเหมือนดอกไม้ ลูกจะใกล้ชิดแม่มากกว่า พ่อแม่ไทยจะเอาใจลูกมาก จนแม่ลูกโตเป็นผู้ใหญ่เด็กไทยจึงยังมีลักษณะ “เลี้ยงอย่างไรก็ไม่โต” โดยเฉพาะด้านความคิดและอารมณ์

ลักษณะที่กล่าวมาข้างต้นส่งผลให้ครอบครัวไทยมีอิทธิพลต่อเด็กมากในการหล่อหลอมพฤติกรรม และลักษณะทางอารมณ์จิตใจ ครอบครัวที่ดีจึงควรส่งเสริมวิถีภาวะทางปัญญา และอารมณ์ของเด็กแต่เพียงพอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนในสังคม เรียนรู้บรรทัดฐาน (Norm) ของสังคม ปฏิบัติตัวตามกฎระเบียบแบบแผนต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (ก.ส.ย.) (2541) ได้ให้คำนิยามของคำว่า “ครอบครัว” หมายถึง “กลุ่มคนที่ได้อาศัยรวมอยู่ในบ้านเดียวกัน มีความเกี่ยวพันกันทางสายเลือดและ หรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ พ่อ (สามี) แม่ (ภรรยา) ลูก และญาติพี่น้อง โดยแต่ละคนจะมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน ให้ความรักและความเอาใจใส่เอื้ออาทรมีความปรารถนาที่ดีต่อกันทั้งในทางเศรษฐกิจ และทางสังคม”

ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่าครอบครัวนั้นถ้าพิจารณาดูเพียงผิวเผินจะดูเหมือนหนึ่งว่าสามารถที่จะให้คำนิยามได้โดยง่าย ยกตัวอย่าง การให้ความหมายของครอบครัว ว่าครอบครัวคือบ้านที่ประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือ บางทีก็มีปู่ย่าตายาย เข้ามาอาศัยอยู่ร่วมด้วย หรือจะเป็นความหมายในลักษณะที่ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดและมีความสำคัญที่สุด สถาบันหนึ่งโดยมีบทบาทในการสร้าง”คน” ให้มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม คนจะมีความผูกพันกับสถาบันครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้นเด็กจำเป็นที่จะต้องอาศัยในครอบครัวในช่วงระยะเวลาที่จะพัฒนาตนเอง เมื่อผ่านเข้าสู่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เป็นต้น

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาในการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนนั้น จึงควรศึกษาในประเด็นของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ลักษณะของครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อเยาวชนอารมณ์ของวัยรุ่นในลักษณะอย่างไรบ้าง ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการสร้างครอบครัวที่ดี เหมาะสมกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของวัยรุ่นได้ต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู

คำอธิบาย ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ บรรพ 5 ว่าด้วย “ครอบครัว” (ประสมสุข, 2545) ได้กำหนด บทบาทหน้าที่ของบิดามารดาในการอบรมเลี้ยงดูบุตร โดยทั่วไปเอาไว้ว่า หมายถึง การจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล รวมทั้งให้เงินทองไว้ใช้สอย ตามสมควรนอกจากนี้ยังรวมถึงหน้าที่ในการปกป้องคุ้มครองบุตรทั้งทางร่างกายและอารมณ์จิตใจ (Physical and Mental Protection)

ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

ดวงเดือน และงามตา (2524) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึง การที่ผู้เลี้ยงดู มีการติดต่อเกี่ยวข้องกับอันเป็นแนวทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถให้รางวัลหรือลงโทษการกระทำต่าง ๆ ของเด็กได้ นอกจากนี้เด็กยังมีโอกาสเฝ้าสังเกตลักษณะและการกระทำต่างๆ ของผู้เลี้ยงดูด้วย ส่วน การที่ผู้เลี้ยงดูจะส่งเสริมหรือขัดขวางลักษณะหรือพฤติกรรมใด ๆ ของเด็กย่อมขึ้นอยู่กับความนิยมของสังคมหรือของกลุ่มที่เขาเป็นสมาชิกอยู่นอกจากนี้ลักษณะต่าง ๆ ของผู้เลี้ยงดูยังเป็นลักษณะที่ คล้ายคลึงกับลักษณะของคนอื่น ๆ ในสังคมด้วย ฉะนั้นจึงเข้าใจได้ว่าจากวิธี การอบรมเลี้ยงดูนี้ ผู้เลี้ยงดูจะถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ในสังคมนั้นให้แก่เด็ก ถ้าผู้เลี้ยงดูมาจากกลุ่มหรือส่วนของสังคม ที่แตกต่างกัน

คุษฎี (2535) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง พฤติกรรมของผู้ปกครองที่ ปรากฏต่อเด็กทั้งทางบวกและลบ ในทางบวกได้แก่ การให้สมาชิกสนับสนุนมีเหตุผล ขอมรับนับถือ ความสามารถ และความคิดเห็นของเด็ก มีความสม่ำเสมอและเหมาะสมในการให้รางวัลหรือลงโทษ ส่วนอบรมเลี้ยงดูในทางลบได้แก่ การออกคำสั่งให้เด็กปฏิบัติตาม ควบคุมไม่ยอมรับ ความเห็น ของเด็ก หรือการปฏิบัติของผู้ปกครองแบบปล่อยให้เด็กปฏิบัติตาม ควบคุมไม่ยอมรับ ความเห็น ของเด็ก หรือการปฏิบัติของผู้ปกครองแบบปล่อยให้เด็กปฏิบัติตามไม่ให้ความอบอุ่นเท่าที่ควร การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน แบบเรียกร้องเอาจากตัวเด็ก ปล่อยปละละเลย ไม่ใช่เหตุผล

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูนั้น หมายถึง การที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองที่ดูแล เอาใจใส่บุตรให้เจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งถ่ายทอด ทักษะด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งการอบรมสั่งสอนนี้จะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก สภาวะ

อารมณ์ความคิด ซึ่งการที่เด็กจะมีบุคลิกภาพ และสภาวะอารมณ์ทางบวกหรือทางลบนั้นจะขึ้นอยู่กับอบรมเลี้ยงดูและการถ่ายทอดความรู้ทัศนคติของผู้เป็นบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่มีต่อบุตรด้วย

ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

ในการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพได้นั้น ต้องเริ่มต้นจากครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแรกที่เด็กจะได้รับการปลูกฝัง วางรากฐานและอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ไม่มีสถาบันใดที่ทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กได้ดีเท่าครอบครัว ซึ่งให้การเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นในสังคมได้อย่างดี เพราะจากสถาบันนี้เด็กจะได้ทั้งความรัก ความอบอุ่น ซึ่งจะหาจากที่อื่นไม่ได้อีกแล้ว ฉะนั้นครอบครัวที่มีความอบอุ่น ประกอบด้วยพ่อแม่ที่ดูแลให้ความรักความเข้าใจแก่ลูก หวังให้ลูกเติบโตพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพ ถึงพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพเป็นอย่างยิ่ง (อัจฉรา, 2543)

ครอบครัวจะทำหน้าที่ได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบรรยากาศการเลี้ยงดูบุตรที่แต่ละครอบครัวสร้างขึ้น เจตคติของบิดามารดาในเรื่องชีวิต ครอบครัว ความประพฤติกหรือการปฏิบัติของบิดามารดาต่อบุตร เหล่านี้รวมกันออกมาเป็นบรรยากาศของครอบครัว บิดามารดาอาจเลี้ยงดูบุตรอย่างออกคำสั่งให้บุตรทำตามอยู่เป็นนิจ หรือปล่อยตามใจไม่เอาเรื่องเอาราว หรือใช้วิธีการแบบประชาธิปไตย ดังนั้นคำกล่าวที่ว่า “เลี้ยงลูกเลี้ยงได้แต่ตัว แต่ใจเลี้ยงไม่ได้” นั้นจึงไม่เป็นจริง เพราะเจตคติที่บุตรมีต่อตนเอง ต่อครอบครัวและสิ่งต่าง ๆ หรือต่อสังคม ก็เนื่องมาจากบรรยากาศของการอบรมเลี้ยงดูที่ตนได้รับมาจากครอบครัวทั้งสิ้น (สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2524)

รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

ดวงเดือน และงามตา (2524) ได้กล่าวถึงวิธีการอบรมเลี้ยงดูไว้ 5 แบบ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่บิดามารดารายงานว่าในการปฏิบัติต่อบุตรตนได้แสดงความรักใคร่ เอาใจใส่ สนใจทุกข์สุขของบุตรของตนมากน้อยเพียงใด นอกจากนั้นยังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ การสนับสนุนช่วยเหลือ และการให้ความสำคัญแก่บุตร

