บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังนี้

2.1 ความฉลาดทางอารมณ์
2.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
2.3 ความวิตกกังวล
2.4 บรรยากาศในครอบครัว
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 ความฉลาดทางอารมณ์

2.1.1 ความหมายความฉลาดทางอารมณ์

อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข อีคิวถือเป็นเรื่องใหม่ในการศึกษาทางจิตวิทยา เดิมเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ต่อมานักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคนๆ หนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระยะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกลบออกไปอย่างน่าเสียดาย จนกระทั่งในปี ค.ศ.1990 ซาโลเวย์และเมเยอร์ สองนักจิตวิทยาได้นำความคิดนี้มาพูดถึงอีกครั้ง โดยเอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า "เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ"จากนั้น แดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจังโดยได้เขียนเป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ และได้ให้ความหมายของอีคิวว่า "เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่าง ๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง" หลังจากหนังสือความฉลาดทางอารมณ์ ของแดเนียล โกลแมน ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันถึงความสำคัญของความ

ฉลาดทาง ความฉลาดทางอารมณ์จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence และ Multiple Intelligence ซึ่งมีผู้แปลเป็นภาษาไทยที่แตกต่างกันไป เช่น เชาวน์อารมณ์ ปัญญาอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ โดยรวบรวมแล้วมีผู้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990 อ้างถึงใน สุเทพ พงษ์ศรีวัฒน์, 2548) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพของแต่ละบุคคลที่จะตระหนักรู้เข้าใจ ตอบสนองอารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถควบคุมอารมณ์พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997:2 อ้างถึงใน สุเทพ พงษ์ศรีวัฒน์, 2548) ได้ให้ความหมายไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจ และรู้จักนำพลังทางอารมณ์ของตนไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดี และรู้ถึงวิธีที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้

ฮิกก์สและดูเลวิคซ์ (Higgs & Dulewicz,1999 อ้างถึงใน สุเทพ พงษ์ศรีวัฒน์, 2548) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ที่ช่วยให้เข้าใจถึงผลกระทบต่อภาวะแวดล้อมของการทำงานว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงการบรรลุเป้าหมายของบุคคลโดยใช้ความสามรถบริหารจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ตนเอง มีความสามารถรับรู้ได้ไวและมีอิทธิพลต่อบุคคลสำคัญอื่นๆ และสามารถสร้างสมดุลของภาวะจูงใจ และแรงขับของตนด้วยพฤติกรรมอย่างงผู้มีสติสัมปชัญญะและมีจริยธรรม

ประภัสสร ศรีสวัสดิ์ (2547) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึงการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่แสดงออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรมซึ่งถ้าขาดปัญญาก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถรู้จักเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ที่นักวิชาการ นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายไว้นั้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเข้าใจการตอบสนองอารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่น ความสามารถที่จะเข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถชี้แจงความคิดของตนเองให้กับผู้อื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง หาวิธีแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้อย่างถูกต้องสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.2 แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยด้วยปัจจัย 3 ด้าน คือ

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

2.1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง การที่คนเราจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลักๆ คือ พันธุกรรม พื้นอารมณ์ สภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดู ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

พันธุกรรม คือ ตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกันไป และพื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดก็จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์ บุคลิกภาพนอกจากนี้สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ก็มีส่วนไม่น้อยต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์เพราะในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าอารมณ์ขณะตั้งครรภ์มีส่วนสำคัญต่อพื้นฐาน อารมณ์ของลูก เช่น แม่ที่มักมีความเครียด อาจทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ไม่ดี ขี้โมโห เลี้ยงยาก ส่วนแม่ที่มีอารมณ์ดีมีความสบายกายสบายใจในขณะตั้งครรภ์ ก็มักจะได้ลูกที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ร่าเริง คนที่มีพื้นฐานอารมณ์ดีจึงเหมือนกับคนที่มีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพราะการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ถือได้ว่าเป็นความโชคดีเปรียบได้กับพื้นที่มีความแข็งแรง สามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่กระทบกระเทือนมาก แต่คนที่พื้นฐานอารมณ์ดี อ่อนไหว เปราะบาง เปรียบได้กับคนที่มีทุนสำรองมาน้อย ถ้าเป็นพื้นก็เป็นพื้นที่บอบบางกระทบกระทั่งอะไรแรงๆไม่ได้ง่ายต่อการที่จะพังโครมลงมา

สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู พื้นฐานอารมณ์ที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ก็จริงแต่การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่สามารถจะช่วยพัฒนากล่อมเกลาและควบคุมพื้นอารมณ์ทางด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถจะส่งเสริมพื้นอารมณ์ด้านบวกได้ดีโดดเด่นยิ่งๆขึ้นไป เปรียบได้กับพื้นที่บางหากไม่ได้รับสร้างเสริมเติมเต็มให้แข็งแรงขึ้น พื้นนั้นก็จะอยู่ในสภาพเดิมที่ง่ายต่อการผุพังเมื่อได้รับแรงกระแทกเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้น เติบโตจนผังรากลึกไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้องแต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจในธรรมชาติของเด็กก็ยังสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

2.1.4 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นแตกต่างไปจากสติปัญญานั่นก็คือสามารถที่จะเสริมสร้างและพัฒนาได้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน มีแนวทางดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 20-21)

2.1.4.1 รู้ทันฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรและรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึงก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสองออกทางอารมณ์มากขึ้น

2.1.4.2 รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจท้อแท้ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควรควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผลไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิมๆที่มีอยู่เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จมอยู่กับอารมณ์นั้นพยายามเบี่ยงเบนความสนใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่ใช้ให้เป็นประโยชน์ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในที่ทำงาน

2.1.4.3 เติมใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่มุมที่สวยงาม รื่นรมย์มองหาข้อดีในงานที่ทำ ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเคร่งเครียดในจิตใจทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

2.1.4.4 ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไรอาจเป็นสมาธิอย่างง่ายๆที่กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังในการพิจารณาสิ่งต่างๆได้ดีขึ้นตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

2.1.4.5 เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้จะช่วย เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้นไป

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือการฝึกให้ฉลาดคิด ฉลาดพูด และฉลาดทำ กล่าวคือ ฉลาดคิด คือสามารถควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดในทางสร้างสรรค์ ฉลาดพูด คือเลือกพูดในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงคำพูดที่จะทำให้ตนเองและบุคคลอื่นเดือดร้อน และฉลาดทำ คือทำเป็นไม่ใช่แต่ทำได้ ต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้นอย่างแท้จริง

2.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2.2.1 ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงผลักดันภายในตัวบุคคลที่แสดงถึงความต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ซึ่งนักจิตวิทยาและนักการศึกษาต่างให้ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไว้ในแนวทางเดียวกัน (McClelland. 1953: 110-111 อ้างถึงใน ดร.ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล) ได้นิยามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าเป็นความปรารถนาของบุคคลหรือเป็นแรงขับภายในบุคคลที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายหรอมาตรฐานที่กำหนดไว้ (สุพัตตรา แก้ววิชิต, 2548, หน้า 15)

2.2.2 ที่มาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้กล่าวถึงที่มาของแรงจูงใจในลักษณะต่างๆ ดังนี้แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1953 อ้างถึงใน สุพัตตรา แก้ววิชิต, 2548, หน้า 10-14) เชื่อว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีที่มาจากหลายปัจจัยดังนี้

2.2.2.1 ครอบครัว พ่อแม่ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง พ่อแม่ที่ตั้งมาตรฐานความเป็นเลิศในการทำงาน และบอกให้ลูกทราบว่าตนมีความสนใจในสัมฤทธิ์ผลของลูก อบรมลูกให้เป็นบุคคลที่ช่วยตัวเองได้และส่งเสริมให้เป็นอิสระ ให้รางวัลเมื่อลูกทำได้สำเร็จตามมาตรฐานที่ตั้งไว้และลงโทษถ้าทำไม่ได้แต่ในขณะเดียวกันก็ให้ความรักความอบอุ่น และแสดงให้ลูกเห็นว่า ที่เข้มงวดก็เพราะความรักลูกอยากให้ลูกมีความสำเร็จ