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การที่บิดามารดาได้อธิบายเหตุผลให้แก่บุตร ในขณะที่มีการส่งเสริม หรือขัดขวางการกระทำของบุตรหรือลงโทษ นอกจากนี้บิดามารดาที่ใช้วิธีการนี้ยังให้รางวัลและลงโทษบุตรอย่างเหมาะสมกับการกระทำของบุตรมากกว่าจะปฏิบัติตามอารมณ์ของตนเอง

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตมากกว่าทางกาย หมายถึง การลงโทษที่บิดามารดาปฏิบัติต่อเด็กโดยการดูค่า การริบวัตตูลึงของ การงดแสดงความรักใคร่ เมตตา และการตัดสิทธิ์ต่างๆ มากกว่าจะลงโทษโดยการเขี่ยนตี

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การออกคำสั่งให้เด็กทำตาม แล้วผู้ใหญ่คอยตรวจตราใกล้ชิดว่าเด็กคอยทำตามหรือไม่ ถ้าเด็กไม่ทำตามก็จะลงโทษเด็กด้วย ส่วนการควบคุมน้อย หมายถึง การปล่อยให้เด็กตัดสินใจเองว่า ควรทำหรือไม่ทำสิ่งใด และเปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเองบ่อยครั้ง โดยไม่เข้าไปยุ่งกับเด็กมากนัก ผู้ใหญ่มักสับสนเกี่ยวกับการควบคุมเด็กและการทำตนใกล้ชิดเด็ก 2 วิธีต่างกัน ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตมากกว่าทางกายกับวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

5. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเอง หมายถึง การเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ภายใต้การแนะนำและการฝึกฝนจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงอื่นๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กช่วยตัวเองได้เร็ว และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานเกินไป

จากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจะใช้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของดวงเดือนและงามตา (2524) เป็นแนวทางในการศึกษา โดยในการศึกษาค้างนี้จะใช้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเพียง 3 แบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม เนื่องด้วยรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังกล่าวมีนิยามที่ชัดเจนและเข้าใจง่ายเหมาะ สำหรับการให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการและความสอดคล้องครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยในกลุ่มประชากรในครั้งนี้

แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ก่อ (2537) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการที่สมาชิกในครอบครัวมองเห็นความสำคัญของบ้านของครอบครัว มีความสัมพันธ์ปรองดองกลมเกลียวในครอบครัว เด็กได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง นั่นก็คือ การที่บุคคลในครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างอบอุ่น เป็นที่พึ่งของกันและกัน นอกจากนี้จะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา บิดามารดากับบุตรแล้ว ยังเป็นความสัมพันธ์ตามบทบาทที่คนเรามีต่อสมาชิกคนอื่นในครอบครัว นั่นก็น่าจะหมายถึง การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวนั่นเอง (สุริย์, 2534; กมลตา, 2526 และนงเยาว์, 2535) นอกจากนี้ ศรีทับทิม (2527) กล่าวว่าความสัมพันธ์นี้เป็นเรื่องที่สามารถก่อให้เกิดผลดี หรือก่อให้เกิดปัญหาและเป็นมูลเหตุแห่งปัญหานานาประการตรงกับ กมลตา (2526) ที่เห็นว่า ถ้าความสัมพันธ์เป็นความปรองดองรักใคร่กลมเกลียวในครอบครัวก็ถือว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ดี แต่ถ้าเป็นความขัดแย้งถือว่าเป็นลักษณะของความสัมพันธ์ที่ไม่ดีภายในครอบครัว

Fisher (อ้างถึงใน สุริย์, 2534) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิ (Primary Relationship) มีความรู้สึกถึงความผูกพันเฉพาะเจาะจงที่ยากจะเปลี่ยนแปลง ซึ่งความสัมพันธ์นี้ก่อรูปจากอารมณ์ต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกก่อให้เกิดความรัก ความเข้าใจ ความผูกพันรักใคร่ ซึ่ง Fisher มีความเห็นเพิ่มเติมว่า ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (Close Relationship) สามารถพิจารณาได้จากการผูกพัน (Intensity) ความเชื่อถือว่าไว้วางใจกัน (Trust) และการเข้าไปเกี่ยวข้องกัน (Commitment)

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้และอธิบายถึงตัวชี้วัดความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว ดังเช่น สุวัฒนา และคณะ (2536) ได้อธิบายถึงตัวชี้วัดของความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว คือ ความสัมพันธ์สนิทสนมระหว่างบิดามารดากับบุตร ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านที่มีความเห็นที่สอดคล้องกันในเรื่องนี้ โดยเห็นว่าในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์ที่มีการแสดงออก การให้ความสนใจอย่างสม่ำเสมอ มีความรัก ความเมตตา มีความหวังดีต่อกันด้วยความจริงใจ และมีการให้ความสนใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น การรับฟังความคิดเห็นจะเป็นการช่วยระบายความคับข้องใจ ความไม่เข้าใจหรือความเครียดของครอบครัวได้ (นิภา, 2530; จรูญ, 2533; กิติพัฒน์, 2530 และสมพร, 2537) ซึ่งสอดคล้องกับ ชำนาญ (2533) ที่มองเห็นในแนวเดียวกันว่า จะต้องมีการสร้างบรรยากาศในบ้านให้มีบรรยากาศแห่งความรักเป็นมิตรปรารถนาดีต่อกัน มีความสนิทสนมเป็นกันเอง และ Weiss (อ้างถึงใน สุริย์, 2534) กล่าวว่า ความใกล้ชิดสนิทสนมนั้น ทำให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย

สรุปความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง การแสดงออกถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกในครอบครัว เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องผูกพันกัน เป็นความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ความสัมพันธ์นี้เป็นเรื่องที่สามารถก่อให้เกิดผลดี หรืออาจก่อให้เกิดปัญหาได้ ซึ่งถ้าก่อให้เกิดผลดีก็จะก่อให้เกิดความสุขความราบรื่นในครอบครัว และถ้าหากความสัมพันธ์เป็นความขัดแย้งก็อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้

ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

Havighurst (อ้างถึงใน สมพงษ์, 2540) ได้สรุปลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวว่าประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา สามีภรรยาเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่สำคัญที่ เพราะถ้าคู่สามีภรรยา มีความเข้าใจ รักใคร่ซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พยายามปรับตัว เข้าหากัน ร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ตลอดจนรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัวร่วมกัน ย่อมทำให้ครอบครัวมีความราบรื่น มั่นคง สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวก็พลอยมีความสุขไปด้วยโดยเฉพาะบุตร แต่ในทางตรงข้าม ถ้าสามีภรรยา มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน ไม่มีความรักใคร่ปรองดองกัน ขาดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจกัน และขาดความรับผิดชอบร่วมกัน ย่อมเกิดความขัดแย้งกันอยู่เสมอ อันอาจทำให้ครอบครัวขาดความสุข
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร สืบเนื่องมาจากความความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา เพราะเมื่อมีการให้กำเนิดบุตร ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็เพิ่มขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรก็จะดี ถ้าบิดามารดาได้ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน
3. ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง เมื่อบิดามารดาให้กำเนิดบุตรคนที่ 2 และต่อมาความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องย่อมเกิดขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ในครอบครัว อันประกอบไปด้วยความสัมพันธ์พื้นฐาน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา เพราะถ้าบิดามารดา มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในการอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรักความเข้าใจให้ ความยุติธรรม ตลอดจนเสริมสร้างความรักใคร่ระหว่างพี่น้อง ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องย่อมดำเนินไปด้วยดี มีความรักใคร่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ในลักษณะของครอบครัวเดี่ยวที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบันความสัมพันธ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวก็หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา บิดา มารดา กับบุตร พี่กับน้อง หรือเป็นการรวมความสัมพันธ์ใน 3 ข้อแรกเข้าด้วยกัน

ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวดังกล่าว ถ้าเป็นไปได้ดี ความขัดแย้งในครอบครัวก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้นก็จะไม่มีความรุนแรงเหมือนกับสมาชิกในครอบครัวที่ขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

เทียน (อ้างถึงใน ธนู, 2537) ได้สรุปเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร นับตั้งแต่บุตรยังเป็นเด็ก อยู่ในความอุปการะดูแลของบิดามารดา จวบจนเติบโตและแยกครัวเรือนออกไปดังนี้

1. บุตรมีความสัมพันธ์กับมารดามากกว่าบิดา ปกติบุตรใกล้ชิดแม่มากกว่าพ่อ เพราะแม่เลี้ยงดูมาตั้งแต่เล็ก แม้บางครอบครัวพ่ออาจเข้ามาช่วยเลี้ยงดูบ้าง แต่แม่ก็มีความเหมาะสมอ่อนโยน โดยธรรมชาติ บุตรจึงเข้ามาใกล้ชิดแม่ บุตรมักเกรงกลัวพ่อ เพราะไม่ค่อยได้ใกล้ชิดกับพ่อ มองเห็นพ่อเป็นตัวแทนของอำนาจ กฎหมาย และคำสั่ง แต่บุตรมองเห็นแม่เป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ คอยปลอบประโลมใจ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร จะมีมากเมื่อลูกยังเล็กและอยู่ร่วมกันในบ้านเท่านั้น เมื่อเขาโตสำเร็จการศึกษาออกไปประกอบอาชีพ และแยกครัวเรือนออกไป ความสัมพันธ์ในภาคปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันชีวิตใกล้ชิดกันก็ค่อยลดน้อยลงทุกที ไม่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกัน กินอยู่ร่วมกันเช่นเดิม แม้ความสัมพันธ์ในเชิงความรู้สึกอาจจะยังมั่นคงเหมือนเดิม ลักษณะความสัมพันธ์อาจเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการชีวิตของลูก ๆ แต่ละคน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร ในสังคมชนบทแบบสนิทกว่าในสังคมเมือง สังคมชนบทเป็นสังคมเกษตรกรรม บุตรอยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่มากกว่าสังคมเมือง ซึ่งจัดเป็นสังคมอุตสาหกรรม หรือสังคมสมัยใหม่ ลูกในสังคมชนบทต้องช่วยพ่อแม่ทำไร่ทำนา พ่อแม่มีโอกาสร้องสอนอบรมลูก สอนงานบ้าน งานอาชีพให้ลูก ต่างฝ่ายต่างตระหนักในประโยชน์ของกันและกันทำให้มีความสัมพันธ์ที่แนบแน่นอบอุ่น ซึ่งจะหาครอบครัวลักษณะเช่นนี้ในชุมชนเมืองไม่พบ สังคมเมืองบุตรอยู่ห่างไกลจากพ่อแม่ ทั้ง ๆ ที่อยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกัน งานอาชีพของพ่อแม่การศึกษาของลูก

ต่างแยกกันไป ลูกไปโรงเรียน พ่อแม่ต่างออกไปทำงานนอกบ้าน กว่าจะได้กลับมารวมกันที่บ้าน ก็เย็นค่ำ ตอนกลางคืนก็ยังมีรายการของสื่อมวลชน มาแย่งเวลาของครอบครัวไปเสียอีก ลูกไม่มีเวลา และโอกาสได้ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านและอาชีพ วิธีชีวิตที่ต่างกันทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก แตกต่างไปจากเดิม

4. สังคมในปัจจุบัน (ทั้งในชุมชนเมืองและในชนบท) มีปัญหาความขัดแย้งเรื่องค่านิยม ระหว่างลูกกับพ่อแม่มาก โดยเฉพาะลูกวัยรุ่นซึ่งไม่สนใจและการปฏิบัติต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี ที่คนรุ่นเก่า ๆ เคยประพฤติปฏิบัติมา เช่น การเคร่งครัดในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ ก่อนการสมรส ความแตกต่างในเรื่องความรู้ ระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ ค่านิยมบางอย่าง เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเคารพเชื่อฟังยำเกรงพ่อแม่ ความกตัญญูรู้คุณ ฯลฯ ทำให้เด็กรุ่นใหม่ไม่ เห็นความสำคัญของพ่อ แม่ วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดค่านิยมใหม่ ๆ ครอบครัว ปัจจุบันเน้นเรื่องเงินหรือวัตถุ เป็นสำคัญกว่าจิตใจ ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่จะอบรมสั่งสอนลูก น้อยลง เพราะมัวไปเน้นแต่เรื่อง การทำมาหากินเป็นสำคัญสิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างพ่อแม่ลูก และทำให้สุขภาพจิตของทั้งสองฝ่ายเสื่อมลง

5. พ่อแม่มักบิบบังคับลูกและความรู้สึกไม่พอใจที่ลูกมีความคิดไม่ตรงกับตน ลูกเองก็ผิดหวัง ที่พ่อแม่คิดแต่เฉพาะหน้า โดยคิดจากประสบการณ์และความเคยชินของตนเป็นเกณฑ์ความขัดแย้ง เช่นนี้ เป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมในเมือง ซึ่งกำลังระบอบไปสู่สังคมเกษตรกรรมในชนบทที่กำลังพัฒนา

Sullivan (อ้างถึงใน นิภา, 2530) ได้ทำการศึกษาที่น่าสนใจซึ่งชี้ให้เห็นความสำคัญของ ความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตร โดยจากการศึกษาพฤติกรรมของเด็กชาวอังกฤษในระหว่าง สงคราม ได้พบว่า เด็กที่อยู่กับมารดาที่มีความสามารถที่จะอดทนและสามารถเผชิญภาวะเคร่งเครียด คับขันขณะที่มีการทิ้งระเบิด รวมทั้งภาวะเคร่งเครียดคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี ส่วนเด็กที่ต้องแยก จากมารดากลับมีอาการทางประสาทเกิดขึ้นได้ง่าย แม้จากเหตุการณ์ที่เป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

สรุปว่าการที่สมาชิกในครอบครัวจะมีความสุขกายและสุขใจนั้น จะต้องเริ่มต้นจากความ สัมพันธ์ระหว่างกันและกัน หากสมาชิกในครอบครัวมีพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและ โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง การสร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุตร การให้ความรัก ความอบอุ่นแก่บุตร ก็จะทำให้ บุตรมีความมั่นคงในจิตใจ เป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดีคนหนึ่ง ไม่ว่าเขาจะเผชิญอยู่ในสถานการณ์ หรือพบปัญหาอุปสรรคอะไร รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ได้ สำหรับ

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาความสัมพันธ์ในครอบครัวใน 3 ประเด็น คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับนักเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับนักเรียน

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความต้องการพื้นฐานของบุคคล สถาบันแรกที่บุคคลต่าง ๆ เกี่ยวข้องด้วย คือ สถาบันครอบครัว ที่ให้การดูแลรักษาให้การสนับสนุนทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และเศรษฐกิจ ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม ที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด นอกจากนั้นยังมีกลุ่มญาติพี่น้องและกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในวัยที่ต้องได้รับการศึกษา จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสถาบันการศึกษา โดยครูเป็นผู้สั่งสอน แนะนำ และสนับสนุนให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

แนวความคิดด้านการสนับสนุนทางสังคมเป็นเรื่องที่สนใจกันอย่างกว้างขวาง นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 1980 เป็นต้นมา ในต่างประเทศมีการศึกษากันมาก นักวิชาการหลาย ๆ สาขาได้ให้ความสนใจทั้งทางด้านทฤษฎีและความเป็นจริง ทำให้เกิดรูปแบบต่าง ๆ กัน ได้มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด เพราะการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอารมณ์มั่นคง เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองและแก้ปัญหาได้ตรงจุด นอกจากนี้สมาชิกในสังคมจะเสริมให้บุคคลมีความกล้าที่จะเผชิญความเครียด โดยช่วยจัดหาข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ตลอดจนแนวทางเลือกที่เหมาะสม ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมมีหลายแนวคิด ดังนั้นจึงได้มีการศึกษาค้นคว้าและให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ ดังนี้

Cobb (1976 อ้างถึงใน ศิริวรรณ, 2544) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า ยกย่องเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีความผูกพันซึ่งกันและกัน ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่ง ในเครือข่าย (Network) ของการติดต่อสื่อสาร (Communication) และหน้าที่ที่มีต่อกัน

Kahn (1979 อ้างถึงใน สุรวัฒน์, 2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลอย่างมีจุดหมาย ซึ่งรวมเอาสิ่งต่อไปนี้ได้อย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง คือ การแสดงออกถึงความพึงพอใจของบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง การยื่นยื่นรับรอง พฤติกรรมของบุคคลอาจ โดยการรับรู้หรือการแสดงออกถึงการยอมรับการให้ความช่วยเหลือในด้าน สิ่งของ เงินทอง หรืออื่นๆ