2.2.2.2 ลักษะทางด้านร่างกาย มีการทดสอบแสดงให้เห็นว่าเด็กชายที่มีร่างกายแข็งแรงมักมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง แมคเคลแลนด์ให้ความเห็นว่าอาจเป็นเพราะเด็กชายมีร่างกายแข็งแรงมักจะสามารถเอาชนะต่อสิ่งท้าทายหรือการเสี่ยงต่างๆได้หรืออาจเป็นผู้ขยันขันแข็ง ร่างกายจึงเติบโตแข็งแรงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์อาจไม่ได้ก่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยตรงแต่อาจเป็นเพียงภาวะแวดล้อมที่มีส่วนช่วยกำหนดการที่จะได้มาซึ่งแรงจูงใจเท่านั้น

2.2.2.3 ประสบการณ์ เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับเมื่อเติบโตขึ้น รวมทั้งทางด้านการศึกษาซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้เสริมสร้างความเชื่อถือและทัศนคติต่างๆขึ้นในจิตสำนึก

2.2.2.4 สภาพอากาศ สภาพดินฟ้าอากาศสภาพดินฟ้าอากาศที่มีลักษณะกระตุ้นให้เกิดความต้องการความสำเร็จมีอยู่มากในบริเวณที่มีความอบอุ่นปานกลาง โดยเฉลี่ยอุณหภูมิประมาณ 40-60 องศาฟาเร็นไฮด์ ยิ่งความร้อนสูงความต้องการผลสำเร็จจะลดลงตามลำดับ

จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีที่มาจากหลายปัจจัยที่มีความเข้มแตกต่างกันไปปัจจัยต่างๆ นั้นมีได้ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยจากครอบครัวสังคมโรงเรียน สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจซึ่งการวิจัยนี้จะศึกษาถึงปัจจัยภายในบุคคลความคาดหวังของผู้ปกครอง ปัจจัยด้านโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และครูและสิ่งแวดล้อมด้านการเรียน

2.2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2.2.3.1 มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน (Personal Responsibility for Performance) มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติอย่างมีเหตุผล เขาจะทำงานได้ดีภายใต้สภาพที่เขารู้สึกพอใจ

2.2.3.2 ต้องการทราบข้อมูลย้อนกลับ (Need for Performance Feedback) ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะชอบทำงานในสถานการณ์ที่พวกเขาทราบผลข้อมูลย้อนกลับของงานที่ได้ทำลงไป

2.2.3.3 เป็นผู้เปลี่ยนแปลงพัฒนาอยู่เสมอ (Innovativeness) การทำในสิ่งที่แตกต่างและดีขึ้นจากเดิม เช่น ใช้เวลาน้อยกว่า หรือมีประสิทธิภาพในการสู่จุดหมายมากกว่าจะเป็นคนไม่ชอบอยู่เฉยและหลีกเลี่ยงงานประจำ พวกเขาจะชอบการเปลี่ยนแปลง นั่นคือพวกเขาจะมองหางานที่ท้าทาย ถ้าเขาได้กระทำงานที่มีความยากพวกเขาจะมุ่งหน้าไม่ลดละที่จะทำงานชิ้นนั้น และถ้าเขาประสบความสำเร็จในงานที่ยากนั้น มันก็จะกลายเป็นงานง่ายสำหรับเขา ทำให้งานนั้นได้รับความสนใจน้อยลงไป ดังนั้นเขาจึงพยายามจะเปลี่ยนงานใหม่