Gottlieb (1985 อ้างถึงใน สุรวัฒน์, 2545) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กระบวนการในการปฏิสัมพันธ์ การสร้างความสัมพันธ์ และการรวมตัวกันเป็นกลุ่มทางสังคมเพื่อให้เกิดความช่วยเหลือกันในการเผชิญกับปัญหา สนับสนุนให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองความรู้สึก มั่นคง และศักยภาพของตนเอง ซึ่งอาจได้รับในรูปแบบของการสนับสนุนทางด้านวัตถุหรือทาง จิตใจ

จากความหมายของการสนับสนุนทางสังคมข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความรัก ความรู้เห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ การให้กำลังใจ การแสดงความรักความผูกพันต่อกัน การยอมรับนับถือกัน และเห็นคุณค่า มีการช่วยเหลือในด้าน ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา และได้รับในรูปวัตถุหรือ สิ่งของ เวลา เงินหรือการบริการ ซึ่งตอบสนองต่อความต้องการของตนในสถานการณ์ต่างๆ ได้ อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม (2528) กล่าวถึง องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมว่า

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่าง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ”

2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้น จะต้องประกอบไปด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนสนใจ เอาใจใส่ และมีความรัก ความหวังดีในตนเองอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ “ผู้รับ” ได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ คือ มีสุขภาพอนามัยดี เป็นภาวะแห่งความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

จิริยาวัตร (2531) กล่าวว่า โดยปกติ กลุ่มสังคมจัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Group) เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่าง สมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแบบแผน และกฎเกณฑ์ ที่วางไว้ ซึ่งมีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม ได้แก่ เพื่อนร่วมงานกลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ คล้ายคลึงกับ Stewart (1989) แบ่งเครือข่ายทางสังคมเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มครอบครัว เครือญาติ คู่สมรส เป็นกลุ่มที่มีความผูกพันกันมาก มีปฏิสัมพันธ์กันบ่อยครั้ง และกลุ่มที่ไม่ใช่เครือญาติ เป็นกลุ่มบุคคลเลือกที่จะติดต่อด้วยเหตุผลส่วนตัว โดยที่มีความสนใจและคำนึง สอดคล้องกัน มักเป็นกลุ่มเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน รวมทั้งมีรูปแบบการดำเนินชีวิตใกล้เคียงกัน กลุ่มสังคมทั้งสองนี้เป็นแหล่งที่ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่บุคคลได้ในทุกระดับตามลักษณะ ของการตอบสนองของแต่ละบุคคล

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม จะได้มาจากบุคคลในกลุ่มครอบครัว ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนตามธรรมชาติ เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง และกลุ่มเพื่อนที่เกี่ยวข้องทางสังคม เช่น เพื่อนสนิท ครู เพื่อนบ้าน บุคลากรทางการแพทย์

แนวคิดและทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม

House (1981) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) ได้แก่ การให้ความรัก (Affect) เอาใจใส่ (Concern) ให้ความไว้วางใจ (Trust) และให้การยอมรับนับถือ (Esteem)
2. การสนับสนุนทางด้านทรัพยากร (Instrumental Support) ได้แก่ การให้การสนับสนุนด้านการเงิน ให้การช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงาน ให้เวลา หรือช่วยในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) ได้แก่ การให้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น คำแนะนำหรือข้อชี้แนะ เพื่อการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ
4. การสนับสนุนด้านการประเมินผล (Appraisal Support) ได้แก่ การให้ข้อมูลป้อนกลับข้อมูลเพื่อการเปรียบเทียบกับสังคม หรือข้อมูลการเห็นพ้อง เพื่อช่วยให้เกิดการประเมินตนเอง

Weiss (1974) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 6 ชนิด คือ

1. ความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม (Attachment) เป็นสัมพันธภาพแห่งความใกล้ชิดซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีคนที่รักและเอาใจใส่ ความสัมพันธ์ชนิดนี้จะได้จากความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรส ความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตร ซึ่งความสัมพันธ์ชนิดนี้จะส่งผลโดยรวมคือ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกถูกแยก หรือถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว
2. การเข้าร่วมหรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Intergration) การสนับสนุนชนิดนี้จะได้จากการที่บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยน หรือมีการรวมพลังทางด้านความคิด กำลังทรัพย์ และกำลังบุคคลตามโอกาสอันควร นอกจากนี้ยังมีความห่วงใยและความเข้าใจต่อกันด้วย ได้แก่ ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงานหุ้นส่วน หรือผู้มีกิจกรรมร่วมกันทางสังคมต่างๆ ถ้าขาดความสัมพันธ์อันนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกถูกแยกจากสังคม และเป็นผลทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการมีชีวิต

3. โอกาสที่จะได้โอบอุ้มเลี้ยงดูผู้อื่น (Opportunity for Nurture) เป็นการที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น การที่ใหญ่โตมีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโตและความสุขสบายของผู้น้อยนั้นจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น (Being Needed) และผู้อื่นพึงพาได้ ถ้าหากว่าไม่ได้ทำหน้าที่นี้จะทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่สมบูรณ์ ว่างเปล่า และไม่มีจุดหมาย

4. การส่งเสริมให้รู้ถึงคุณค่าของตน (Reassurance of Worth) เป็นการได้รับการยอมรับซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่สามารถแสดงบทบาททางสังคม (Social Role) เช่น การแสดงความสามารถเป็นเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน ความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่างๆ ในครอบครัว บทบาทเหล่านี้จะได้รับการยอมรับในสถาบัน ครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน ได้ ถ้าคนเราไม่ได้รับการยอมรับที่ย่อมทำให้ความเชื่อมั่นหรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

5. การตระหนักถึงความเป็นมิตรที่ดี (A Sense of Reliable Alliance) สัมพันธภาพอันดับแรกที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้คือ สัมพันธภาพของครอบครัวสายตรงกล่าวคือสมาชิกแต่ละคนคาดหวังว่าจะได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเคยมีเชื้อโง่ที่ติดต่อกันหรือไม่ หรือไม่ว่าจะเคยได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม ถ้าขาดคุณสมบัติเช่นนี้บุคคลจะรู้สึกว่าขาดแหล่งช่วยเหลือ โดยเฉพาะภาวะที่เสี่ยงอันตรายบุคคลจะเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งไว้ที่พึ่ง

6. การได้รับคำแนะนำชี้แนะ (The Obtaining of Guidance) เป็นความสัมพันธ์ในช่วงที่บุคคลตกอยู่ในภาวะตึงเครียด เกิดวิกฤตการณ์ทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลต้องการคำปลอบใจ คำปลอบใจ คำแนะนำ คำชี้แจงหรือการแนะนำให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่บุคคลประสบอยู่ ความสัมพันธ์ชนิดนี้มักจะได้จากบุคคลที่เราารู้สึกว่าสำคัญ มีคุณค่าเป็นที่ศรัทธา หรือมีอะไรเหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง

Cobb (1976 อ้างถึงใน ศิริวรรณ, 2544) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะเกิดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และมีความผูกพันลึกซึ้งต่อกัน

2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่านั้นด้วย

3. การสนับสนุนด้วยการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially Support or Network) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

4. การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ เครื่องมือ การเงิน และแรงงาน หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนการช่วยฟื้นฟูแรงต่างๆ

Thoits (1982 อ้างถึงใน กัทธพงษ์, 2534) ได้อธิบายถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ Caplan ที่ว่า การสนับสนุนทางสังคม เกิดขึ้นตามระดับความต้องการพื้นฐานทางสังคมของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม และแบ่งการสนับสนุนทาง สังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การช่วยเหลือด้านเครื่องมือ (Instrumental Aid) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านแรงงาน วัสดุอุปกรณ์ สิ่งของ เงินทอง ที่จะทำให้บุคคลได้รับนั้นสามารถดำรงบทบาทหรือหน้าที่รับผิดชอบได้ตามปกติ

2. การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Aid) หมายถึง การได้รับคำแนะนำการให้ข้อมูล ชี้แจงให้ทราบถึงวิธีการในการแก้ไขปัญหา

3. การช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Socio-Emotional Aid) หมายถึง การได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับ เห็นคุณค่า และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (group belonging)

Schaefer และคณะ (1981) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ การแสดงความรักความผูกพันต่อกัน การยอมรับนับถือกัน และเห็นคุณค่า

2. การสนับสนุนด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร (Cognitive Support or Information Support) หมายถึง การให้ความรู้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหา รวมทั้งการให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล

3. การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ (Materials Support or Tangible Support) หมายถึง พฤติกรรมการช่วยเหลือโดยตรง ในรูปวัตถุหรือสิ่งของ เวลา เงินหรือการบริการ