2.3 ความวิตกกังวล

ความกังวลเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พบได้เป็นปกติในมนุษย์เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆซึ่งแสดงออกทั้งในทางความคิดและความรู้สึกทางกาย ผลักดันให้คนเราแก้ปัญหาและคิดพัฒนาสิ่งต่างๆ แต่ถ้าความคิดวิตกกังวลนั้นมากเกิน ควบคุมไม่ได้ หรือไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ร่วมกับมีอาการมากเกินไป ก็จัดเป็นความผิดปกติแบบหนึ่งที่ควรได้รับการดูแลรักษา อาการของคนที่มีความวิตกกังวลเชื่อว่าเกิดจากปัจจัยทางชีววิทยา และจิตสังคมร่วมกัน ปัจจัยทางชีววิทยา เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของสารสื่อประสาทต่าง ๆ ในสมอง ส่วนปัจจัยทางพันธุกรรมอาจมีบทบาทบ้าง ได้แก่ การพัฒนาบุคลิกภาพ มักมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ประหม่าง่าย ไม่มั่นใจตนเอง และตัดสินใจไม่ค่อยได้

ปัจจัยที่ชักนำให้เกิดอาการ อาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความเครียดต่างๆ ในชีวิต ซึ่งอาจเป็นเรื่องงาน การสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น หลายคนมีประวัติความวิตกกังวลตั้งแต่เด็ก มักพบว่ามีประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น การเลี้ยงดูที่จู้จี้เข้มงวด หรือเคยเกิดการพลัดพรากในวัยเด็ก ทฤษฎีพฤติกรรมและการเรียนรู้ อธิบายว่าเป็นการตอบสนองต่อภาวะอันตรายที่คนเรารับรู้ แต่ตอบสนองได้ไม่ถูกต้องหรือเหมาะสม เพราะไม่มั่นใจในความสามารถต่อการเผชิญปัญหาของตน ความคิดในหัวจึงวนเวียนและอาการทางกายจึงปั่นป่วน (คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556: ออนไลน์)

2.3.1 การแก้ไขปัญหาความวิตกกังวล

2.3.1.1. ควรได้รับการประเมินจากแพทย์ว่ามีโรคหรือสารที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการ เช่น ฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ ยาบางชนิด หรือสารคาเฟอีน ที่พบในกาแฟและเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เป็นต้น เมื่อแพทย์ตรวจแล้วเผื่อจะได้ทำการรักษาแก้ไข

2.3.1.2. การรักษาด้วยจิตบำบัดหรือรับคำปรึกษา การได้พูดคุยระบายความรู้สึกและปัญหาค้นหาสาเหตุความเครียด และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ยืดหยุ่นขึ้น ร่วมกับการได้รับความเห็นอกเห็นใจ กำลังใจ หรือปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม จะช่วยให้อาการดีขึ้น ผู้รักษาอาจช่วยสะท้อนให้เกิดความเข้าใจตนเอง เพื่อคิดและปฏิบัติต่อตนเองได้ดีขึ้น รัก มั่นใจ และนับถือในตนเองมากยิ่งขึ้น

2.3.1.3 การรักษาแบบปรับวิธีคิดและพฤติกรรม จะช่วยให้มีวิธีคิดที่กว้างขึ้น ไม่คิดแต่ทางลบแบบเดิมๆ และฝึกการเผชิญปัญหาต่างๆ การฝึกผ่อนคลายด้วยเทคนิคต่าง ๆ

2.3.1.4 การใช้ยา ยาคลายกังวลหรือยาลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จะช่วยลดอาการวิตกกังวลได้ แต่ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ก่อนใช้ เพื่อพิจารณาชนิดและขนาดที่เหมาะสม บางรายอาจต้องใช้ยากลุ่มต้านเศร้า หากแพทย์พิจารณาแล้วว่าต้องรับประทานยาในระยะนาน หรือมีอารมณ์เศร้าร่วม คนที่กังวลง่ายเมื่อต้องใช้ยา อาจยิ่งกังวล กลัวผลข้างเคียง กลัวติดยาต่างๆนานา จึงควรปรึกษากับแพทย์ผู้สั่งยาถึงประเด็นเหล่านี้ให้ชัดเจนก่อน

2.3.2 วิธีป้องกันการเกิดโรคความวิตกกังวล

2.3.2.1 รู้ทันความเครียด สำรวจใจตนเองหรือถามคนรอบข้างว่า เราเครียดมากไปแล้วหรือไม่

2.3.2.2 มีวิธีปรับตัวหรือเอาชนะอารมณ์เครียดอย่างเหมาะสม เช่น มีกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลาย หาคนที่ไว้ใจเพื่อระบายความรู้สึกหรือปัญหา รู้จักให้กำลังใจตนเองหรือยอมรับสถานการณ์ต่างๆ

2.3.2.3 การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ระบายความเครียด ปรับระบบต่างๆของร่างกายให้กลับสู่สมดุล ลดความคิดฟุ้งซ่านและ ได้ความรู้สึกว่าเรายังควบคุมตนเองหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีด้วย เป็นวิธีที่ขอแนะนำเป็นอย่างยิ่ง

2.3.2.4 หมั่นสำรวจจิตใจเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ทำสมาธิให้เกิดความสงบ ฝึกสติ จะได้รู้ทันความคิดตนเอง ว่าฟุ้ง ว่าคิดเลยเถิด เพียงใด เมื่อรู้ทันก็ดึงใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้

2.4 บรรยากาศในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น เพราะไม่เพียงแต่จะทำหน้าที่เลี้ยงดู ปกป้องอันตราย ให้ความรักหรือส่งเสริมสนับสนุนเท่านั้น แต่ครอบครัวยังเป็นแหล่งปลูกฝังค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติและคุณลักษณะทางจิตใจหลายๆประการให้แก่เด็กและวัยรุ่นด้วย การอบรมเลี้ยงดูที่เด็กและวัยรุ่นได้จากครอบครัว จะสามารถกำหนดทิศทางของการพัฒนาบุคลิกภาพ คุณลักษณะทางอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมของเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี ครอบครัวจะสามารถหล่อหลอมให้เด็กและวัยรุ่นเป็นคนดีได้หรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับคุณภาพของครอบครัวเป็นประการสำคัญ เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของสังคมล้วนแล้วแต่มีสาเหตุเบื้องต้นมาจากการมีครอบครัวที่ไม่ดีทั้งสิ้น ส่วนเด็กและวัยรุ่นที่เติบโตมาในครอบครัวที่ดีหรืออบอุ่น ย่อมมีพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นไปด้วยดีและประสบความสำเร็จในชีวิตถึงแม้ว่าปัจจัยที่กำหนดคุณภาพของครอบครัวอาจมีได้หลายประการ แต่ปัจจัยหนึ่งที่นับว่ามีคามสำคัญอย่างมาก คือ บรรยากาศของครอบครัว บรรยากาศในครอบครัวเป็นเรื่องที่ส่งผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก บ้านแต่ละบ้านมีบรรยากาศแต่ต่างกันไป บางบ้านมีบรรยากาศที่ดีแต่บางบ้านก็มีบรรยากาศที่เลว วัยรุ่นบางคนโชคดีที่พบกับบรรยากาศของบ้านที่ดี สมาชิกในบ้านมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แต่ก็มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากที่ไม่มีความสุข พบแต่คำตำหนิติเตียนและการจับผิด วัยรุ่นจะรู้สึกถึงการไม่เป็นที่

ยอมรับอันนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึ่งประสงค์และความผิดปกติอื่นๆ และย้อนกลับมามีผลต่อการไม่ยอมรับของพ่อแม่ (ประณต เค้าฉิม, 2553 : ออนไลน์)

2.5 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อดุลย์ ปัญญา (2546) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองลำปาง เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ โดยจำแนกตามเพศ สถานภาพของพ่อแม่ และภูมิลำเนา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ที่มี เพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ภูมิลำเนา และเกรดเฉลี่ยสะสมแตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน นั่นแสดงให้เห็นว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ภูมิลำเนาและเกรดเฉลี่ยสะสม ไม่มีผลที่จะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความแตกต่าง