ระดับของการสนับสนุนทางสังคม

Gottlieb (1985 อ้างถึงใน สุรวัฒน์, 2545) ได้แบ่งระดับของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคม ด้วยการวัดอย่างเฉพาะเจาะจงถึงกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมในระดับนี้คือ การให้คำแนะนำการช่วยเหลือ ด้านวัตถุ ความเป็นมิตรและการสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับแคบ หรือระดับลึก (Micro Level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่า คุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าปริมาณ คือ ขนาด จำนวนและความถี่ของความสัมพันธ์ การสนับสนุนในระดับนี้ได้แก่ สามี ภรรยา บุตร และสมาชิกในครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักความห่วงใย (Affective Support)

กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม

Heller (1986) อธิบายถึงกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมว่ามี 2 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการประเมินเพื่อให้เกิดการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem-Enhancing Appraisals) เป็นการสนับสนุนที่ช่วยให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร โดยบุคคลจะตีความจากลักษณะปฏิสัมพันธ์ที่เขาได้รับ แล้วนำมาพัฒนาความรู้สึกต่อตนเองในเรื่องของควมมีคุณค่า ค่านิยม ความชอบ หรือความสำคัญของตนต่อผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมรูปแบบนี้จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่า การช่วยเหลือนั้นยังคงมีอยู่ และบุคคลพึงพอใจกับ สัมพันธภาพที่เขาได้รับจากบุคคลอื่น กระบวนการนี้นำมาใช้กับเครือข่ายทางสังคมได้ตามแนวคิด เกี่ยวกับการตอบแทนซึ่งกันและกันจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในเครือข่ายทางสังคม โดยบุคคล ในเครือข่ายจะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความนับถือ การดูแลยามเจ็บป่วย ความเชื่อมั่น ความมั่นคงและ การพูดคุย ปัญหาต่างๆ

2. กระบวนการจัดการกับความเครียดระหว่างบุคคล (Stress-Related Interpersonal Transactions) กระบวนการนี้ได้แนวคิดมาจากการปรับตัวเผชิญความเครียด และผลของการสนับสนุน ทางสังคมในการช่วยลดความเครียด ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมจะคู่ขนานไปกับวิธีการที่บุคคลใช้ปรับตัวเผชิญความเครียด ดังนี้

2.1 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมแก้ไขปัญหา (Behavioral Problem Focused Support) ผู้ให้ความช่วยเหลือสามารถช่วยให้บุคคลที่ได้รับความทุกข์โศกพันจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากชั่วคราวได้ เช่น ให้อุ้มสิ่งของ หรือให้พักผ่อน หรือช่วยให้พ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากอย่างถาวร เช่น หางานใหม่ให้ทำ บางคนอาจให้ความช่วยเหลือโดยการให้คำแนะนำ หรือให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับใช้ในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เครียด ตัวอย่างเช่น การให้คำแนะนำแก่นักศึกษาถึงวิธีการเรียน และหนังสือที่เป็นประโยชน์ในการเรียน ให้มีประสิทธิภาพที่ดี เป็นต้น

2.2 การสนับสนุนที่เน้นใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา (Cognitive Problem-Focused Support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลมีการตีความสถานการณ์ใหม่ ดังนั้นเขาจึงรู้สึกว่าคุณค่าตนน้อยลง และผู้ให้ความช่วยเหลือยังอาจให้การสนับสนุนให้บุคคลมีการรับรู้ว่าคุณค่าตนน้อยลง โดยการให้เขาเลือกสนใจต่อบางสถานการณ์เท่านั้น หรือเล่านิทาน เล่าเรื่องตลกให้เขาฟัง ให้เขาเบี่ยงเบนความสนใจไปจากสถานการณ์ที่ทำให้เขาทุกข์โศก เป็นต้น

2.3 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ (Behavioral Emotional Focused Support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ได้โดยการจัดหาเหล่า บุหรี่ หรือสิ่งอื่นๆ ให้ หรือตักเตือนเขาว่าอาหารและการพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เขาเผชิญกับ สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี หรือบางคนอาจช่วยให้เขาลุกขึ้นเผชิญกับปัญหาด้วยการให้กำลังใจ และการให้การเสริมแรงโดยตรงต่อทำที่ที่เขาแสดงออก เป็นต้น

2.4 การสนับสนุนที่เน้นปัญญาควบคุมอารมณ์ (Cognitive Emotion-Focused Support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเพ่งความสนใจมายังความรู้สึกที่เขาพึงปรารถนาเท่านั้น ด้วยเทคนิคการฝึกสมาธิ การสะกดจิต เป็นต้น ซึ่งอาจช่วยลดสภาวะทางอารมณ์ที่เขาไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีความทุกข์โศกมากและไม่สามารถควบคุมหรือเข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน มักหวาดกลัวว่า อาจมีสิ่งผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับตน ดังนั้นผู้ให้ความช่วยเหลือจึงควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่า ความผิดหวังนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น โดยธรรมชาติ หรือสถานการณ์นั้น ไม่น่าร้ายแรงมาก ซึ่งจะช่วยให้เขาลดความรู้สึกที่ถูกคุกคามลงได้

จะเห็นได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน บุคลากรทางการแพทย์ กลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมในระดับนี้คือ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือ ด้านวัตถุ ความเป็นมิตรและกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ได้แก่ สามี ภรรยา บุตรและสมาชิกในครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย

การสนับสนุนทางสังคม ที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นต่อการเรียนรู้และพฤติกรรม ทั้งทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งการสนับสนุนทาง สังคม ได้รับจากสถาบันต่างๆ ในสังคมที่สำคัญคือ บทบาทจากสถาบันครอบครัว และบทบาทของสถาบันโรงเรียน ดังนั้นจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยเห็นว่า แนวคิดของ Schaefer และคณะ นั้นมีความเหมาะสม คือมีการแบ่งที่ชัดเจนและรวมทั้งง่ายต่อการทำความเข้าใจ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการนั้นมีความครอบคลุมแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของนักวิชาการท่านอื่นๆ และมีความเหมาะสมในการใช้ ประเมินการสนับสนุนทาง สังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยลักษณะพื้นฐานและเชาวน์อารมณ์

ชลาทิพย์ (2524) ได้ศึกษาถึงระดับการศึกษาของบิดามารดาที่ส่งผลต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร โดยเน้นการพัฒนาแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน (ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา) พบว่า บิดามารดาที่มีการศึกษาสูงจะอบรมเลี้ยงดูบุตร โดยเน้นการพัฒนาแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน (ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา) มีผลทำให้บุตรมีการพัฒนาความพร้อมในด้านต่างๆ เช่น ความพร้อมด้านความรู้ ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ด้านการคิดการแสดงออกมากกว่าเด็กที่บิดามารดามีการศึกษาต่ำ ซึ่งในครอบครัวที่ยากจนหาเช้ากินค่ำ ส่วนมากพ่อแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน มักเลี้ยงดูตามบุญตามกรรม ไม่เอาใจใส่ลูก จะมีทัศนคติในการเลี้ยงดูว่าลูกจะดีจะช่วยอยู่ที่ตัวลูกเอง เด็กในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอบรมและสั่งสอนจากพ่อแม่เท่าที่ควร

วีระวัฒน์ และอุสา (ม.ป.ป. อ้างถึงใน วีระวัฒน์, 2542) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 464 คน กับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ 7 ด้าน ประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม พบว่า

1. เพศหญิงโดยภาพรวมมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ และการควบคุมด้านอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเพศชาย โดยเฉพาะด้านความเอื้ออาทร
2. สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว มีผลต่อความสามารถทางเชาวน์ อารมณ์ ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และการมีแรงจูงใจที่ดี
3. การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์กับทักษะทางสังคม

4. ความสัมพันธ์กับบิดามารดามีผลต่อความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา
5. อายุมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ทุกด้าน ยกเว้นด้านความเอื้ออาทร
6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่พิจารณาได้จากเกรด มีความสัมพันธ์กับการมีแรงจูงใจที่ดีสูงสุดในบรรดาองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ทั้ง 7 ด้าน

สุภาภรณ์ (2544) พบว่าบุคคลมีระดับวุฒิภาวะสูงขึ้นตามวัย ผู้ที่มีอายุมากขึ้นประสบการณ์ก็จะเพิ่มมากขึ้น ความคิดความอ่าน ความรู้สึก และการกระทำ จะปรับเปลี่ยนไปตามวัย การมองปัญหาจะชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริง สุขุม รอบคอบ รับผิดชอบ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี นอกจากนี้ ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะมีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า (Luck and Sorenen, 1987 อ้างถึงใน สุภาภรณ์, 2544)

Sutarso (1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความแตกต่างทางเพศกับความเขาวนอารมณ์ โดยใช้แบบวัด Emotional Intelligence Inventory (EQI) องค์ประกอบต่างๆ ของเขาวนอารมณ์นี้เป็นไปตามทฤษฎีเขาวนอารมณ์ทั้งของ Salovey and Mayer (1990, 1997) และ Goleman (1995, 1998) องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ ได้แก่ การจูงใจในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การสร้างสัมพันธภาพ การตระหนักรู้จักตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ พบว่าเพศหญิงมีระดับเขาวนอารมณ์สูงกว่าเพศชาย และเมื่อเปรียบเทียบเขาวนอารมณ์แต่ละด้านระหว่างเพศหญิงเพศชายที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี พบว่า เพศหญิงที่สมรสแล้วและเป็นโสดมีระดับเขาวนอารมณ์สูงทุกด้าน ส่วนเพศหญิงที่โสด พบว่ามีระดับเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพน้อยกว่าด้านอื่นๆ และเมื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวม และเขาวนอารมณ์รายด้านของเพศชายและหญิง พบว่า เพศชายมีระดับเขาวนอารมณ์สูงกว่าเพศหญิง (ทั้ง โสดและสมรส) และเมื่อเปรียบเทียบเพศชายและเพศหญิงจำแนกตามระดับอายุและสถานภาพสมรสพบว่า มีเขาวนอารมณ์แตกต่างกันเฉพาะบางด้าน

Stein (1997 อ้างถึงใน Anonymous, 2001a) ประธานของ Multi-Health Systems, Inc (MHS) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างระดับเขาวนอารมณ์ของเพศชายและหญิงที่มีต่อการประสบความสำเร็จในการทำงานกับกลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 4,500 คน เพศหญิง จำนวน 3,200 คน ที่อาศัยอยู่ในอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบทดสอบวัดเขาวนอารมณ์ EQ-i ของ Bar-On พบว่า เพศหญิงจะเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

มากกว่าเพศชาย ซึ่งถือว่าเพศหญิงมีทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ดีกว่าเพศชาย ในขณะที่เดียวกันพบว่าเพศชายมีความนับถือตนเอง (Self-Regard) และมีความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) และอดทนต่อความเครียด (Stress Tolerance) ได้ดีกว่าเพศหญิง ซึ่งในอดีตนั้นเพศชายมัก มีอำนาจปกครองเหนือกว่าเพศหญิงเนื่องจากมีความอดทนต่อความเครียด ได้สูงกว่า แต่ปัจจุบัน ทักษะด้านคน (People Skills) เข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น ดังนั้นเพศหญิง ที่มีทักษะระหว่างบุคคล สูงจะมีโอกาสในการเข้ารับตำแหน่งหน้าที่ในระดับสูงขององค์กรได้นอกจากนี้ Stein (ม.ป.ป. อ้างถึงใน Anonymous, 2001b) ยังได้รายงานไว้ว่า Joseph Hee-Woo-Jae ชาวเกาหลีใต้ได้ทำการศึกษา เรื่องเชาวน์อารมณ์กับพนักงานส่วนหน้าของธนาคารจำนวนทั้งสิ้น 100 คน แบ่งเป็นผู้หญิง 56 คน และเป็นผู้ชาย 44 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ EQ-i ของ Bar-On และแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาหรือที่เรียกสั้นๆ ว่า แบบทดสอบวัด IQ เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย ซึ่งผลการศึกษา พบว่า ระดับเชาวน์อารมณ์หรือ EQ มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานในระดับสูง ในขณะที่พบว่าระดับเชาวน์ปัญญาหรือ IQ มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานจริงในระดับต่ำมาก โดยระดับเชาวน์ปัญญาส่งผลต่อคะแนนการประเมินผลการปฏิบัติงานน้อยมาก คือ ไม่ถึง 1% ส่วนระดับของ EQ จะส่งผลต่อคะแนนการประเมินผลการปฏิบัติงานถึง 27% และในความสำเร็จของงานหนึ่งๆ จะ พบว่าได้มีผลมาจาก IQ ประมาณ 6% เท่านั้น

Well et al. (2000) ได้ศึกษาบทบาทของเชาวน์อารมณ์ โดยเน้นหาความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยกับคะแนนเชาวน์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นบัณฑิตในวิทยาลัยชุมชนแคนาดา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักศึกษาสาขาการศึกษาผู้ใหญ่ ส่วนอีกกลุ่มเป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับช่างเทคนิคซ่อมรถยนต์ที่ศูนย์ฝึกงาน นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการทดสอบจากข้อสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน สาขาวิชาเดียวกัน ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนต่างสาขาวิชา การปรับตัว การจัดการความเครียด และรูปแบบการประพฤติทั่วไป ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสามารถใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเกิดขึ้นกับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม ในการดำเนินการสอบนักศึกษาสาขา การศึกษาผู้ใหญ่ จำนวน 41 คน ในปลายปีการศึกษา ส่วนนักศึกษาช่างเทคนิคแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มย่อยที่ 1 จำนวน 12 คน ได้รับการทดสอบในปลายปีแรก อีกกลุ่ม จำนวน 9 คน ได้รับการทดสอบในปลายปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกค่อนข้างต่ำระหว่างคะแนนการปฏิบัติงานในโรงงานในปลายปีที่ 2 กับคะแนนรวมของแบบทดสอบ อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก และยังมีตัวแปรแทรกซ้อนจำนวนหนึ่งด้วย จึงมีผลต่อการสรุปเพื่อนำผลการศึกษานี้ไปใช้

Holbrook (1998 อ้างถึงใน สายฝน, 2546) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับทักษะ พื้นฐานของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถพื้นฐานทั่ว ๆ ไปของนักเรียนมีความสัมพันธ์ กับระดับเชาวน์อารมณ์ ซึ่งสามารถช่วยฝึกได้ในชั่วโมงการเขียนด้วยการฝึกหัดตัดสินใจ โดยการตั้งสมมติฐานว่า ทักษะการเขียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับเชาวน์อารมณ์ทางบวก ทั้งนี้ได้ จากการเขียนและการใช้แฟ้มสะสมงานตลอดเทอม และจากการประเมินของอาจารย์ผู้สอนด้วย มีวิธี การศึกษาใช้การสังเกตการณ์กระตุ้นและการให้เวลาในการเขียน และการวิเคราะห์การรับรู้ทางอารมณ์ที่มีสิ่งแวดล้อมในการเขียนของนักศึกษาจำนวน 409 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาอังกฤษ 102 ในภาคฤดูใบไม้ผลิปีการศึกษา 1996 จำนวน 27 ห้องเรียน ของมหาวิทยาลัยบอลสเตท (Ball State University) พบว่านักศึกษาที่มีแฟ้มสะสมงานที่ดีมีการเปิดเผยตนเองและมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์ กับอาจารย์ผู้สอนและเพื่อน ๆ จะมีทักษะการเขียนที่น่าพอใจด้วย นั่นก็คือผู้ที่มีคะแนน เชาวน์อารมณ์ทางบวกจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแฟ้มสะสมงานและเกรดที่ได้รับในวิชาภาษาอังกฤษ 102 ด้วย

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ปัจจัยส่วนบุคคลน่าจะมีอิทธิพลกับเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยจึงนำเอาปัจจัยส่วนบุคคลมาศึกษาในครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวกับครอบครัวและเชาวน์อารมณ์

อัญชติ และคณะ (2539) ศึกษาลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมในเขตเมือง อุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวนักเรียนหญิง และครอบครัวของนักเรียนชายที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา มีลักษณะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดีกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับญาติ หอพัก หรือครอบครัวแตกแยก นอกจากนี้ยังพบว่า ลักษณะความสัมพันธ์ที่มีการแสดงออกถึงความรักความผูกพันหรือความเอื้ออาทรภายในครอบครัว การให้อิสระต่อกัน การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและการมีประชาธิปไตยในครอบครัว มีความสัมพันธ์ เชิงบวกกับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

นิสารัตน์ (2538) ได้ศึกษาถึงสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่-ลูกกับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง ตอนปลาย สัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่-ลูกมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล โดยใช้การแสดงออกแบบหลีกเลี่ยงและแบบใช้อำนาจบังคับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย สัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่ – ลูก มีความสัมพันธ์ทางบวก

กับรูปแบบของการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล โดยใช้การแสดงออกแบบใช้ความอ่อนโยน แบบประนีประนอมและแบบหันหน้าเข้าหากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ทั้งนี้มีส่วนในการพัฒนาความคิดความสามารถทางสติปัญญาและอารมณ์ของวัยรุ่น