สุกัญญา กุลประดิษฐ์ (2549) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยจำแนกตามภูมิหลังครอบครัวที่ต่างกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาส อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้น ลักษณะครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ของครัวเรือน ผลการวิจัยพบว่าจากการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยจำแนกตามภูมิหลังครอบครัวที่ต่างกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาส อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยจำแนกตามเพศ อายุระดับชั้น ลักษณะครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัวพบว่า นักเรียนที่มีเพศ อายุ บรรยากาศในครอบครัว และสถานภาพสมรสของบิดามารดาในครอบครัวที่แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

รัตนาภรณ์ พงสะมั่ง (2547) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมในวิทยาลัย บรรยากาศในครอบครัวกับวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษา ผลการวิจัยพบว่าสภาพแวดล้อมในวิทยาลัย บรรยากาศในครอบครัว มีผลทำให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษาแตกต่างกัน

ร้อยตำรวจเอกหญิง ศศิวิมล เพชรเสน (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลตำรวจ ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากที่สุด บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและสามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นซึ่งมีผลดีต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงาน มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วง และมีความสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

วชิราภรณ์ มอนเต่ (2546) ได้ทำการศึกษาผลของการเลี้ยงดู และบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าการอบรม

เลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และการเลี้ยงดูแบบควบคุม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายและนักเรียนวัยรุ่นที่มีขนาดครอบครัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนวัยรุ่นที่มีบรรยากาศในครอบครัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พัชรินทร์ ทองอยู่ (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันจะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยแตกต่างกันจะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประภัสสร ศรีสวัสดิ์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่า เพศ เศรษฐกิจ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ลำดับการเกิดสถานภาพสมรสของบิดามารดา และชั้นเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อแยกเป็นรายด้าน 3 ด้าน พบว่า เพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 สถานภาพสมรสของบิดามารดา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพศ เศรษฐกิจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และชั้นเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

วนิดา สำแดงเดช (2552) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเก็บ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

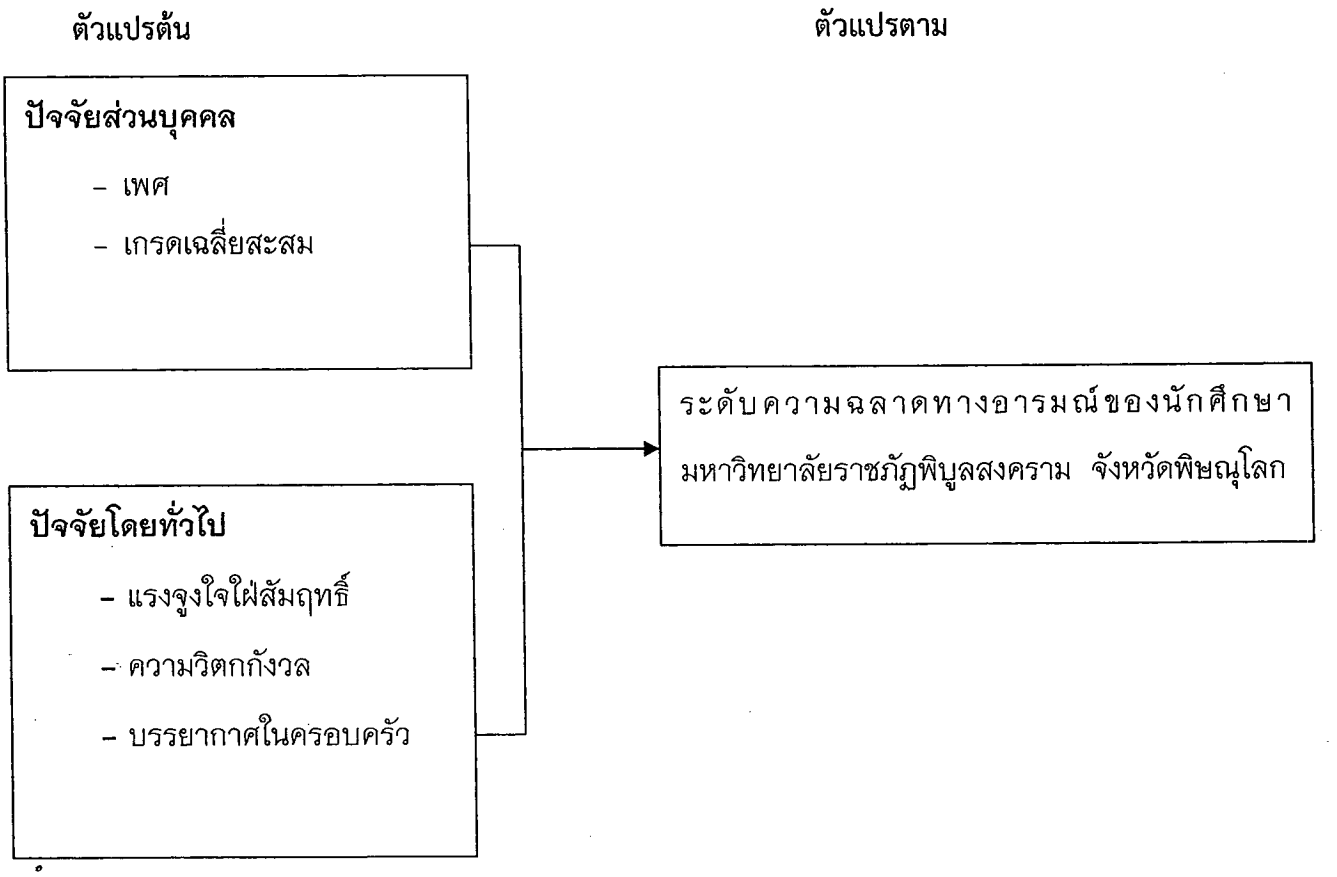
สุโนทยยา เพ็ชรกาฬ (2550) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง ผลการวิจัยพบว่าเพศ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยและดับชั้นพบว่า เพศและผลการเรียนเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุและระดับชั้น พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

เพลลิตเทรี (Pellitteri, 1999, หน้า 403 อ้างใน วิณี ชิงเชิดวงศ์ 2545, หน้า 50) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การใช้เหตุผลทางปัญญา และวิธีการใช้กลไกป้องกันตัวเอง กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีและปริญญาโท จำนวน 107 คน ที่มีเชื่อสายคอเคเชียน แอฟริกัน-อเมริกัน และสเปน ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์กับการใช้เหตุผลทางปัญญามีค่าสหสัมพันธ์ 0.34 และกลไกการป้องกันต้นเองที่ใช้การปรับตัว (adaptive defense style) มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

เทเพีย (Tapia, 1999, หน้า 16-19 อ้างใน วิณี ชิงเชิดวงศ์ 2545, หน้า 50 ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion intelligence inventory : EQI) กับคะแนนเชาวน์ปัญญาจากแบบทดสอบของโอติส (Otis-Lennon School Ability Test) และตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษาและด้านจำนวน เกรดเฉลี่ย ภูมิหลัง เพศ และระดับการศึกษาของบิดามารดา พบว่าคะแนนการวัดความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของ โอติส- เลนนอนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเชาวน์ปัญญาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชาวร์ทซ และจอห์นสัน (Schwartz and Johnson, 2000, หน้า 29-33 อ้างถึงใน คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2544, หน้า 14) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความฉลาดทางอารณ์ของคู่สมรส พบว่าคู่สมรสที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะพยายามช่วยกันแก้ปัญหาครอบครัวและเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ดังนั้น การได้ทราบสภาพความฉลาดทางอารมณ์ของคู่สมรสจะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาแก่ครอบครัว

2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ทำให้ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดได้ดังนี้