ชนมน (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดู คือการเลี้ยงดูแบบให้ความรัก แบบลงโทษ แบบคาดหวังเอากับเด็ก แบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบตามใจบุตร และแบบปล่อยปละละเลยกับเชาวน์อารมณ์ ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสกลนคร จำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบสองชั้นตอน เครื่องมือที่ใช้วัด ประกอบด้วย แบบวัดการเลี้ยงดูที่ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ แต่ละข้อเป็นประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับการเลี้ยงดู ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 แบบ กับแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งเครื่องมือประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดเชาวน์อารมณ์ ตามแนวคิดของชัลท์ (Schutte, 1998) ที่กล่าวว่าเป็นองค์ประกอบที่เป็นความสามารถที่ปรับเปลี่ยนได้ 3 องค์ประกอบดังนี้ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ การใช้ประโยชน์อารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอากับเด็ก มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. การเลี้ยงดูแบบลงโทษ แบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบตามใจบุตร และแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ปิยะวดี (2544) ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันปัญหาความขัดแย้งและการเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว โดยศึกษาเฉพาะกรณีครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น โดยในกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา 40 คน พบว่า บิดามารดาส่วนใหญ่ มีลักษณะความสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่น บิดามารดาส่วนใหญ่ มีการติดต่อสื่อสารความรับผิดชอบ ต่อบุตรวัยรุ่น และความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุตรในระดับที่มาก นอกจากนี้ลักษณะความสัมพันธ์ ในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีลักษณะเป็นความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี

ใกล้เคียงกันรวมทั้งบิดามารดา ส่วนใหญ่มีค่านิยม ความคิดเห็น พฤติกรรมส่วนบุคคลที่แตกต่างจากบุตรวัยรุ่น กรณีความขัดแย้ง กับบุตรวัยรุ่น พบว่า ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่นถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำผิดอีกฝ่ายจะต้องต่อว่า หรือลงโทษอย่างรุนแรง รองลงมาคือ บิดามารดามักขัดแย้งกับบุตรเรื่องการคบเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ และเรื่องการแต่งกายตามสมัยนิยมของวัยรุ่น ดังนั้นแนวทางในการป้องกันปัญหาความขัดแย้งกับบุตรวัยรุ่นคือ การยอมรับพฤติกรรมและความคิด การให้ความไว้วางใจ การสื่อสารที่ชัดเจนกับบุตรวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด รองลงมาคือบิดามารดานั้นควรที่จะรีบดำเนินการทันทีเมื่อบุตรวัยรุ่นขอความช่วยเหลือ และควรมีทักษะในการดูแลบุตรวัยรุ่น ขณะเดียวกันบิดามารดามีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบิดามารดากับบุตรจะแก้ไขได้ โดยเร็วและถูกทางถ้ามีนักวิชาการต่าง ๆ เช่น แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา เข้ามาช่วย เหลือ และบิดามารดาควรสอบถามถึงพฤติกรรมของบุตรที่โรงเรียนจาก เพื่อนของบุตรด้วย ส่วนแนวทางในการเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ บิดามารดาควรเอาใจใส่ต่อบุตรวัยรุ่นมากเป็นพิเศษ สองบิดามารดาควรใช้เวลาในการพูดคุยกับบุตรอย่างสม่ำเสมอ และสุดท้ายคือ บิดามารดาควหาโอกาสพูดคุยกับบุตรแบบเผชิญหน้ามากกว่าการติดต่อกันผ่านเครื่องมือสื่อสาร

รัตใจ (2545) ได้ศึกษาถึงปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 100 คน พบว่า ปัจจัยทางครอบครัวในลักษณะของครอบครัวที่มีพ่อแม่และผู้ใหญ่ในครอบครัวมีการอธิบายให้ทราบถึงผลดีผลเสียจากการกระทำของวัยรุ่นจะมีผลต่อการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของเด็ก ทั้งในด้านการตระหนักในตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่น การเผชิญปัญหาและการตัดสินใจนั้นกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถ ทางอารมณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องสัมพันธระหว่างสมาชิกในครอบครัวและเชาวน์อารมณ์

วรรณ (2530) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แนวทางพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว ในทัศนะของสตรีที่สมรสแล้ว : ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีที่มารับบริการจากศูนย์วิจัยการวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลศิริราช” ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ครอบครัวขาดการตระหนักทั้งการที่จะพัฒนาหรือเพิ่มพูนความรัก ความอบอุ่นให้เกิดขึ้น โดยให้ความสำคัญกับภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมากกว่า และประชากรสตรีที่ทำการศึกษาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวว่าสมาชิกในครอบครัวควรมีเวลาพักผ่อนร่วมกัน โดยเห็นว่าควรมีวันแห่งครอบครัว ทั้งยังเชื่อว่าศาสนาจะช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้นดีขึ้น และมีแนวโน้มไม่เห็นด้วยกับการที่จะให้บุคคลอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาครอบครัว

ดวงเดือน และงามตา (2536) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัวและการป้องกัน” โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ ศึกษาถึงผลเสียของความแตกแยกและความเครียดในครอบครัวที่มีต่อจิตใจ และพฤติกรรมของวัยรุ่น เก็บข้อมูลจากเด็กนักเรียนชายหญิงอายุระหว่าง 10 ถึง 17 ปี จำนวน 4,590 คน จาก 38 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ครอบครัวที่แตกแยกมีผลเสียต่อเด็กหลายด้านมากกว่าครอบครัวปกติ ครอบครัวที่มีบิดาหรือมารดาลำพัง มีผลเสียต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กน้อยกว่าครอบครัวที่มีความเครียด (บิดา มารดา มีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดี) มีผลเสียต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กมากกว่าครอบครัวที่แตกแยกและครอบครัวปกติ ในเรื่องวิธีการเลี้ยงดูพบว่า ครอบครัวที่เครียดและครอบครัวที่แตกแยกมีวิธีการเลี้ยงดูเด็กอย่างไม่เหมาะสม ครอบครัวที่เครียดเด็กจะมีความสัมพันธ์กับบิดาและมารดาน้อยกว่าครอบครัวปกติ

อำไพรัตน์ และคณะ (2537 อ้างถึงใน อัญชติ และคณะ, 2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “Study of Thai Family Relationship by Family Functioning Indicator” โดยได้รับทุนจากองค์การอนามัยโลก วัตถุประสงค์ของการศึกษาก็คือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวกับภาวะสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการทำหน้าที่ในครอบครัวนั้น ผู้วิจัยได้แปลมาจาก The McMaster Model of Family Functioning Assessment Device (FAD) และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดภาวะสุขภาพจิต คือ Symptom Check List ZSCLX เก็บข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,188 ราย ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างทำหน้าที่ได้ดีเฉพาะด้านแก้ไขปัญหา ทำหน้าที่บกพร่องหลายด้าน ได้แก่ การสื่อสาร การแสดงบทบาทการเอาใจใส่ต่อกัน ความรักความผูกพัน และที่ทำหน้าที่บกพร่องที่สุด คือ ด้านระเบียบวินัยของครอบครัว ภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างพบว่าสุขภาพจิตไม่ค่อยดี และพบว่าหนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่มีมาจากครอบครัวที่บกพร่องในหน้าที่และมีสุขภาพจิตไม่ดีด้วย

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวน่าจะมีอิทธิพลกับเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัย จึงนำเอาปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวมาศึกษาในครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องการสนับสนุนทางสังคมและเชาวน์อารมณ์

พรทิพย์ (2540) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นมารดา กับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าภายหลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาหลังคลอด 6 สัปดาห์ ซึ่งมาตรวจที่โรงพยาบาลรามาริบัติ จำนวน 200 ราย และสามี จำนวน 11 ราย

ผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมทางด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่มารดาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับจากเครือข่ายทางสังคมของตนเองมากที่สุด ซึ่งหมายถึงสามีอธิบายได้ว่า การแสดงให้เห็นว่าคู่สมรสที่มีสัมพันธภาพดี มีความรักใคร่กลมเกลียวกัน จะมีความรู้สึกเอื้ออาทร และให้ความห่วงใยซึ่งกันและกัน สามีภรรยาให้ความช่วยเหลือภรรยา ในสิ่งที่ภรรยาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในระยะหลังคลอด ให้กำลังใจภรรยาในระยะฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอด ให้เวลารอบครัวมากขึ้นเป็นการแสดงออกที่มีค่า ที่มารดาหลังคลอดสามารถรับรู้ได้

ดวงเดือน (2541) ได้ทำการศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุระหว่าง 13 – 16 ปี ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 440 คน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงมีการปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและต่ำ พิจารณารายด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ ด้านวัตถุประสงค์ของเงินและแรงงาน และด้านการประเมิน โดยวัยรุ่นเพศหญิงมีการปรับตัวดีกว่าเพศชาย

สุรวัดน์ (2545) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การรู้คุณค่าของตนเอง การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองกับการเสพยาบ้าซ้ำของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่เข้ารับการบำบัดรักษาเกี่ยวกับการเสพยาบ้าในโรงพยาบาล รัชฎาภิรักษ์ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 96 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เสพยาบ้าซ้ำส่วนใหญ่เป็นเพศชายอายุ ระหว่าง 17 – 19 ปี มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาศัยอยู่กับบิดามารดา โดยบิดามารดา ประกอบอาชีพค้าขายและรับจ้าง มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อย (2,000 – 9,999 บาท) ที่อยู่อาศัยเป็นหมู่ บ้านจัดสรร สาเหตุที่กลับมาเสพยาซ้ำเพราะมีเพื่อนสนิทที่ติดยาบ้า เข้ารับการบำบัดรักษาเฉลี่ย 3 ครั้ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว องค์กรและชุมชนในระดับปานกลาง มีการรู้คุณค่าของ ตนเอง มีการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง ในระดับปานกลางเช่นกัน

Etzion (1984 อ้างถึงใน ปราณิ, 2545) ศึกษาผลการสนับสนุนทางสังคมต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเหนื่อยหน่ายกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มผู้ให้บริการทางสังคม จำนวน 657 คน โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมในสถานที่ทำงาน และในที่บ้าน เป็นการศึกษาการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ และด้านการประเมิน และแบบวัดความเหนื่อยหน่าย พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมช่วยลดผลกระทบความเครียดและความเหนื่อยหน่ายได้

Cooper (1986 อ้างถึงใน ขสุวรรณ, 2541) ศึกษาความเครียดในการทำงานของตำรวจโดย ประเมินหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน ความพึงพอใจในงาน ความเหนื่อยหน่าย ในงานกับความร่วมมือสนับสนุนจากผู้อื่น พบว่า การสนับสนุนของผู้บังคับบัญชาและเพื่อน ๆ ยังมี มากขึ้นเท่าไรก็จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายน้อยลง และกลับมีความพึงพอใจในงานมากขึ้น

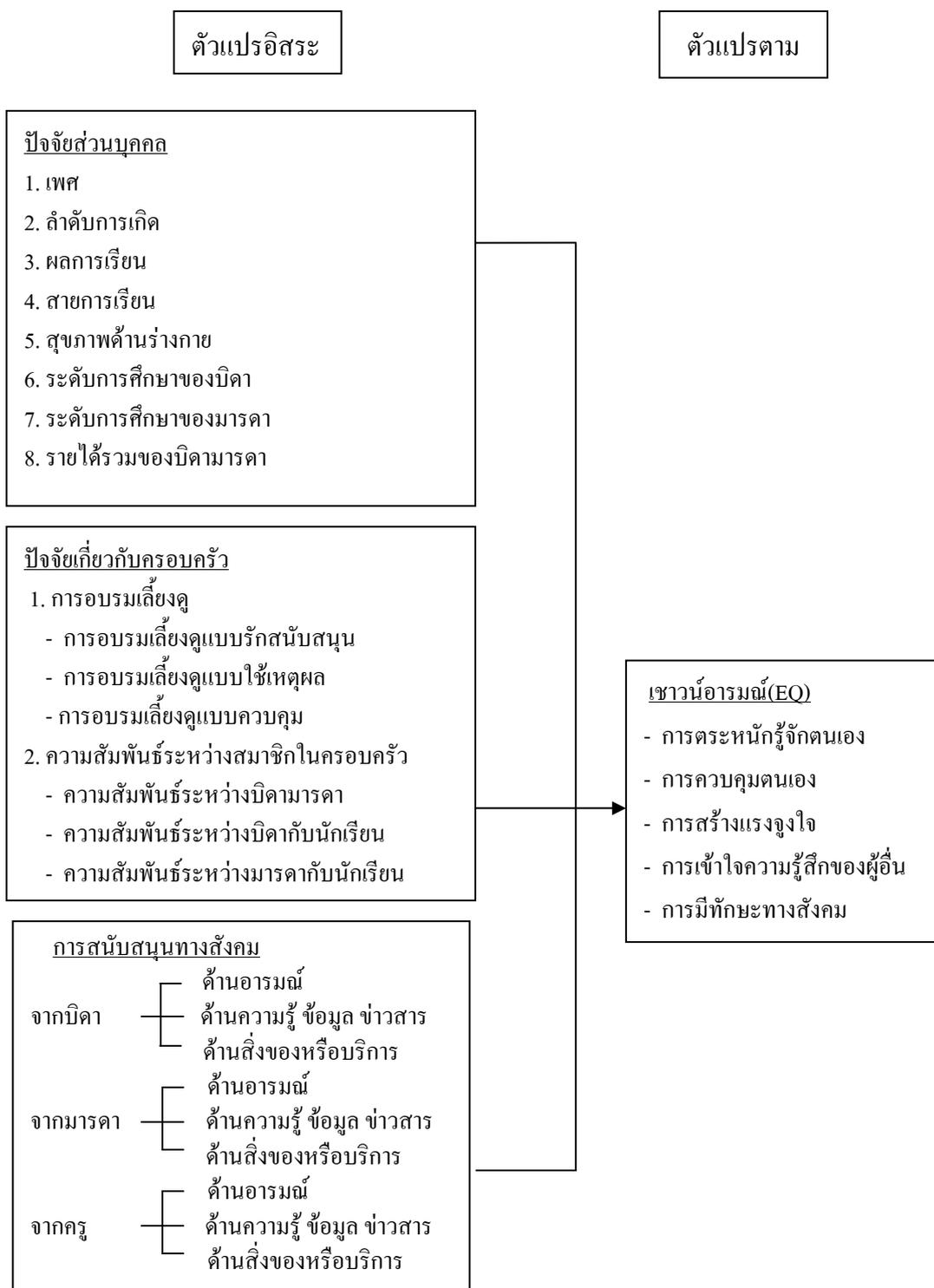
Kaufman and Beehr (1986 อ้างถึงใน ปราณี, 2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อความเครียด และการสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลในโรงพยาบาล แห่งหนึ่ง จำนวน 120 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามวัดปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด 3 ด้าน คือ 1) การมีทักษะในการทำงานที่น้อยเกินไป 2) บทบาทที่ไม่ชัดเจนในการทำงาน 3) งานที่หนักเกินไป และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม 2 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์และด้านการให้ความ ช่วยเหลือเมื่อมีความเครียด จากแหล่งการสนับสนุนทางสังคม 3 แหล่ง คือ ผู้บังคับบัญชา เพื่อน ร่วมงาน และบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องในการทำงาน และทำการวัดสรีระร่างกายเพื่อดูความเครียดที่พบ ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนที่มากพอสามารถคลายความเครียดได้และมีความสัมพันธ์ใน ทางบวกกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

Russell et al. (1987 อ้างถึงใน ศักดิ์ชัย, 2532) ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างครูประถมและมัธยม ในรัฐไอโอวา จำนวน 316 คน พบว่า การสนับสนุนจากผู้บริหารหรือหัวหน้า การได้รับการยอมรับ ในคุณค่า การมีเพื่อนที่เชื่อถือได้ เป็นตัวแปรสำคัญ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมอันพึงปรารถนาในการ ทำงานของครู

Marjoric et al. (1999 อ้างถึงใน เกษรา, 2547) ได้ศึกษาการเมืองในองค์กรและการ สนับสนุนทางสังคมขององค์กร ที่ส่งผลต่อทัศนคติต่องาน ผลการปฏิบัติงานและพฤติกรรมความเป็น สมาชิกที่ดีขององค์กร โดยได้ศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 128 คน พบว่า การเมืองในองค์กรและ การสนับสนุนขององค์กร มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงาน ความผูกพัน ความตั้งใจที่จะ ลาออก และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ซึ่งประเมินโดยหัวหน้างาน

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น การสนับสนุนทางสังคมน่าจะมีอิทธิพลกับเขาวนอารมณ์ ผู้วิจัยจึงนำเอาการสนับสนุนทางสังคมมาศึกษาในครั้งนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์โดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้จักตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

1.3 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

1.4 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

1.5 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

1.6 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายเชาวน์อารมณ์ด้านการใช้ทักษะทางสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม