

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมครอบครัวที่สัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่" ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังมีรายละเอียดและนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. พฤติกรรมครอบครัว

ความหมายและความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

ทฤษฎีและจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรมเลี้ยงดู

2. วุฒิภาวะทางอารมณ์

ความหมายและความสำคัญของวุฒิภาวะทางอารมณ์

องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์

การอบรมเลี้ยงดูกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

ลักษณะของคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

แนวทางของการพัฒนาทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์

3. วัยรุ่น

ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น

ความต้องการของวัยรุ่น

พฤติกรรมของวัยรุ่น

สาเหตุและปัญหาการติดยาเสพติดของวัยรุ่น

-วัยรุ่นกับปัญหา ยาเสพติด

-ความหมายของยาเสพติด

-สาเหตุและปัญหาการติดยาเสพติดของวัยรุ่น

-ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่อธิบายพฤติกรรม การติดยาเสพติด

-แนวทางในการแก้ไขป้องกัน

4. ศูนย์บำบัดรักษาเยาวชนเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

การดำเนินงานของศูนย์บำบัดรักษาเยาวชนเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

พฤติกรรมครอบครัว

ความหมายและความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

ครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคม แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะสถาบันแรก และสถาบันหลักที่ผลิตทรัพยากรบุคคลให้กับประเทศชาติ ในการสร้างคนให้เป็นทรัพยากรอันมีค่าเพื่อเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต แต่ที่เด็กจำนวนมากยังต้องประสบกับปัญหายุติธรรม เป็นสิ่งที่สะท้อนว่าคงไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่พ่อแม่ผู้ปกครอง จะเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพ จิตสุขภาพกายที่ดี ได้ ดังที่มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูไว้แตกต่างกัน ซึ่งจะนำเสนอโดยสังเขปดังนี้

สุมน อมรวิวัฒน์ และคณะ (2534, หน้า 19) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง ลักษณะวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้เลี้ยงดูใช้ในการเลี้ยงดู ดูแลเด็กอบรมสั่งสอนเด็กและการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก รวมทั้งการปฏิบัติตัวของผู้เลี้ยงดู ความคิดเห็นของผู้ใหญ่เกี่ยวกับเด็กตลอดจน สื่อ กิจกรรมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

กรณีการ วิจิตรสุคนธ์ และ คารณ สายะวัน (2539, หน้า 22) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู คือ กระบวนการสอนที่มุ่งให้เด็กประพฤติในสิ่งที่ควรประพฤติ เป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และหลีกเลี่ยงประพฤติผิดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา โดยมีจุดมุ่งหมายให้เด็กได้เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ และมีระเบียบวินัยในตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (อ้างใน กุศล สุนทรธาดา และคณะ, 2541, หน้า 7) กล่าวว่า การเลี้ยงดูบุตร (Child-rearing) หมายถึง การที่บิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กปฏิบัติต่อเด็ก และเรียกร้องให้เด็กปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นไปในทำนองต่าง ๆ กัน ซึ่งเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตเด็ก ทำให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ ของผู้อบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์เหล่านี้จะมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต

Green (อ้างใน ทศนีย์ คงดี, 2544, หน้า 5) การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การอบรมให้รู้ระเบียบสังคมในกระบวนการที่เด็กได้รับวัฒนธรรมและสร้างบุคลิกภาพกับความเป็นตัวของตัวเอง

Broom and Selznick (อ้างใน สมคิด อิสระวัฒน์, 2542, หน้า 10) ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูในความหมายทางสังคม หมายถึง การถ่ายทอดวัฒนธรรม การให้บุคคลมีวิถีชีวิตที่เป็นระเบียบ

2. การอบรมเลี้ยงดูในความหมายแต่ละบุคคล หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนจากชีวอินทรีย์ของมนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และปฏิบัติตามค่านิยม อุดมคติ และระดับความทะเยอทะยาน

จากความหมายที่ได้กล่าวมานั้น สามารถสรุปความหมายของการอบรมเลี้ยงดูได้ว่าเป็นกระบวนการที่พ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็ก ทั้งทางวาจา และกิริยาท่าทางในลักษณะของการสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง การให้รางวัล การลงโทษและปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กตั้งแต่แรกเกิด และเป็นขบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต หน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ดั่งนั้น นอกจากจะให้การอบรมเลี้ยงดูแล้วต้องให้ความรักดูแลเอาใจใส่ จัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทุก ๆ ด้าน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของเด็ก

เนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งให้ความรัก ความเอาใจใส่ และวิธีการอบรมเลี้ยงดูแก่เด็ก ความสำคัญของสภาพแวดล้อมในครอบครัวได้ถูกยกขึ้นมาเป็นประเด็นสำคัญ ในเรื่องการเลี้ยงดูเด็กดังที่ ม.ร.ว. จันทรวินัย เกษมสันต์ (อ้างใน กุศล สุทธธาดา และคณะ, 2541, หน้า 46) ได้ชี้ให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมในครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และอุปนิสัย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมพิศ โฉมงาม (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน กับบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน อันได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง การส่งเสริมสนับสนุนของผู้ปกครอง การยอมรับและการคาดหวังของผู้ปกครอง มีอิทธิพลอย่างสูงต่อบุคลิกภาพของนักเรียนดังกล่าว นอกจากนั้น สุชา จันทน์เอม (2538) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวต่อการพัฒนาการของเด็กอีก ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด และเป็นสถาบันอันดับแรกที่จะสร้างเด็กให้เป็นบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้มากน้อยเพียงใด เนื่องจากครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รู้จักใกล้ชิดมากที่สุดและนานที่สุด ฉะนั้นเด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของพ่อแม่ผู้ปกครอง และครอบครัวเป็นสำคัญ ถ้าเด็กได้รับการเตรียมตัวดี คือ ได้รับอาหารและการทะนุบำรุงต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ได้รับความรักเอาใจใส่อย่างพอเพียง มีความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัย ได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักช่วยตนเอง เมื่อถึงวัยที่เด็กต้องออกจากบ้านไปเข้าโรงเรียนและสังคมนอกบ้าน จะช่วยให้เด็กปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ง่ายขึ้น ซึ่งเด็กจะทำได้ดีเพียงไรขึ้นอยู่กับทัศนคติที่ครอบครัวสร้างให้กับเด็ก เด็กจะเข้าใจพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงต่อตนในแง่ใด ก็ขึ้นอยู่กับว่าครอบครัวช่วยตีความของพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ให้เด็กเข้าใจว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญยิ่ง

ต่อพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญเย็น ประกอบแสง (2528) ทำการศึกษาบทบาทของผู้ปกครองตามการรับรู้ของตนเอง ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน ในจังหวัดอุบลราชธานีพบว่าผู้ปกครองมีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังที่นิ้งการศึกษา และนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่าน ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูไว้ซึ่งพอจะสรุปโดยสังเขปดังนี้

จรรยา สุวรรณทัต (อ้างใน ปาริชาติ สุขเกษม, 2543, หน้า 11) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูส่งผลโดยตรงต่อเรื่องการพัฒนาอุปนิสัย บุคลิกภาพ จริยธรรม ศีลธรรม เช่นเดียวกับที่ส่งผลต่อด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความสามารถ ความสำเร็จ ตลอดจนถึงการปรับตัว นอกจากนี้ นิภา นิษายน (2530, หน้า 130) ยังกล่าวอีกว่า การอบรมเลี้ยงดู เป็นกระบวนการที่สำคัญมากซึ่งมีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง การให้การอบรมเลี้ยงดูที่ดีจากบุคคลในครอบครัวที่สำคัญคือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ถ้าครอบครัวมีความรักความอบอุ่น ปลูกฝังแต่สิ่งที่ดีงามจะทำให้พัฒนาการของเด็กดีตามไปด้วย และความรักความผูกพันในครอบครัวมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด สอดคล้องกับการศึกษาของ Goldfarb (1963 อ้างใน อัจฉรา สุขารมณ์ และคณะ, 2528, หน้า 13) ศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กกำพร้า 2 กลุ่ม ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต พบว่า เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาช้าโดยเฉพาะในเรื่องการให้เหตุผล การคิดแบบนามธรรม ตลอดจนภาษา และยังมีบุคลิกภาพเป็นคนก้าวร้าว ขาดการควบคุมตนเอง ปรับตัวได้ไม่ดี ต้องการพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลาอันเป็นสาเหตุนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ปัญหาบุคลิกภาพและการปรับตัว ดังที่กรมวิชาการ (อ้างใน ปาริชาติ สุขเกษม, 2543, หน้า 11) กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดเด็กที่สุดและเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นแหล่งเริ่มต้นในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก พ่อแม่เป็นบุคคลแรกที่จะเลี้ยงดูอบรมบุตรของตนให้มีพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเติบโตเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาประเทศ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่จึงนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวของ Rousseau ที่ว่า “เด็กเปรียบเสมือนผ้าขาวที่บริสุทธิ์ ที่ผู้ใหญ่จะแต่งแต้มสีอะไรลงไปก็ได้ จะทำให้ผ้าขาวบริสุทธิ์กลายเป็นผ้าที่มีลวดลายสวยงามวิจิตรก็ได้ หรืออาจจะทำให้กลายเป็นผ้าที่เลอะเทอะมัวหมองอย่างไรก็ได้”

พฤติกรรมของผู้เลี้ยงดูที่แสดงต่อเด็ก และสนองต่อพฤติกรรมของเด็กนั้น มีผลต่อพัฒนาการและบุคลิกภาพของเด็กทั้งสิ้น เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักความเอาใจใส่ อบรมสั่งสอนโดยใช้เหตุผล เด็กจะมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เป็นไปตามวัย

ส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี Symond (อ้างใน สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2524, หน้า 33-35) ได้สรุปวิธีการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กไว้หลายประการ ดังนี้

1. พ่อแม่ที่ปล่อยปละละเลยบุตร บุตรจะมีลักษณะเป็นคนก้าวร้าว เจ้าคิดเจ้าแค้น ชอบพูดปด ลักเล็กขโมยน้อย หนีโรงเรียน
2. พ่อแม่ที่ประคบประหงมบุตรมากเกินไป บุตรจะมีลักษณะเป็นคนไม่ให้ความร่วมมือ ฟังตนเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่นอยู่เสมอ
3. พ่อแม่ที่มีอำนาจเหนือบุตร บุตรจะมีลักษณะเป็นคนเจ้าระเบียบ สุภาพเรียบร้อย อยู่ในโอวาท สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดี วานอนนอนง่าย สงบเสงี่ยม การตัดสินใจขึ้นอยู่กับผู้มีอำนาจ ขาดความคิดริเริ่ม
4. พ่อแม่ที่ยอมจำนนบุตร บุตรจะขาดความรับผิดชอบ ไม่อยู่ในโอวาท เห็นแก่ตัว คื้อคึง และทำอะไรตามใจตน

จากความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูที่ได้กล่าวมานั้น สามารถสรุปได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็ก ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ Morrow and Wilson (1961 อ้างใน รอยพิมพ์ อิศระพงศ์พันธ์, 2535, หน้า 26) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าครอบครัวของเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะเป็นครอบครัวที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ashworth (1963 อ้างใน พงษ์ศิริ คีวาจา, 2527, หน้า 34) ศึกษา นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 178 คน จากโรงเรียนเด็กผิวดาว 8 โรง นักเรียนทุกคนมีระดับความสามารถทางสมอง 120 ขึ้นไป พบว่า แรงกระตุ้นจากผู้ปกครองเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เช่นเดียวกับที่ รอยพิมพ์ อิศระพงศ์พันธ์ (2535) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักความอบอุ่นแบบฝึกระเบียบวินัยในตนเอง และแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง การอบรมเลี้ยงดูที่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนดีที่สุดคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ถัดมาคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบฝึกระเบียบวินัยในตนเอง และแบบให้ความรักความอบอุ่นแต่ทั้ง 3 แบบก็มีความไม่แตกต่างกันมากนัก นอกจากนั้นการอบรมเลี้ยงดูยังมีความสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจของเด็กสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับที่ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจนิ๊ก (อ้างใน ปาริชาติ สุขเกษม, 2543, หน้า 19) ศึกษาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ของนักเรียนในกรุงเทพมหานครและสงขลา พบว่า วัยรุ่นที่รายงานตนเองว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุ

ผลมาก เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นที่รายงานตนว่า ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลในปริมาณที่น้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สังกว สมิติใหม่ (2530) ทำการศึกษาครอบครัวที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคจิตและโรคประสาท พบว่า วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบรักมาก ปกป้องมากมีความเสี่ยงในระดับสูง การอบรมเลี้ยงดูแบบบังคับมาก และแบบตามใจมากมีความเสี่ยงในระดับปานกลาง การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งมีความเสี่ยงในระดับต่ำ ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูยังครอบคลุมไปถึงทัศนคติของลูกที่มีต่อบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวของเด็ก การมีประสบการณ์ของเด็ก การเรียนรู้ของเด็กดังที่ สมคิด อิศระวัฒน์ (2542) ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็กของคนไทย ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็กมากที่สุด รองลงมาคือการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย นอกจากนั้นก็ยังมีความสำคัญต่อลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของเด็ก โดยจะเห็นได้จากการศึกษาของ บัณฑิตา ศักดิ์อุดม (2523) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูเด็ก กับความมีวินัยในตนเอง ตามการรับรู้ของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีวินัยในตนเองมากกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ส่วนนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน มีระเบียบวินัยในตนเองมากกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูในแต่ละแบบ นักเรียนหญิงจะมีระเบียบวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทักษะความสามารถด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา ก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งด้วยซึ่ง เพ็ญแข ประจันปัจฉิก (2536) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับความสามารถในการแก้ปัญหา บิดามารดาส่วนมากประกอบอาชีพด้านวิชาชีพและแม่ค้า และใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยวิธีรักและสนับสนุนและแบบใช้เหตุผล มีจำนวนน้อยที่ใช้วิธีเข้มงวด ด้านการแก้ปัญหาปรากฏว่า นักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นเรียนสูงกว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่า นักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนต่ำกว่า แต่ตัวแปรสภาพแวดล้อมทางครอบครัวและรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถในการแก้ปัญหา ในขณะที่ พงษ์ศิริ คิวาจา (2527) ทำการศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีผลกระทบต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนภาชี "สุนทรวิทยานุกูล" จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 102 คน พบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวด และแบบปล่อยปละละเลย มีผลต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นแล้วการอบรมเลี้ยงดูยังมีความสำคัญต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กเช่นกัน ดังที่ พรเพ็ญ

ชัยมงคล (2537) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ลักษณะความเป็นผู้นำ และอัตมโนทัศน์กับความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 525 คน พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิดคล่องแคล่ว ด้านความคิดยืดหยุ่น และด้านความคิดริเริ่ม ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .167 ถึง .420 ลักษณะความเป็นผู้นำโดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .296 ถึง .421 และอัตมโนทัศน์ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .211 ถึง .327 ส่วนตัวแปรที่ค่าทางลบกับความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .103 ถึง .250 และ การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .101 ถึง .118 นอกจากความคิดสร้างสรรค์แล้ว พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้การอบรมเลี้ยงดูที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง จากการศึกษาของ สุณารี เตชะโชควิวัฒน์ (2527) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู วินัยในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 228 คน พบว่า การอบรมเลี้ยงดู วินัยในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ ที่มีอิทธิพลต่อตัวเด็กมาก เด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของพ่อแม่และครอบครัวเป็นหลัก ถ้าเด็กได้รับการเตรียมตัวจากครอบครัวดี คือได้รับอาหารและการทะนุบำรุงต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้รับความรักเอาใจใส่อย่างพอเพียง มีความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัยได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง เด็กก็จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ในทางตรงกันข้าม หากเด็กไม่ได้รับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะทำให้เด็กไม่มั่นคงทางอารมณ์ ประสบปัญหาบุคลิกภาพ และการปรับตัว

รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้หลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการของพ่อแม่ ผู้ปกครองแต่ละคนและแต่ละครอบครัว มีนักจิตวิทยา นักการศึกษา และจิตแพทย์ พยายามแบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูไว้ ทั้งคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันในหลายรูปแบบดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก (2520, หน้า 27) กล่าวถึงการอบรมเลี้ยงดูไว้ 4 แบบ ดังนี้

1. แบบรักสนับสนุน หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่แสดงความรักใคร่ต่อลูกอย่างซื่อสัตย์ และยอมให้ลูกของตนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของลูกเป็นอย่างดี

2. แบบควบคุม หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่เลี้ยงดูโดยบังคับควบคุมลูกมาก และลงโทษลูกของตน เมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ

3. แบบใช้เหตุผล หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ได้ชี้แจงเหตุผลต่าง ๆ ให้แก่ลูกในการสนับสนุนให้ลูกกระทำการต่าง ๆ หรือในการห้ามปรามมิให้ลูกกระทำการใด ๆ

4. แบบลงโทษทางจิต หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ใช้วิธีการว่ากล่าวตีสอนลูกด้วยวาจาเมื่อลูกกระทำความผิด พ่อแม่จะใช้วิธีการขู่ว่าจะไม่รัก และใช้วิธีการตัดสิทธิ์อันเคยมีเคยได้ของลูก

บัณฑิตา ศักดิ์อุดม (2523, หน้า 37) แบ่งลักษณะการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบ คือ

1. แบบประชาธิปไตย
2. แบบเข้มงวดกวดขัน
3. แบบปล่อยปละละเลย

วรารักษ์ รักวิชัย (2533, หน้า 20-27) ได้แบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูเป็นรูปแบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักความเอาใจใส่และความเข้าใจ ในการเลี้ยงดูอบรมลูกต้องใช้เหตุผลกับลูก ให้ลูกรู้สึกว่าคุณได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม วิธีเลี้ยงดูแบบนี้พ่อแม่จะให้ในสิ่งที่ลูกต้องการจริงๆ จัดประสบการณ์ต่างๆ ให้ตรงกับพัฒนาการของลูก ตามความเหมาะสมกับความสามารถทางกาย อารมณ์ สังคม และทักษะของลูก โดยไม่บังคับให้ลูกทำในสิ่งที่ลูกไม่ยอมทำหรือไม่สามารถทำได้

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาใจกับเด็ก เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่เรียกร้องเอาจากลูก โดยพ่อแม่มีความต้องการเต็มใจให้ทำตามที่คุณแม่คาดหวัง พ่อแม่จะกำหนดวิธีชีวิตให้กับลูก ลูกต้องทำตามจุดประสงค์หรือความต้องการของพ่อแม่ ลูกมีหน้าที่ทำตามทุกอย่างแม้ว่าจะไม่ชอบก็ตาม

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ไม่สนใจจะอบรมสั่งสอนลูก ปล่อยให้ลูกทำตามอำเภอใจ ไม่มีใครคอยชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมให้ ไม่สนใจความเป็นอยู่ ไม่ดูแลยามเจ็บไข้ ให้ความรักแบบลำเอียงหรือดูต่ำลงโทษรุนแรงเกินเหตุ บางครั้งก็ปล่อยหน้าที่เลี้ยงดูเป็นของคนอื่นเลี้ยงดูแบบตามมีตามเกิด ซึ่งอาจเป็นเพราะฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หรือเป็นลูกที่เกิดมาโดยพ่อแม่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิด หรือเป็นครอบครัวที่แตกแยก

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักถนอมมากเกินไป เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่คอยปกป้องดูแลลูกมากเกินไป ไม่ให้ลูกได้รับความลำบากหรืออันตราย คอยให้ความช่วยเหลือลูกทุกอย่าง

จนลูกไม่รู้จักรับช่วยตนเอง ไม่รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีเรื่องอะไรขัดข้องพ่อแม่จะเป็นคนช่วยเหลือให้หมดโดยที่ลูกไม่ต้องทำอะไร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2533, หน้า 404-405) ได้แบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูไว้ 3 แบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบอิตาเลียน โดย บางคนเรียกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด กวดขัน หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองควบคุมออกคำสั่งให้บุตรปฏิบัติตาม ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเองไม่ได้รับอิสระเท่าที่ควร ต้องอยู่ในระเบียบวินัยที่พ่อแม่กำหนดไว้ หรือถูกควบคุมไม่ให้กระทำตามต้องการ

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยหรือทอดทิ้งบุตร (Rejection) การอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ หมายถึง การที่พ่อแม่ไม่สนใจอบรมเลี้ยงดูบุตร ปล่อยให้เด็กทำตามอำเภอใจ ไม่มีคนแนะนำแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ทำให้เด็กเป็นคนก้าวร้าว ขอบทะเลาะเบาะแว้ง ไม่เชื่อฟังใคร มีอารมณ์ไม่มั่นคง เด็กมักเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นเสมอ เพราะเด็กขาดความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่

2.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบทะนุถนอมมากเกินไป การอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ หมายถึง พ่อแม่จะคอยปกป้องดูแลบุตรคล้ายกับเป็นเด็ก จะทะนุถนอมราวกับไข่ในหิน คอยให้ความช่วยเหลือ แนะนำ หรือทำให้เอง จนเด็กไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองได้ เด็กจะมีลักษณะเอาแต่ใจตัว ขัดไม่ได้ ไม่มีความคิดริเริ่ม ฟังผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา แก้ปัญหาหรือทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ หมายถึง การที่พ่อแม่เลี้ยงดูลูกด้วยการใช้เหตุผล ลูกมีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ มีส่วนร่วมรับผิดชอบในภารกิจต่างๆ ของครอบครัว แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะและเหตุผลทำให้เด็กมีความคิดริเริ่ม มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะพึ่งตนเองได้

Faw and Belkin (อ้างใน ดุษฎี โยหลา, 2535, หน้า 16-17) ได้สรุปรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง จากงานวิจัยที่ศึกษาเด็กอายุ 2-6 ขวบ ได้ 3 รูปแบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบใช้อำนาจแบบมีเหตุผล (Authoritative Pattern of Parenting) บิดามารดาอบรมให้ความรักแก่ลูก โดยกำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมต่างๆ ให้ลูกทำตามโดยจะพิจารณาความต้องการของลูก ความต้องการของพ่อแม่และความต้องการของสังคมไปพร้อมๆ กัน พ่อแม่จะอธิบายเหตุผลควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอน การลงโทษจะไม่ใช้การ

ลงโทษทางกาย เมื่อเด็กทำดีจะให้คำชมเชย การอบรมสั่งสอนจะให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และปฏิบัติตามแนวทางของสังคม

2. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบเผด็จการ (Authoritarian Pattern of Parenting) บิดามารดาควบคุมลูก โดยกำหนดกฎที่เข้มงวดและไม่คำนึงถึงความต้องการของเด็ก และขาดเหตุผล การลงโทษมักใช้การลงโทษทางกายและไม่มีคำอธิบายใดๆ ทั้งสิ้น

3. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบปล่อยตามใจ (Permissive Pattern of Parenting) บิดามารดาดูแลลูกแต่ไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรลูกจึงจะเชื่อฟังและประพฤติตัวดี มักตามใจลูก ไม่บังคับควบคุมและไม่ตั้งกฎเกณฑ์ในบ้าน ไม่ใช้อำนาจของการเป็นพ่อแม่ พ่อแม่จะอบรมสั่งสอนลูกมากกว่าพ่อแม่แบบเผด็จการ แต่เมื่อลูกขัดใจพ่อแม่ก็ตามใจ

พรพิมล เจียมนครินทร์ (2539, หน้า 156-159) แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูไว้ ดังนี้

1. การเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุนลูกมาก พ่อแม่ประเภทนี้มักแสดงความรักความเอาใจใส่ สนใจทุกข์สุขของลูกมาก ทำกิจกรรมร่วมกัน ให้ความช่วยเหลือ ให้ความสนับสนุน ให้ความสำคัญแก่บุตร

2. การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การอธิบายเหตุผลเมื่อต้องการส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำของลูก รวมทั้งการให้รางวัลและการลงโทษ เพื่อให้ลูกเรียนรู้สิ่งที่ควรทำกับสิ่งที่ไม่ควรทำ

3. การเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตมากกว่าทางกาย การปฏิบัติตัวของพ่อแม่เมื่อลูกกระทำผิดโดยการว่ากล่าวดุด่า ตาหนิ ทำท่าไม่พอใจ เมินเฉย มากกว่าทوبيตทำร้ายให้เจ็บ

4. การเลี้ยงดูแบบควบคุม พ่อแม่มักจะออกคำสั่งให้ลูกทำตาม และคอยดูแลอย่างใกล้ชิดว่าปฏิบัติตามหรือไม่ หากไม่กระทำตามจะถูกลงโทษ

5. การเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเองเร็ว มีการเปิดโอกาสให้ลูกทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น

6. การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดในระเบียบวินัยมากเกินไป มักเป็นครอบครัวแบบยุคสมัยเก่า ที่มีศตวรรษที่ 20 มาแต่โบราณ มีระเบียบกฎเกณฑ์ตามประเพณีมากมายที่ต้องปฏิบัติ

7. การเลี้ยงดูแบบตามสบาย เกิดกับครอบครัวสมัยใหม่ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง และมีความคิดว่าการให้อิสระภาพทุกอย่างกับเด็กเป็นสิ่งที่ดี เพื่อให้เด็กได้เติบโตตามธรรมชาติ พ่อแม่ประเภทนี้จะตามใจเด็กและให้ทุกอย่างที่เด็กต้องการ

8. การเลี้ยงดูที่มีการปกครองไม่สม่ำเสมอ พฤติกรรมของพ่อแม่ในการอบรมดูแลสั่งสอนเด็กไม่มีความคงเส้นคงวา ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของพ่อแม่เป็นสำคัญ การกระทำที่ไม่ดีอย่างเดียวกันของเด็กบางครั้งก็ถูกตักเตือน บางครั้งพ่อแม่ก็ไม่สนใจ ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น ทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่สมควรกระทำจริงหรือไม่

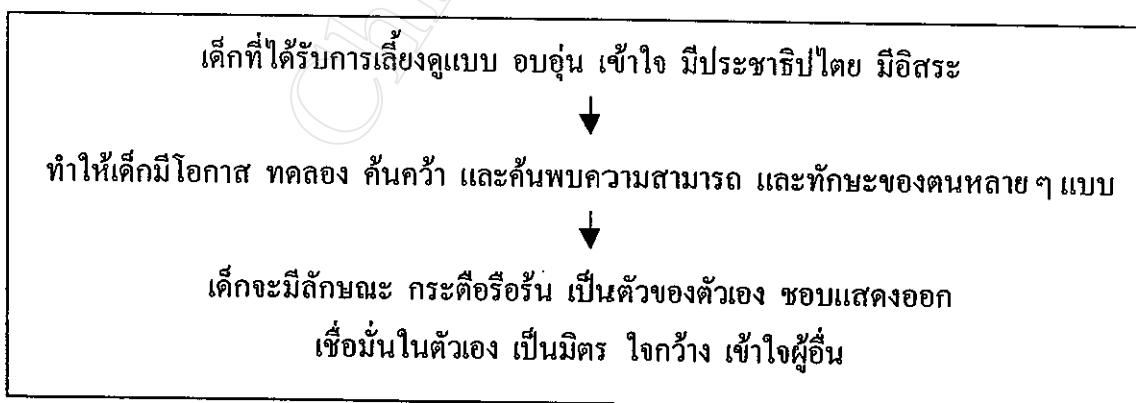
9. การเลี้ยงดูชนิดที่พ่อแม่ใช้อำนาจในการลงโทษอย่างรุนแรง การเลี้ยงดูในลักษณะนี้ มักเกิดในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ พ่อแม่มีการศึกษาค่ำ นิยมการลงโทษที่รุนแรง ทั้งทางวาจา คือ การด่าทอ ใช้คำหยาบ และทางการกระทำด้วยการเขียนตี ทำร้ายร่างกาย หรือทำโทษในลักษณะขาดการเมตตาต่อเด็ก พ่อแม่ในครอบครัวประเภทนี้มักจะเป็นประเภทหาเช้ากินค่ำ

10. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หรือมีการเลี้ยงดูแบบตามบุญตามกรรม คือ การที่พ่อแม่ถูกขาดความใกล้ชิดกัน แม้ว่าจะอยู่บ้านเดียวกัน พ่อแม่ไม่เคยเอาใจใส่ดูแลลูก ไม่เห็นคุณค่าของบุคคลในครอบครัว ไม่มีความมุ่งหวังในตัวบุคคล ไม่มีความกระตือรือร้น เด็กไม่มีแรงกระตุ้นจากพ่อแม่

จากรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู ที่นักจิตวิทยา นักการศึกษา และจิตแพทย์ได้แบ่งรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูไว้ต่าง ๆ กันตามทัศนะของแต่ละท่าน ผู้วิจัยสามารถสรุปรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 ลักษณะใหญ่ ๆ ดังนี้

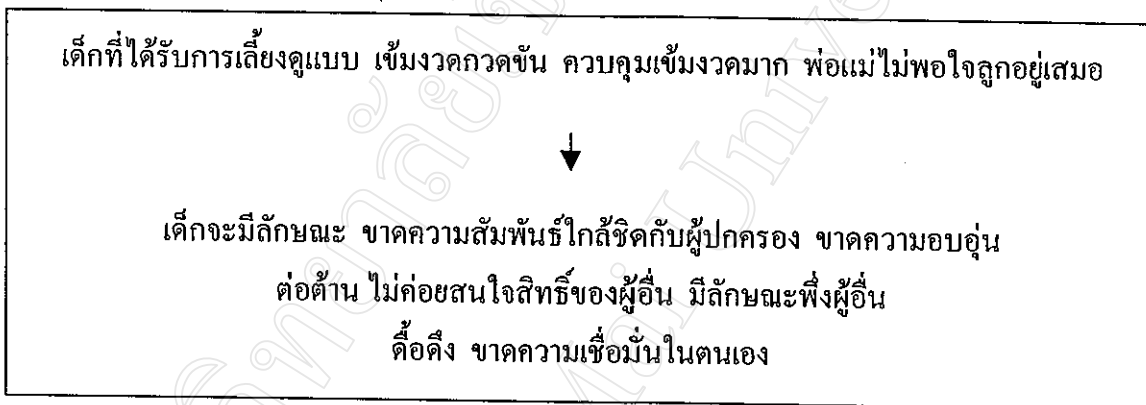
1 การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักความเอาใจใส่และความเข้าใจ ในการเลี้ยงดูอบรมเด็กต้องใช้เหตุผลกับเด็ก ผู้ปกครองจะอธิบายเหตุผลควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอน การลงโทษจะไม่ใช้การลงโทษทางกาย เมื่อเด็กทำผิดจะให้คำชมเชย การอบรมสั่งสอนจะให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และปฏิบัติตามแนวทางของสังคมบุตรมีโอกาใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ และรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ของครอบครัว มีโอกาสหัดคิดริเริ่มและตัดสินใจ ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนผังดังได้แสดงไว้ในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แผนผังแสดงลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย



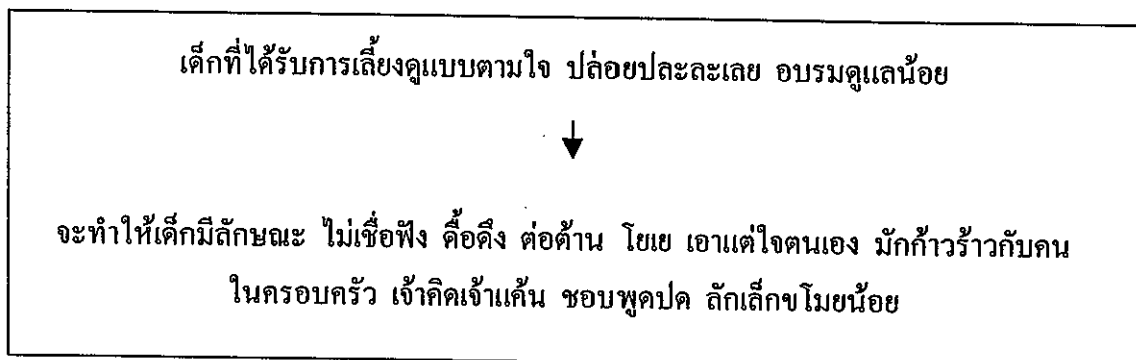
2 การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน เป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบที่ผู้ปกครองควบคุม ออกคำสั่งให้เด็กปฏิบัติตาม ผู้ปกครองควบคุมเด็ก โดยกำหนดกฎที่เข้มงวดโดยไม่คำนึงถึงความต้องการของเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเองไม่ได้รับอิสระเท่าที่ควร และขาดเหตุผล การลงโทษมักใช้ การลงโทษทางกายและไม่มีคำอธิบายใดๆ ทั้งสิ้นทำให้เด็กขาดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ปกครอง ขาดความอบอุ่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีลักษณะพึ่งผู้อื่น ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนผังดังได้ แสดงไว้ในภาพที่ 2

ภาพที่ 2 แผนผังแสดงลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน



3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบที่ผู้ปกครองไม่สนใจ จะอบรมสั่งสอนเด็ก ปล่อยให้เด็กทำตามอำเภอใจไม่มีใครคอยชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ให้ ขาดความใกล้ชิดกัน แม้ว่าจะอยู่บ้านเดียวกัน ไม่เคยเอาใจใส่ดูแล ไม่เห็นคุณค่าของบุคคลใน ครอบครัว ไม่มีความมุ่งหวังในตัวบุคคล ไม่มีความกระตือรือร้น เด็กไม่มีแรงกระตุ้นจากผู้ปกครอง เด็กจะมีลักษณะเป็นคนก้าวร้าว เจ้าคิดเจ้าแค้น ขอบหูดปด ล็กเล้กขโมยน้อย หนีโรงเรียน ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนผังดังได้แสดงไว้ในภาพที่ 3

ภาพที่ 3 แผนผังแสดงลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย



ทฤษฎีและจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์และเหมาะสม จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการเรียนรู้ควบคู่กับการศึกษาจิตวิทยาการพัฒนาการ ดังที่มื่อนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้แนวคิด ทฤษฎี และจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรมเลี้ยงดูไว้ ซึ่งจะนำเสนอโดยสังเขปดังนี้

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการอบรมเลี้ยงดูเด็กสำหรับผู้ปกครอง (อ้างใน เกียรติวรรณ อดาศกุล, 2541, หน้า 69-72) ได้กล่าวถึง วิธีการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบตัวเองและมีความสุขได้ดังนี้

1. อย่าคาดหวังความสมบูรณ์แบบในตัวเด็กเร็วจนเกินไป เด็ก ๆ ต้องการการเลี้ยงดูด้วยความรัก ความทะนุถนอม การยอมรับ รอยยิ้ม การสัมผัส การเข้าใจ การให้กำลังใจ การเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ในวัยต้นของชีวิต และเมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณแม่ ผู้ปกครองเป็นพวกเดียวกับเขา ให้ความสนใจเขา ให้ความรักแก่เขาอย่างเพียงพอ เขาก็จะเริ่มมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ด้วยตัวของเขาเอง

2. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก นักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้ยอมรับแล้วว่า เด็กเรียนรู้จากสิ่งที่เขาเห็นมากกว่าที่พวกเขาได้ยินมาก เด็ก ๆ จึงเป็นอย่างที่คุณใหญ่เป็น และไม่ได้เป็นอย่างที่คุณใหญ่สอนอย่างที่คุณทั่วไปเข้าใจ ดังนั้น พฤติกรรมของคุณใหญ่จึงเป็นบทเรียนที่สำคัญที่สุดของเด็ก ผู้ใหญ่ต้องการให้เด็กเป็นอย่างไร ผู้ใหญ่ต้องพยายามทำตัวให้เป็นคนอย่างนั้นเสียก่อน

3. สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้านบวกให้กับเด็ก ๆ เขาจะมีความสุขและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้ามาก ถ้าต้องเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการบังคับ ขู่เข็ญ การหลอกล่อให้กลัว การห้ามปราม ความรุนแรง การดำเนินคดีเป็นต้น นักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้กล่าวว่า คนเราจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดมีความสุขที่สุดในบรรยากาศของความเป็นเพื่อน ความอบอุ่น เป็นกันเอง สนุกสนาน รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ คำชมเชย เป็นต้น

4. ไม่ต้องกลัวว่าเด็ก ๆ จะเสียคนเพราะได้รับความรักจากผู้ใหญ่มากเกินไป งานวิจัยใหม่ ๆ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กสรุปผลที่น่าสนใจว่า วัยรุ่นที่มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง มีการมองโลกในแง่ดี มีความสุข เป็นต้น ล้วนแล้วแต่ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างล้นเหลือจากชีวิตในวัยต้นของเขา

นอกจากทฤษฎีแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการอบรมเลี้ยงดูเด็กสำหรับผู้ปกครองแล้ว ยังมีนักจิตวิทยาอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงทฤษฎีและจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องในการอบรมเลี้ยงดูต่าง ๆ กัน ดังนี้

Freud (อ้างใน ประสาร ทิพย์ธาริ, 2521, หน้า 148) เน้นถึงความสำคัญของการปลูกฝังบุคลิกภาพในวัยเด็กมากที่สุด เขากล่าวว่า “เด็กถือบิดาของมนุษยชาติ” ทั้งนี้เพราะเด็กจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต และจะเป็นผู้ให้กำเนิดเด็กรุ่นต่อไปโดยไม่มีสิ้นสุด Freud ได้ตั้งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ขึ้น โดยกล่าวว่า ในช่วง 1-5 ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาบุคลิกภาพโดยการเลียนแบบการกระทำของบิดามารดาและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

Bruner (อ้างใน วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2537, หน้า 144) เขาเชื่อว่าการเรียนรู้ของเด็กเกิดจากกระบวนการทำงานภายในอินทรีย์ Bruner เน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมแวดล้อมต่อเด็ก ซึ่งมีผลต่อความงอกงามทางสติปัญญาและถือว่าสิ่งแวดล้อมนั้นสัมพันธ์กับพัฒนาการทางสติปัญญา ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดตัวเด็กมากที่สุดก็คือ ครอบครัวนั่นเอง

Sears Mccoby and Levin (อ้างใน วิศิษฐ์ศักดิ์ ไทยทอง, 2542, หน้า 6) กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า ความรักของบิดามารดา เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาจริยธรรมในเด็ก เด็กจะต้องเรียนรู้ที่จะเกิดความรัก ความพอใจในผู้ที่เลี้ยงดูตน เมื่อเด็กมั่นใจในความรักของบิดามารดาและผู้ใกล้ชิดเด็กย่อมมีความเคารพ มีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนก็เกิดความรู้สึกมั่นคงทางใจ อันย่อมส่งผลต่อสังคม สามารถทนต่อความกดดันทางสังคมได้เป็นอย่างดี

Erikson (อ้างใน วิศิษฐ์ศักดิ์ ไทยทอง, 2542, หน้า 6) ได้เน้นการปฏิบัติของผู้ปกครองที่มีต่อบุตรหลาน ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ Erikson เน้นความสำคัญของเด็กว่าเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ ฉะนั้นสิ่งรอบตัวเด็กจึงมีความสำคัญมากซึ่งหากว่าสิ่งแวดล้อมที่เด็กประสบอยู่ทำให้เด็กมีความสุข และการที่บิดามารดาให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตรหลานอย่างเพียงพอจะมีผลทำให้เด็กเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและเกิดความไว้วางใจต่อผู้อื่น จะทำให้บุตรมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในความดีงามในโลกนี้ ในทางตรงกันข้ามหากเด็กไม่ได้รับในสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมานั้นก็จะทำให้เด็กขาดความสุข เป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการที่เด็กจะเรียนรู้โลกอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเด็กเคยได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นพัฒนาการต่างๆ มากน้อยเพียงใด

Catell (อ้างใน วิศิษฐ์ศักดิ์ ไทยทอง, 2542, หน้า 6) ได้เน้นถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมและสังคมที่มีต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ไว้ว่าสถาบันทางสังคมหลายสถาบันที่มีอิทธิพลของบุคลิกภาพแต่ที่สำคัญที่สุดคือ ครอบครัว รองลงไป คือ โรงเรียน อาชีพ กลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิก ตลอดจนศาสนา ทั้งนี้เพราะประสบการณ์ในตอนต้นของชีวิตนั้น ส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

Adler (อ้างใน มุกดา ชาติบัญชาชัย, 2542, หน้า 33) ถือว่า สังคมเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของเด็กอย่างเห็นได้ชัด ถูกคนโต ถูกคนกลาง ถูกคนเล็ก ในครอบครัวหนึ่งๆ แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน ความแตกต่างนั้นเกิดจากประสบการณ์ของเด็กแต่ละคนที่ได้รับจากสังคม

ครอบครัว จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ที่ต้องมีการเรียนรู้ควบคู่กับการศึกษาจิตวิทยาการพัฒนากการ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการเข้าใจคน เข้าใจถึงความต้องการของคนในแต่ละวัย ดังนั้นการที่เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนอย่างไร นั้นเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครองว่าเป็นอย่างไร

วุฒิภาวะทางอารมณ์

เรื่องของ "วุฒิภาวะทางอารมณ์" เป็นเรื่องที่น่าสนใจในยุคปัจจุบัน ลักษณะอารมณ์ของมนุษย์นั้นเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสภาพการณ์ ตามความรู้คิด ตามความฉลาดคิดได้ มนุษย์แต่ละคนจะมีปฏิภาณไหวพริบที่จะคิด แต่มีสติเท่าทันความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนต่างกันไป คนที่มีปัญญาก็สามารถคิดได้ฉับไว ปัญญาที่ประกอบกรรู้เท่าทันในภาวะของจิต จะส่งเสริมความเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้ว่าหากกระทำบางสิ่งบางอย่างแล้วผลที่ตามมาคืออะไร ระวังในสิ่งที่ไม่เหมาะสมได้

ความหมายและความสำคัญของวุฒิภาวะทางอารมณ์

คำว่า "วุฒิภาวะทางอารมณ์" หรือ Emotional Quotient อาจเรียกสั้น ๆ ว่า EQ นั้นมีชื่อเรียกและความหมายหรือนิยามอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิเช่น สติอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ เป็นต้น สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า "วุฒิภาวะทางอารมณ์" (Emotional Quotient) เรียกสั้น ๆ ว่า EQ ซึ่งหมายถึง ความสามารถของคนด้านอารมณ์ จิตใจ และยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคม ตลอดจนการมีความพร้อมที่จะใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดและมีประสิทธิภาพ เพราะเห็นว่าเป็นคำที่ให้ความหมายที่ดีและครอบคลุม นอกเหนือจากคำว่า EQ หรือ Emotional Quotient แล้ว วีระวัฒน์ ปินนิตามัย (2542, หน้า 22-28) กล่าวว่า ในภาษาอังกฤษมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกับคำว่า EQ อยู่อย่างน้อยอีก 13 คำ ดังนี้

1. Social Intelligence เป็นคำที่ Thorndike ใช้ในช่วงทศวรรษ 1920 เพื่อหมายถึงความมีไหวพริบในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้คน
2. Tacit Knowledge โดย Polanyi เสนอไว้ในปี 1976
3. Personal Intelligence โดย Gardner ในปี 1983 มีความหมายในลักษณะของการเป็น "คนเก่ง" มีมนุษย์สัมพันธ์ เข้าถึง และรู้จักภาวะอารมณ์ของตนที่น่าแสดงออกกับผู้คน
4. Implicit Learning โดย Segar ในปี 1994 โดยมุ่งหมายถึงการเรียนรู้ ซึมซับข้อมูล โดยไม่ต้องแสดงออกมาทางภาษาด้วยคำ แต่รับรู้ เห็นได้ จดจำได้ดี
5. Meta-mood Experience หรือ Meta-Experience โดย Salovey, Mayer, Goldman, Turvey and Palfai ในปี 1995 โดยหมายถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของภาวะอารมณ์

ของบุคคลที่แสดงออกผ่านทางอารมณ์ ความรู้สึก ทั้งนี้รวมถึงการรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดและ
ภาวะอารมณ์ของตน กระบวนการติดตาม ควบคุมและประเมินภาวะอารมณ์ของตนเองด้วย

6. Emotional Literacy โดย Cooper & Sawaf ในปี 1996 มุ่งหมายถึงความฉลาดรู้
ในอารมณ์ตนเอง ซึ่งรวมถึงการบอกเล่าความคิด ความรู้สึกตามความจริง ความสามารถหยั่งรู้
เท่าทันอารมณ์ตน เห็นผล มีพลังและรู้ผลได้

7. Practical Intelligence โดย Sternberg ในปี 1998 ถือเป็น 1 ใน 3 ด้าน ของไตร
ลักษณะของจิต (Triarchic Mind) ที่สะท้อนให้เห็นได้จากความสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพ
แวดล้อมต่างๆ ได้ดี รู้จักเลือกปรับและให้ เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

8. Emotional Maturity โดย Abrahamson ในปี 1958 ได้เสนอว่า คนมีความสุขสบาย
ในอารมณ์ เมื่อมีส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระและสนองความต้องการ
ของตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ และมีการตรวจสอบตนเองอยู่เป็นนิจ เขาเห็นว่า มนุษย์แต่ละ
คนพึงสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่ความสุขสบายในอารมณ์ของตน (Emotional
Comfort) ซึ่งเป็นดัชนีชี้ถึงสุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นสุขสนุกสนานกับทุกกิจกรรมของชีวิต เป็นผู้
ที่ไม่มีความขัดแย้งใด ๆ ในใจ เปิดตนเองกับประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็นหมอความรู้สึกนึกคิดของตน
เองได้ (Feeling Doctors)

9. Emotional Learning โดย Damasio เป็นการเรียนรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึกของ
บุคคล

10. Emotional Capital เป็นคำศัพท์ล่าสุดที่ใช้กัน รับกับกระแสด้านการบริหารจัดการ
ในองค์กรที่มองบุคคลในฐานะ Human Capital

11. Emotional Knowledge แหล่งรวมข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ และประสบการณ์ทาง
อารมณ์ของบุคคล ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่น เพื่อใช้ในการทำความเข้าใจ
และตีความภาวะแวดล้อม

12. Emotional IQ ซึ่ง Salovey & Mayer ใช้คำนี้ที่สะท้อนให้เห็นว่า สถิติปัญญาเป็น
คุณภาพของสมอง ขณะที่อารมณ์เป็นคุณภาพของความรู้สึก อารมณ์ไม่สามารถแยกออกจาก
สติปัญญาได้

13. Emotional Competence ความสามารถทางอารมณ์ ก็เป็นคำศัพท์ใหม่อีกคำหนึ่ง
ที่นิยมเรียกกัน

จากคำเรียกที่เป็นภาษาอังกฤษทั้ง 13 คำ ที่ใกล้เคียงกับ EQ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ก็ยัง
มีทั้งนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิชาการหลายท่านทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ได้ให้ความ
หมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้แตกต่างกันอีก ดังนี้

BarOn (1998 อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 5) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัวอารมณ์ และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper & Sawaf (1996 อ้างใน วีระวัฒน์ ปินนิตัมัย, 2542, หน้า 30) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่น

Goleman (1995 อ้างใน ทศนีย์ ดวงดี, 2544, หน้า 8) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง บริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

Salovey & Mayer (1990 อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 6) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในการคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

นางพาง ลัมสุวรรณ (2542, หน้า 197) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของคนที่ด้านอารมณ์ จิตใจ และยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคม

อารีย์ พันธมณี (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 6) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ ความสามารถ / ศักยภาพ ของบุคคลในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุม จัดการกับอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้ถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 10) ให้ความหมายของ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

เทอดศักดิ์ เศษคง (2543, หน้า 39) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข

แสงหล้า โปธา (2544, หน้า 7) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถส่วนบุคคลในการตระหนักรู้ เข้าใจ และควบคุมความรู้สึก อารมณ์ของตนเองและมีความสามารถทางสังคม ในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นและตอบสนองอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตลอดถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ทศนีย์ ดวงดี (2544, หน้า 9) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยอาศัยการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น

อุษา จารุสวัสดิ์ (2544, หน้า 21) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว

จากความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์ของบุคคลท่านต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ จิตใจ ความสามารถในการแก้ปัญหาต่อสภาวะการณ์ที่เป็นปัญหาและยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคม ตลอดจนการมีความพร้อมที่จะใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดและมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์

นักวิชาการ นักการศึกษา และนักจิตวิทยาทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ได้เสนอองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

Howard Gardner (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 10) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้แบ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์ออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความฉลาดต่อตนเอง (Intrapersonal Intelligence) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การควบคุม จัดการกับอารมณ์ของตนเองและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. ความฉลาดต่อบุคคลอื่น (Interpersonal Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 34) และ Peter Salovey and John Mayer ได้สรุปองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้คล้ายคลึงกันว่า ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริงสามารถประเมินตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรง พุดแก้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติเข้าใจตน

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตน (Managing Emotion) เป็นความสามารถที่จะจัดการถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเองเป็นที่ไว้วางใจได้ มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองที่เรียกว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive)

มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิด และกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) เป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้ประกอบด้วย การสื่อสารที่ดี การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

Cooper and Sawaf (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 10) ได้เสนอโครงสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือ รับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) คือ รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness) รับผลย้อนกลับของอารมณ์ หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition) รับผิดชอบ (Responsibility) สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง

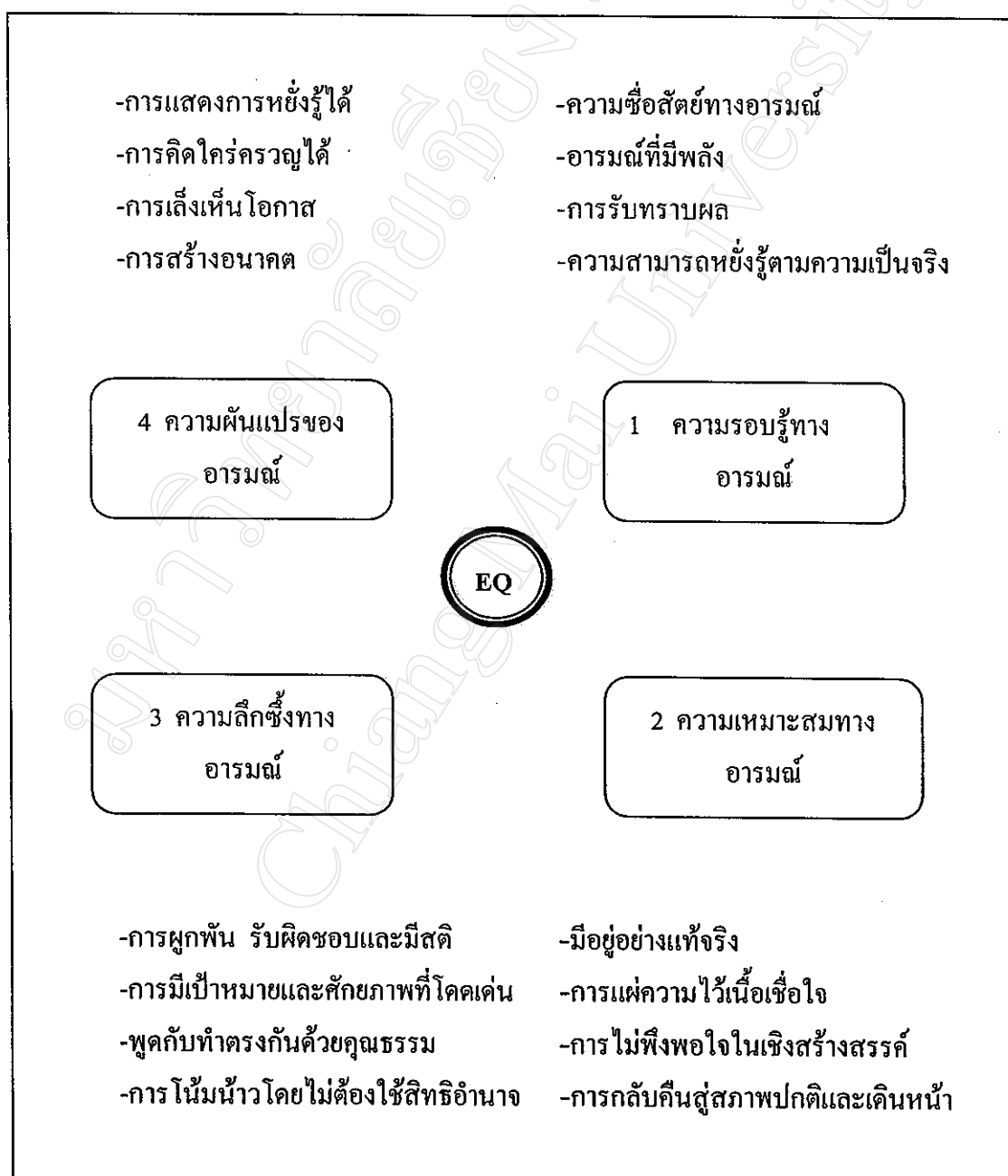
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่นตน (Authenticity) มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่อยู่กับที่ ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงาน ให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย ความผูกพันในงาน รับผิดชอบและมีสติ มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น มีความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามทีพูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย สามารถโน้มน้าว ูงใจบุคคลอื่นโดยปราศจากอำนาจ

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ โดยใช้สัญลักษณ์ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย การแสดงออกด้านการหยั่งรู้ สามารถคิดใคร่ครวญ การเล็งเห็นโอกาส การสร้างอนาคต

นอกจากนั้น Cooper and Sawaf (1997 อ้างใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2542, หน้า 74) ได้เสนอโมเดลองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ของวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า EQ Map ดังที่แสดงไว้ในภาพที่ 4

ภาพที่ 4 โมเดลของ EQ ตามแนวคิดของ Cooper and Sawaf (1997)



Reuven BarOn (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 12) ได้เสนอองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 15 คุณลักษณะสำคัญ ดังที่แสดงไว้ใน ภาพที่ 5

ภาพที่ 5 แสดงหมวดและคุณลักษณะของ EQ ในทัศนะของ Reuven BarOn (1997)

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิด และความรู้สึกของตน
2. ทักษะความเก่งของคน	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพ ห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

Daniel Goleman (อ้างใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิทามย์ 2542, หน้า 69-74) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะของวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปัจจัยย่อย ดังที่แสดงไว้ในภาพที่ 6

ภาพที่ 6 แสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะของวุฒิภาวะทางอารมณ์

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยย่อย
ก. สมรรถนะทางสังคม: (Social Competence) การสร้างและรักษา ความสัมพันธ์ 1. การเอาใจเขามาใส่ใจ เรา (Empathy)	การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความต้องการและข้อห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่ 1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของ เขา 1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการ ของลูกค้าที่ดี 1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการเพื่อส่งเสริมความรู้ความ สามารถได้ถูกทาง 1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จาก ความแตกต่าง โดยไม่แตกแยก 1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่าน สถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
2. ทักษะทางสังคม (Social Skills)	
ข. สมรรถนะส่วนบุคคล: (Personal Competence) บริหารจัดการตนเอง ได้อย่างไร	ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์โดย ความร่วมมือของผู้อื่น 2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่าง ๆ อย่างได้ผล 2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ 2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยย่อย
3. การตระหนักรู้ตนเอง (Self Awareness) 4. การควบคุมตนเอง (Self Regulation) ความสามารถในการ จัดการกับความรู้สึก ภายในตนได้	2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี 2.5 การบริหารความขัดแย้ง เกรงใจ และแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน 2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ 2.7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมาย 2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการบรรลุเป้าหมาย การตระหนักรู้ความรู้สึกความโน้มเอียงของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมต่าง ๆ 3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะตามมา 3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง 3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ 4.1 การควบคุมตน สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้ 4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้ 4.3 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ 4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ 4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวความคิด แนวทางหรือข้อมูล

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยย่อย
5. การสร้างแรงจูงใจ แนวโน้มนของอารมณ์ ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย	แนวโน้มนของอารมณ์ที่เกื้อหนุน การมุ่งสู่เป้าหมาย 5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ 5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มเป้าหมายขององค์การ 5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย

จากองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะเห็นได้ว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์ของคนสามารถจัดได้เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้

2. การจัดการอารมณ์ คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปได้โดยเร็ว

3. แรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถระออยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. การสร้างสัมพันธภาพ เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

การอบรมเลี้ยงดูกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

วุฒิภาวะทางอารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อบุคคล กล่าวคือหากบุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ก็จะทำให้รู้จักจัดการกับปัญหาและอุปสรรค ไม่ท้อแท้หรือท้อถอย และมีความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ดี (อุษา จารุสวัสดิ์, 2541, หน้า 54) และสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งทางอารมณ์ อันจะนำไปสู่การยกระดับจิตใจ มีความสุขอย่างที่ควรจะเป็น และสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ (กรมวิชาการ, 2542, หน้า 25) ก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญคือ เป็นคนดี มีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมาย (วิทยา นาควัชระ อ้างในแสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 1) ซึ่งเป็นตัวผลักดันให้คนเราประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ก็จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก เช่น การไม่สามารถปรับตัวในสังคมที่เปลี่ยนไปไม่สามารถอดทนรอคอยเพื่อไปสู่เป้าหมาย เมื่อประสบกับปัญหาในชีวิตก็ไม่มีวิธีการหรือเทคนิคในการแก้ปัญหา ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมายแม้แต่ปัญหายาเสพติด (เทอดศักดิ์ เฑษคง, 2543, หน้า 62-63)

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น การอบรมเลี้ยงดูก็ยังมีความสำคัญต่อความฉลาดทางความคิดและอารมณ์ของเด็ก ดังที่ ทศนีย์ ดวงดี (2544) ได้ทำการศึกษาลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โรงเรียนสาธิตสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 71 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยเป็นส่วนใหญ่ โดยความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดู แบบประชาธิปไตยและความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .261 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยและความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.259 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.218 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยฝึกฝนและอบรม เพื่อเพิ่มพูนทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้ ซึ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่คนเราสามารถฝึกฝนและอบรม เพื่อเพิ่มพูนทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้ อันเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิต จึงควรมุ่งปลูกฝังตั้งแต่เด็กโดยเริ่มจากครอบครัว

ลักษณะของคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

เมื่อบุคคลเริ่มมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มนุษย์จะเรียนรู้วิธีตัดสินใจเลือกกระหว่างตนเองกับสังคม การตัดสินใจเช่นนี้ต้องการความเข้าใจถึงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และรู้จักการเสียสละผลประโยชน์ชนิคมเห็นแก่ตัวให้ได้ คนที่มีอารมณ์เป็นผู้ใหญ่นั้น จะต้องควบคุมความปรารถนาส่วน

ตัวบางอย่างได้ และประพฤติปฏิบัติเพื่อผลประโยชน์ของคนอื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลในสังคมโดยทั่วไป หัวข้อ "วุฒิภาวะทางอารมณ์" เป็นประเด็นที่น่าสนใจ ในยุคปัจจุบัน เพราะจะส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ ทั้งด้านชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและการงาน ดังจะเห็นได้ว่ามีนักวิชาการ นักการศึกษา นักจิตวิทยาหลายท่าน ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้ต่างกัน ดังนี้

อารี พันธัมณี (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 23) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคล ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ว่าเป็นคนที่มีคุณภาพและเป็นคุณภาพภายใน มีจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเชิงสร้างสรรค์ สามารถสร้างความสมดุลระหว่างความคิด จิตใจ อุดหนุนต่อความล้มเหลว ผิดหวัง ขจัดข้อขัดแย้ง ยอมรับจุดดี จุดด้อย และความเป็นจริงได้ดังนี้

1. สามารถสร้างความสมดุลให้กับชีวิตได้ ไม่มีความทะเยอทะยานมากเกินไป แต่เหมาะสมกับความสามารถ ศักยภาพที่เป็นจริงและมีความเป็นไปได้ มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) และตัวตนที่อยากเป็น (Ideal Self) นำไปสู่ความมีสุขภาพจิตดี

2. มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) รู้จักรักตนเอง รู้จักตนเองยอมรับตนเอง และรู้สึกดีต่อตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์

3. มีความสามารถในการจัดการกับตนเอง มีศิลปะในการจัดระเบียบชีวิตของตนเอง มีการแบ่งเวลาการทำงาน การพักผ่อน การพบปะเพื่อนฝูง และทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตของตนมีความหมาย มีคุณค่าและใช้ชีวิตอย่างรู้ค่า เพื่อสร้างความสุขความสำเร็จต่อตนเองและสังคม

4. มีความรู้สึกนึกคิดเชิงบวก (Positive Thinking) มองโลกในแง่ดี ยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤติเป็นโอกาส ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เห็นประโยชน์หรือข้อดีจนได้ จะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมอง เบื่อหน่ายและเชิงแต่สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Seligman (อ้างใน นภาพร วิจารณ์ปริษา, 2544, หน้า 24) ได้รวบรวมผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นง่ายกว่า และเกิดความกดดันน้อยกว่าบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี และเมื่อบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสมัครเข้ารับคัดเลือกในตำแหน่งใด ๆ ก็มีแนวโน้มที่จะได้รับการคัดเลือกมากกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย ดังที่ว่า "จงมองความงามในสวนจากมวลดอกไม้ที่บ้านสะพรั่ง มิใช่จากใบที่ร่วงหล่น" คือ เป็นผู้ที่คิดดีมองสิ่งที่ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

5. มีความสามารถในการเอาชนะความกลัว และกล้าเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายได้ เช่น ความกลัวในการสอบ การสมัครงาน การสอบสัมภาษณ์ การเดินทาง จนไม่สามารถสงบจิตใจได้ จึง

ต้องอาศัยสติกำกับจิตและทำจิตใจให้สงบ ระวังความว้าวุ่น กังวลใจได้ และกล้าเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายได้

6. ไม่เป็นคนเก็บกดและมีความรู้สึกผิดกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดตลอดชีวิต และการแสดงออกด้วยการก้าวร้าว รุนแรงต่อบุคคลรอบข้าง เพราะอดีตที่หลอนตนเองจนก้าวไปข้างหน้าไม่ได้

7. พอใจในตนเอง จงพอใจในสิ่งที่ตนมี มองหาข้อดี ศักยภาพของตนเอง ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง เช่น ไม่สวยแต่นิสัยน่ารัก ไม่เก่งแต่ขยัน การบ้านการเรียนดี

8. ทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ ค้นพบข้อดีของตนเอง กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการสร้างความประทับใจ มีน้ำใจ ก็ทำให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

9. รู้จักอดทน รอคอยและยืดหยุ่น การที่จะประสบความสำเร็จ ทั้งในเรื่องการเรียน การงานและชีวิต จำต้องอาศัยความอดทน เพียรพยายามและต้องใช้เวลา ฟังเข้าใจและปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง หรือทำให้ดีที่สุดในทุกสิ่งที่ทำ หากยังไม่สำเร็จก็ต้องทำต่อไป และหากไม่สมหวังก็ทำใจให้ยอมรับได้ว่า กระบวนการสู่ความสำเร็จก็ต้องพบปัญหา อุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา สามารถปรับใจ ปรับความคิดได้ก็จะไม่เป็นทุกข์ดังคำพูดที่ว่า "ทันทีที่คุณเปลี่ยนความคิดชีวิตคุณก็จะเปลี่ยนไป"

วีระวัฒน์ ปิ่นนิทามัย (2542, หน้า 140) ได้กล่าวโดยทั่วไปว่า ลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี คือผู้ที่รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเองควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือห่อถ้อยง่าย แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543, หน้า 22) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ว่าเป็นคนที่จัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ของตนได้ รู้จักการข่มอารมณ์ ระบายออกอย่างเหมาะสม แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 9) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่าควรจะเป็นผู้ที่มีความสามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น จูงใจตนเอง และสามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในของตน ที่เรียกว่าสามารถควบคุมตัวเองได้ สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการมีวิธีการขจัดความเครียด ที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนได้อย่างดี สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการอารมณ์ใด มีสัมพันธภาพที่ดี

กับบุคคลรอบข้าง เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงานและในสังคม เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข

ทัศนีย์ ดวงดี (2544, หน้า 12) ได้สรุปถึงลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ว่าควรมีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง คือ มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในส่วนที่เป็นทั้งจุดเด่นและจุดด้อย สามารถที่จะยอมรับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่ตนเองกระทำสามารถปรับตัวและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมจนเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
3. ความพึงพอใจในตนเอง เป็นผู้ที่สามารถรู้ถึงความสามารถของตนเอง และพอใจในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองเป็นอยู่ พยายามปรับตัวโดยหาข้อดีของตนเอง จนสามารถเอาชนะภาวะอารมณ์ของตนเองได้
4. การคิดในแง่ดี เป็นความรู้สึกของบุคคลที่นึกคิดในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในเชิงบวก สามารถทำอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้เป็นโอกาสที่สวຍงามได้
5. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความจริงใจ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนรอบข้าง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 25) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะ รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีพลังใจ มีแรงบัลดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตสามารถอดทน อดกลั้น ต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจ และซื่อสัตย์มีความคิดริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี

แสงหล้า โปธา (2544, หน้า 27) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ดังนี้คือรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง มีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง แสดงความสามารถได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจ พอใจในตนเอง ควบคุมและบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สร้างแรงจูงใจในตนเองได้ มีความอดทน อดกลั้นต่อสภาพต่างๆ

ที่เกิดขึ้นมีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ถูกรอบงำโดยความรู้สึกทางลบ เป็นที่ไว้วางใจ มีความจริงใจและซื่อสัตย์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา อ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี นำเหตุผลและความรู้สึกผสมผสานกันได้ดี สนใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น พึงพาตนเองได้ มีอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม มีจุดยืนที่แน่นอน ไม่ถูกชี้นำจากอำนาจต่าง ๆ แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้ และกล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา

Steve Hein (1999 อ้างในวีระวัฒน์ ปิ่นนิทามัย 2542, หน้า 143-144) ได้จำแนกลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังที่แสดงไว้ในภาพที่ 7

ภาพที่ 7 การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ

ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
2. ไม่ถูกรอบงำโดยความรู้สึกในทางต่าง ๆ	2. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนอื่นไม่ได้
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสาร ได้ดี	3. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญ และกำลังใจของกลุ่มสนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไปโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ และความรู้สึกอย่างได้ดุล	4. กล่าวหา โจมตี ตำหนิ ดัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
5. พึงพาตนเองได้ มีความอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้ผู้อื่นฟังคนอื่น
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดขึ้นในตนได้	6. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีแสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ภาวะปกติได้	7. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าอกเข้าใจ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งทีพุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกรอบงำด้วยความกลัว หรือความวิตกกังวล	

ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ
11.สามารถระบุความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ 12.รู้สึกเป็นธรรมชาติ เมื่อพูดถึงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ 13.ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจความร่ำรวยเกียรติศักดิ์ศรีตำแหน่งชื่อเสียงหรือการยอมรับ 14.กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง 15.มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย 16.แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	10.บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น 11.ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น 12. บุ่มบ่าม ทึกทัก คิดแทนผู้อื่น เช่น "ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ" 13.ใช้ภูมิปัญญาของตนวิพากษ์ คำหาผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าผู้อื่นจะมองตนอย่างไร 14.พูดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูง หรือต่ำกว่าความเป็นจริง 15.เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้ 16.ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์คำหาผู้อื่น 17.ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง 18.พูดโดยไม่ได้คิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น

Smithson (อ้างใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533, หน้า 220-221) กล่าวว่าบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้น เกิดจากผลของประสบการณ์อันยาวนานในชีวิตตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่นเรื่อยมา และแสดงความก้าวหน้าทางอารมณ์จนบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างน้อย 7 ประการ

1. พึ่งตนเองได้ 2. มีความสามารถในการยอมรับตนเอง 3. ปรับตัวได้ 4. มีความลึกไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น 5. มีความสามารถในการให้และการรับ 6. มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลอื่น อยากช่วยเหลือบุคคลอื่น 7. สามารถควบคุมอารมณ์โกรธและอารมณ์รุนแรงต่าง ๆ ได้

บุคคลที่มีสุขภาพทางอารมณ์ดี มักจะรู้จักใช้สิทธิของความเป็นมนุษย์ของตนสนุกสนานกับชีวิต สามารถแสดงความโกรธความกลัวอย่างปกติโดยไม่รู้สึกว่าการกระทำผิด รู้จักควบคุม

อารมณ์ของตนมากกว่าถูกอารมณ์ควบคุม มีจิตใจเป็นอิสระอันเกิดจากความมั่นใจในตนเอง รู้จักใช้อารมณ์อย่างเหมาะสม และแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาอย่างถูกต้องกับสถานการณ์

การก้าวไปสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น ผู้ใหญ่ควรพิจารณาจากลักษณะของความเจริญงอกงามทางอารมณ์อันน่าพึงพอใจของเขา วัยรุ่นที่ปรับตัวดีนั้น จะต้องสามารถยอมรับความจริงของชีวิต และข้อเท็จจริงบางอย่างในชีวิตที่คนเราไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ มีสภาพความเป็นจริงที่ตายตัวบางอย่างที่คนเราต้องยอมรับ วัยรุ่นเหล่านี้กำลังที่จะเรียนรู้และเข้าใจว่าเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตนั้นเขาเองไม่อาจจะจัดการได้ทุกอย่าง และเรื่องของความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เขาเองไม่อาจจะเอาชนะอย่างสิ้นเชิงได้ วัยรุ่นจะเริ่มเข้าใจและรู้ว่ามีความลำบากต่าง ๆ เกิดขึ้นระหว่างบุคคลและสังคมที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เขาจะค่อย ๆ ปรับตัวให้เข้ากับความคับข้องใจทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และผลของอารมณ์ที่เกิดกับร่างกายของเขา เขาจะต้องพยายามไม่หลอกตัวเอง วัยรุ่นจะเริ่มพิจารณาพฤติกรรมและความคิดต่าง ๆ ซึ่งครั้งหนึ่งเขาเคยรู้ว่าเป็นสิ่งไม่ควรนำมาพูดกันอย่างเปิดเผย เช่น ความกลัว ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าความกลัวนั้นหากเก็บกดไว้จะเกิดผลร้ายต่อสุขภาพจิตในภายหลังได้ ผู้ใหญ่มักจะพิจารณาพฤติกรรมของวัยรุ่นจากบรรทัดฐานที่บิดเบือนไปจากปกติ เช่น กล่าวว่าวัยรุ่นมักเกียจคร้าน ชอบคิดฝัน มีจิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ชอบใช้คำถามลงเชิงพ่อแม่ พ่อแม่บางคนก็คิดว่าลูกวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน หากเขาเหล่านั้นชอบสงสัยว่าผู้ใหญ่มีความคิดล้าสมัย หัวเก่าและพ่อแม่บางคนกล่าวหาบุตรสาวของตนว่าเป็นเด็กดีจริง หากเด็กหญิงผู้นั้นกล้าเรียกร้องที่จะกระทำในสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้องจากพ่อแม่ที่ไม่มีเหตุผล ในขณะที่เดียวกัน สังคมจะมองเด็กวัยรุ่นที่สุภาพเรียบร้อยว่าเป็นเด็กดี แม้ว่าเด็กเหล่านั้นจะไม่เคยประสบความสำเร็จดีเด่นในกิจกรรมใด ๆ เลยก็ตาม

บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสังคมมาก การควบคุมอารมณ์หมายถึง การเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ เป็นการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์มากเกินไป การควบคุมอารมณ์นี้มิใช่การเก็บกด หรือการขจัด การตอบสนองทางอารมณ์ แต่เป็นการแสดงออกทางสีหน้าท่าทางหรือคำพูดไปในทางที่เป็นประโยชน์ หรือเป็นที่ยอมรับของสังคม การกระทำได้กล่าวจะต้องไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการปรับตัวของผู้นั้น ทั้งทางกายและทางใจ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้คือยอมแสดงถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 สามารถตอบสนองทางอารมณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป บุคคลเหล่านี้จะไม่ตอบสนองโดยทันที แต่ก็ไม่ใช่บุคคลที่ไม่แสดงอารมณ์ตอบสนองเลย หากจะเป็นพวกที่ตอบสนองทางอารมณ์ในระดับปานกลาง

1.2 สามารถหวั่นเหินยวการตอบสนองทางอารมณ์ บุคคลเหล่านี้จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาทันทีทันใดเช่นเดียวกับที่เด็กเล็ก ๆ กระทำ

1.3 ไม่แสดงความรู้สึกน้อยใจหรือสงสารตนเองออกมาให้ผู้อื่นเห็น หากมีความรู้สึกเช่นนั้น ก็จะไม่รู้สึกสงสารตนเองไปมากกว่าที่คนอื่นสงสารตน

2. มีความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ได้แก่ การใช้อารมณ์ของคนเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจจากสิ่งสนุกสนานต่าง ๆ ได้ เมื่อมีความรู้สึกโกรธขณะที่ได้รับความคับข้องใจ ก็จะไม่รู้สึกว่าตนผิดที่ตนมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น เมื่อพบสิ่งที่น่าตกใจแล้วก็สามารถยอมรับได้ว่าตนเองเกิดความกลัวขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องหลอกตนเองว่าฉันไม่กลัวสิ่งเหล่านี้มีผลดีต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวของวัยรุ่นมาก ช่วยให้วัยรุ่นรู้จักปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นและจะบรรลุพัฒนาทางอารมณ์ในที่สุด

3. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง มีปัญหามากมายที่เกิดขึ้นในชีวิต เพราะความขัดแย้งกันระหว่างความต้องการในใจ ความผลักดันทางอารมณ์ ความทะเยอทะยานกับความสามารถและโอกาสที่แท้จริงของตน บุคคลที่จะเป็นผู้ใหญ่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์อีกประการหนึ่ง ได้แก่ การเพิ่มความสามารถในการมองเห็นบุคคลอื่นตามความเป็นจริง มีความเข้าใจ และรู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น ไม่คาดหวังว่าคนดี คือ คนที่สมบูรณ์แบบไปทุกสิ่ง หรือคนเลวก็คือคนที่ไม่มียะไรดีเลย

4. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้ ในช่วงวัยรุ่นนั้น เด็กวัยนี้กำลังเผชิญกับความมุ่งหวังต่าง ๆ ที่ตนสร้างขึ้นเพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิต หากทุกสิ่งดำเนินไปโดยถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีกระบวนการตัดสินใจเกิดขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นบางคนตั้งความหวังไว้สูงเกินไป หากเขายอมรับว่าความสามารถของตนมีไม่เพียงพอที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ เขาก็ต้องเสียสละและลดความหวังให้น้อยลง เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองที่มีอยู่ชีวิตของเขาก็จะเป็นสุขขึ้น

5. มีความสามารถอดทนต่อความอ้างว้างว่าเหวได้ เมื่อวัยรุ่นกำลังเข้าสู่วุฒิภาวะ เขาจะต้องมีความอดทนต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ ขณะที่เขาต้องการมีความอิสระและเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นบางคนค้นพบว่าขณะที่เขาอยู่คนเดียวเขาจะมีความสบายใจกว่าการที่จะต้องตามกลุ่มไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีจุดหมาย ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะ เพราะเขาต้องการแยกตัวและแสวงหาอิสระส่วนตัวเพิ่มขึ้น

6. มีความรู้สึกเมตตา กรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร เมตตากรุณาต่อผู้อื่นนั้น เป็นอารมณ์ที่ยากจะเข้าใจ เราอาจจะพบจากการปฏิบัติ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ และการแบ่งปัน ถ้าต้องการให้เด็กแสดงตนเป็นผู้มีเมตตาเราต้องให้เด็กมีโอกาสลอกเลียนแบบหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเมตตากรุณา บุคคลที่มีวุฒิภาวะจะมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติ ได้แก่ มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความรู้สึกว่าเขาเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับบุคคลอื่น ๆ ทั้งหลาย ดังนั้นเขาจึงต้องมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยเหลือมนุษย์ด้วยกันให้มากที่สุดนั่นคือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านหนึ่งของมนุษย์

แนวทางของการพัฒนาทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐที่ฝึกฝนได้ อบรมได้ วุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเรียนรู้และพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นได้ การที่จะช่วยให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดีและมีความสุขจำเป็นต้องเรียนรู้พัฒนาทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพราะการจะเป็นคนดีได้ จะต้องมียากฐานของความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นเพื่อว่าจะได้ไม่ทำอะไรให้ผู้อื่นเดือดร้อน ส่วนความสุขนั้นก็ย่อมได้จากความสามารถแก้ไขปัญหาและความพึงพอใจ ซึ่งต่างก็เป็นองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์เช่นกัน

การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ จึงเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเด็กไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู นักจิตวิทยา นักวิชาการ จะต้องร่วมมือกันในการพัฒนาเด็ก ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียนและสังคม ที่เด็กมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องอยู่ด้วย ดังจะเห็นได้จากที่มีผู้กล่าวถึงแนวทางของการพัฒนาทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไว้หลายท่านดังนี้

อารี พันธุ์ณี (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 34) ได้กล่าวถึงการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ว่า ต้องมีการพัฒนาเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตซึ่งเชื่อว่า ทักษะทางอารมณ์สามารถสอน เรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงได้โดยการสอนให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง และไม่เก็บกด สอนให้รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และหาทางระบายออกอย่างเหมาะสม สอนให้รู้จักอดทน รอคอย มีวินัย และรู้จักควบคุมตนเอง สอนให้รู้จักเข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น สอนให้รู้จักสร้างสัมพันธ์ สุกมิตกับคนอื่น

ส่วนแสงหล้า โปธา (2544, หน้า 32-33) ได้เสนอแนวทางของการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง ฝึกการตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิและวิธีอื่น ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีครู-อาจารย์ที่ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษาแก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ เราสามารถรู้สึกทุกอย่างได้ เราสามารถรู้สึกได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ดังที่ Salovey (1995 อ้างใน นภาพร วิจารณ์ปรีชา, 2544, หน้า 24) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้มาตราการวัด Trait Meta-Mood Scale (TMMS) มาตรานี้เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล ในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนของประสบการณ์ความรู้สึก และความเชื่อการยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี มาตรา TMMS ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก การปรับสภาวะอารมณ์ องค์ประกอบทั้ง 3 นี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความชัดเจนอารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือต่ออารมณ์ การแสดงออกและการเศร้าหดหู่และการปรับอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีและความเชื่อการจัดระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก

7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออก และสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ที่เรียกว่า ใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

Segal (1997 อ้างใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิตาภัย, 2542, หน้า 145-144) ได้ชี้แนะว่า การสร้างความรู้สึกลึกที่ใกล้ชิดสนิทสนม มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ด้วยบรรยากาศที่เปิดเผยและซื่อสัตย์ (Emotional Honesty and Openness) เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่ง Segal ได้เสนอกฎพื้นฐานของการสร้างบรรยากาศภายในบ้านที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ดังนี้

พิจารณาตัวเอง โดยเฉพาะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง การแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ที่คงเส้นคงวา เป็นการสร้างความเชื่อมั่น จำไว้ว่าการใกล้ชิดกันไม่ได้หมายถึง การถอดจากแม่แบบ (Cloning) แม้เรารู้จักคนในทุกแง่มุม ไม่ได้หมายความว่าเราเข้าใจเขาสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงได้ เฝ้ารวังความทรงจำเกี่ยวกับอารมณ์ต่าง ๆ ในวัยเด็กของตน ซึ่งอาจเป็นตัวขัดขวางพัฒนาการ ให้ความเกื้อหนุนภาวะอารมณ์ของสมาชิกทุกคนตลอดทุกวัยของชีวิต ไม่ใช่ส่งเสริมเฉพาะในวัยเด็ก

แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพทางอารมณ์แก่วัยรุ่นนั้น อาจทำได้ดังนี้

การดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์มั่นคง วัยรุ่นมีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และอยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์มั่นคง มีเมตตากรุณา อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยก็เป็นการขัดเขยกับสภาพอารมณ์ที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาได้ ทั้งนี้เมื่อเด็กเกิดอารมณ์ไม่ดี เช่น ความเกลียด ความริษยา ความโกรธผ่านเข้ามากระทบอาการเหล่านี้ย่อมทำให้อารมณ์ด้านดีสูญเสียไปได้ การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ เนื่องจากสภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี อารมณ์ดังกล่าวอาจจะแผ่ขยายออกไป และเกิดผลในทางไม่ดีมากยิ่งขึ้น ถ้าหากไม่สามารถควบคุมไว้ได้ แต่ก็ยังนับว่าโชคดียิ่งที่อารมณ์ของวัยรุ่นยังไม่เป็นนิสัยคงที่ ยังสามารถปรับให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ในเวลาต่อมา

การควบคุมอารมณ์นั้น ไม่ได้หมายถึงการเก็บกดหรือขจัดอารมณ์ทิ้งไป แต่หมายถึงการเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ เป็นการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์มากเกินไป ผู้ที่สามารถควบคุม

อารมณ์ได้ดี แสดงว่าเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ว่าการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมนั้น จะต้องเป็นการยับยั้งอารมณ์ไว้ได้โดยที่สังคมยอมรับ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่

1. การพิจารณาจากปฏิกิริยาของสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล
2. พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากการควบคุมอารมณ์นั้น ทั้งสภาพทางกายและทางจิตใจ

3. การระบายความเครียดเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ วัยรุ่นต้องการโอกาสที่จะระบายความเครียดทางอารมณ์ออกมา หากเด็กวัยรุ่นมีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ออกอย่างเหมาะสมแล้ว เขาก็จะมีจิตใจผ่องใส สดชื่น เป็นสุข ไม่ทำให้พลังของอารมณ์ถูกผลักดันออกมามากเกินไป และเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาภายหลัง วิธีการก็คือ ให้เด็กได้คิดและแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสมออกมา วิธีการที่นับว่าปลอดภัยจากอันตรายได้เกิดจากการควบคุมอารมณ์มากเกินไปได้แก่ วิธีระบายความเครียดทางอารมณ์ ซึ่งแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ การระบายความเครียดทางกาย และการระบายความเครียดทางจิตใจ

ลักษณะของการระบายความเครียดทางกายนั้น มักอยู่ในรูปของการออกกำลังกาย การเล่น การหัวเราะ การร้องไห้ และโดยพฤติกรรมทางเพศ ส่วนใหญ่วัยรุ่นมักใช้วิธีที่ตนเคยมีประสบการณ์ที่สร้างความพึงพอใจแก่เขามาก่อน ในขณะเดียวกันก็คำนึงถึงการยอมรับของสังคม ส่วนการระบายความเครียดทางจิตใจ วัยรุ่นมักใช้กันเสมอมี 3 วิธี คือ การแสดงความขบขันด้วยไหวพริบ การแสดงออกทางการเขียน และโดยการฝันกลางวัน การระบายความเครียดทางจิตใจ เป็นวิธีการหนึ่งของกลวิธีป้องกันตนเองของวัยรุ่น เป็นวิธีที่ช่วยให้เขาได้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างมีเหตุมีผลด้วยทางสายกลาง เพื่อปรับเข้ากับการดำรงชีวิตดำรงความสมดุลของจิตใจในชีวิตประจำวัน

การอบรมให้มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต นักจิตวิทยาให้คำแนะนำว่า จะต้องอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นให้รู้จักและเข้าใจว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งยุ่งยากซับซ้อน และเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน Coles & Woodward (อ้างใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533, หน้า 228) เด็กไม่ควรคาดหวังว่าจะได้รับคำตอบที่ถูกต้องแน่นอนจากปัญหาต่าง ๆ ที่พบ เช่น วิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น ควรจะต้องเป็นอย่างไร แต่ผู้ใหญ่ควรช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาด้วยการทดลองทำด้วยตนเอง และเรียนรู้ปรัชญาชีวิตว่า เขาจะต้องทำสิ่งที่ดีที่สุดที่เขาสามารถทำได้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

แนวทางในการส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์แก่วัยรุ่นนั้น ทำได้โดยการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์มั่นคง สอนวัยรุ่นให้เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ รู้

วิธีระบายความเครียดเพื่อควบคุมอารมณ์ และอบรมวัยรุ่นให้เข้าใจชีวิต เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเสมอได้ด้วยดี

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะโดดเด่นและแตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ Powell และ Crow (อ้างใน ธนาวุฒิ มั่นเข้ม, 2541, หน้า 14) ได้กล่าวถึงอารมณ์วัยรุ่นไว้สอดคล้องกันว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่ยังไม่พร้อมทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำนองเดียวกันกับที่ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539, หน้า 13-14) กล่าวไว้ ซึ่งสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญหา ทั้งปัญหาความวุ่นวาย ไม่สบายใจ เกิดความหงุดหงิดกังวล อารมณ์เสื่อง่าย เกิดความไม่เข้าใจกัน เกิดปัญหาทางอารมณ์ ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงช่วงวัยและอายุของบุคคลนั้น ๆ ในการที่จะส่งเสริมทักษะวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพราะบุคคลในแต่ละช่วงวัยอายุที่ต่างกัน ก็จะมีลักษณะพัฒนาการที่ต่างกันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นภาพร วิจารณ์ปรีชา (2544) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และผลการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาลภาครัฐ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ พยาบาลประจำการจำนวน 450 คน ที่ปฏิบัติงานอยู่ในแผนกต่างๆ ของโรงพยาบาลมหาราช สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดภาคเหนือ โดยทั่วไปพบว่า พยาบาลประจำการมีความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบที่ 1) การประเมินค่าและการแสดงออก องค์ประกอบที่ 2) การควบคุมอารมณ์ องค์ประกอบที่ 3) การใช้ประโยชน์อารมณ์ และองค์ประกอบรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ผลการวิเคราะห์ฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามอายุงาน พบว่า พยาบาลประจำการที่มีอายุงานแตกต่างกันมีองค์ประกอบที่ 2) การควบคุมอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า พยาบาลประจำการที่มีอายุงาน 1-10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการควบคุมอารมณ์สูงกว่าคะแนนของพยาบาลประจำการที่มีอายุงาน 11-20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในทำนองเดียวกันนี้ Sutarso (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 61) ได้ศึกษาความแตกต่างทางเพศในการวัดความฉลาด โดยเน้นความแตกต่างทางเพศในการวัดความฉลาดที่ได้ผลคำตอบเป็น 5 องค์ประกอบคือ 1) การรู้จักตนเอง 2) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา 3) การจัดการความสัมพันธ์ 4) การตระหนักในตนเอง และ 5) การจัดการอารมณ์ องค์ประกอบนี้สนับสนุนจากโครงสร้างทฤษฎีของ Salovey & Mayer (1990) และ Goleman (1995) กลุ่มตัวอย่างได้แก่เพศชาย 129 คน และหญิง 329 คน อายุระหว่าง 17-54 ปี พบว่า โดยทั่วไปเพศหญิงมีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์และการทดสอบย่อยทุกแบบสูงกว่าเพศชาย สำหรับช่วงอายุ 20-40 ปี เพศหญิงทั้งที่แต่งงานแล้วและที่เป็นโสด มีคะแนนสูงกว่าในแบบทดสอบย่อย ยกเว้นกลุ่มคนโสดในแบบทดสอบย่อย ด้านจัดการกับความสัมพันธ์ ค่าสหสัมพันธ์ GPA ทดสอบ

ย่อย 5 อย่างของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเพศชายสูงกว่าเพศหญิง ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผู้ชายและผู้หญิงต่างกันในด้านบางแง่ของความฉลาดทางอารมณ์ ขึ้นอยู่กับอายุ และสถานภาพการสมรส

การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ด้วยกลวิธีต่าง ๆ ตามศักยภาพของตน ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่ทำให้คนหลีกเลี่ยงจากปัญหาได้ การปรับตัวหรือการเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางอารมณ์ นั่นก็คือ การใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาด จะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพในการคิด และการแสดงพฤติกรรม ซึ่งเห็นได้จากการศึกษาของ อัมพร หัสศิริ (2542) ได้ศึกษาความสามารถทางเชาว์ปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ และศึกษาความสัมพันธ์ทางเชาว์ปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีปัญหาการเรียนในกลุ่มโรงเรียนทักษิณ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 156 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีปัญหาการเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถทางเชาว์ปัญญาอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี กล่าวคือ มีระดับเชาว์ปัญญาดำกว่า 90 และมีความสามารถทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อศึกษารายด้านและองค์ประกอบ พบว่า ส่วนใหญ่จะมีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านสมรรถนะส่วนบุคคลจะอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์ปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Graves (อ้างใน แสงหล้า โปธา, 2544, หน้า 62) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางพุทธิปัญญา ในการพยากรณ์ผลงานในกิจกรรมงานจำลอง โดยออกแบบให้จำลองกระบวนการเลือกของลูกค้าจริง ๆ จากกลุ่มตัวอย่าง 150 คน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีศักยภาพในการเพิ่มการใช้ประโยชน์ในกระบวนการเลือก

นางพาง ลิ้มสุวรรณ (2542, หน้า 201-208) ได้กล่าวถึง แนวทางในการส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยวิธีสอนให้ลูก ดังนี้

1. สามารถรู้อารมณ์ตนเอง คือเป็นคนารู้ตัวว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร หรือสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่เกิดอารมณ์ขึ้น เช่น รู้สึกว่าตนเองกำลังรู้สึกโกรธหรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว ฉะนั้นเราจึงต้องมีการสังเกตตัวเองอยู่เสมอ การรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรจะทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ แล้วทำอะไรร้ายแรง ดังที่เราเคยได้ยินเสมอ ๆ ว่า "เขามาคนตายเพราะเกิดบันดาลโทสะ" การรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์แบบใด นอกจากจะทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ยังทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักไปหาทางระบายอารมณ์นั้นออกไปอย่างเหมาะสมถูกต้อง คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมาก ๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ อาจกลายเป็นคนเฉยเมย เป็นคนไม่สนุก ไม่รู้จักขบขันในเรื่องขบขัน ซึ่งกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้

วิธีสอนให้ลูกรู้อารมณ์ตนเอง คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องคอยสังเกตอารมณ์ลูกและพูดคุยถามถึงอารมณ์ของลูกที่เปลี่ยนไป เช่น อาจถามว่า "วันนี้ลูกอารมณ์ไม่ดี มีอะไรไม่สบายใจหรือเปล่า?" และพ่อแม่เองต้องรู้และแสดงอารมณ์ของตัวเองให้เหมาะสมด้วย

2. สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง ทุกคนเมื่อมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้ว ต้องรู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจอะไรหรือใคร ก็จะต้องหาทางออก ไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มาก ๆ ซึ่งจะเกิดอาการทอนไม่ไหวแล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิดอารมณ์ออกมาอย่างรุนแรง

วิธีบริหารอารมณ์หรือวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยพูดระบาย ให้คนที่พูดด้วยได้รับฟัง ซึ่งคนที่รับฟังมักจะช่วยปลอบใจได้ไม่มากนักน้อย หรือเขาอาจแสดงความเห็นใจด้วยการทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง โดยคิดไตร่ตรองว่าคนที่ทำให้เราเกิดอารมณ์นี้เขาเป็นอย่างไร มีเหตุผลอะไร มีเจตนาร้ายหรือไม่ เป็นต้น ถ้าเราสามารถเข้าใจเขาได้ เราอาจเกิดความเห็นใจเขาหรือให้อภัยเขา ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์ของเราลงได้ หาวิธีผ่อนคลายให้ตัวเอง เช่น อาจไปเล่นกีฬาร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นต้นเป็นการคลายเครียด

วิธีช่วยให้ลูกมีทักษะที่ดี พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถทำเป็นตัวอย่างหรือแนะนำให้ลูกมีงานอดิเรกทำ แนะนำให้ลูกเป็นคนชอบอ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน เล่นดนตรี เล่นกีฬา เพราะนอกจากคลายเครียด ยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

3. สามารถทำให้ตนเองมีพลัง คือ เป็นคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงใจให้อยากทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่เป็นคนย่อท้อหมดเรี่ยวแรงง่าย ๆ หรือยอมแพ้โดยง่าย ง่าย ๆ สิ่งเหล่านี้จะเกิดได้มาจากหลายองค์ประกอบ เช่น

พ่อแม่ปลูกฝังมาให้แต่เด็ก เช่น พ่อแม่ชื่นชมในความสำเร็จของลูก ลูกก็จะกลายเป็นคนอยากมีความสำเร็จ หรือพ่อแม่คอยให้กำลังใจและคอยสนับสนุนเวลาลูกทำอะไร การมีทัศนคติที่ดี เช่น พ่อแม่พูดว่า "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น" หรือมีทัศนคติว่า คนนั้นต้องมีความพากเพียรพยายาม ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีใครได้อะไรมาง่าย ๆ วัฒนธรรมหลายวัฒนธรรมสอนเด็กให้เป็นคนขยัน อดทน เช่น วัฒนธรรมจีน คนที่มีอารมณ์ดีจึงจะมีจิตใจอยากทำสิ่งต่าง ๆ ถ้าเป็นคนมีปัญหาทางจิตใจ มีความขัดแย้งในชีวิตและครอบครัว จะมักไม่มีกำลังใจในการทำงาน ความหวัง คนมีพลังใจทำอะไรต่อ ๆ ไปได้ต้องเป็นคนที่มีความหวังเป็นตัวหล่อเลี้ยงจิตใจให้อยากทำต่อไป มองโลกในแง่ดี คนมองโลกในแง่ดีจะสามารถมองหาจุดดี ๆ จากทุก ๆ อย่างรอบตัวได้ คนนั้นก็จะมีแรงจูงใจในการทำอะไรต่อไป

4. ความสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น หรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือความสามารถที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง การที่คนเราจะสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้เขาจะต้องเข้าใจตนเองเสีย

ก่อน การที่จะอ่านความรู้สึกผู้อื่นได้ดี จะต้องเป็นคนที่สามารถอ่านภาษาท่าทางได้ดี เพราะคนส่วนใหญ่แล้วจะแสดงอารมณ์เป็นภาษาท่าทางมากกว่าการแสดงออกมาเป็นคำพูด การอ่านภาษาท่าทางทำได้โดยการสังเกตการแสดงออกของ น้ำเสียง สีหน้า แววตา กริยาต่าง ๆ

5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้เราแล้วเขาเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง และเขาเกิดความรู้สึกที่ดีกับเราด้วย เช่น เราสามารถทำให้เขารู้สึกว่าเราเห็นเขาสำคัญ ให้เกียรติเขา ยกย่องเขา เข้าใจเขา เห็นเขามีคุณค่า เป็นมิตรกับเขาและหวังดีต่อเขา

ความสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ยังขึ้นอยู่กับว่าเรานั้นสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของเราเองได้ดีแค่ไหน ไม่เช่นนั้นแล้ว เขาจะรู้สึกไม่เข้าใจเรา เข้าไม่ถึงเรา ทำให้เขาไม่ค่อยแน่ใจว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร วางใจได้แค่ไหน จริงใจเพียงใด เป็นต้น

วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้รับสภาพต่าง ๆ ของการที่จะเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น

คำว่า "วัยรุ่น" ตรงกับคำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละติน ซึ่งหมายถึง "ความเจริญวัย" หรือ "การเจริญที่เข้าสู่วุฒิภาวะ" (ประสาธ อิศรปริดา, 2533, หน้า 3) นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของคำว่า "วัยรุ่น" ที่ต่างกันไปหลายท่าน ได้แก่

Hurlock (อ้างใน เกษมสุข เถลิศวศักดิ์, 2542, หน้า 70) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกายและสังคม กล่าวคือ เด็กจะค่อย ๆ เปลี่ยนแนวคิดและความเชื่อ และทัศนคติสมัยเด็ก ๆ ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และมักถือค่านิยมตามสิ่งแวดล้อมของตนเองมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

Dusek (อ้างใน พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539, หน้า 11) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างการพัฒนาเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่พฤติกรรมวัยผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคม ซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่

สุชา จันทน์เอม (2533, หน้า 73) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ได้ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527, หน้า 30) วัยรุ่น เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้รับสภาพต่าง ๆ ของการที่จะเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

พึงพิศ จักรปิง (2539, หน้า 21-27) วัยรุ่น คือ เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ระยะวัยรุ่น เป็นระยะกึ่งกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปนักจิตวิทยาพัฒนาการได้แบ่งวัยของมนุษย์เป็น 4 วัย เรียงตามลำดับคือ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นคือผู้ที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่หรือเป็นระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นกับการมีวุฒิภาวะ เปรียบได้กับสะพานที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่จะมีการพัฒนา การพึ่งพาอาศัย ไปสู่การไม่พึ่งพาอาศัย อย่างได้เห็นชัดเจนในทุก ๆ ด้าน ดังที่ พึงพิศ จักรปิง (2539, หน้า 8-30) ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะคือ

1.1 วัยรุ่นตอนต้น มีช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเพศชายและเพศหญิง เช่น การมีประจำเดือน มีขนขึ้นตามอวัยวะเพศ สัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนไป เด็กชายจะสังเกตได้จากการหลั่งน้ำอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ เสียงแตกพรวด โดยทั่วไปเปลี่ยนแปลงเด็กจะมีความรู้สึกเร็วและง่ายชอบอยู่คนเดียว ใจน้อย คือร้อนโกรธง่าย มีอารมณ์หงุดหงิด เนื่องมาจากการปรับตัวไม่สอดคล้องเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้น

1.2 วัยรุ่นตอนกลาง มีช่วงอายุระหว่าง 15-18 ปี การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายจิตใจ และความนึกคิด มีความสมบูรณ์มากขึ้นเมื่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กอยู่ในระยะคงที่แล้ว เด็กจะเริ่มสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้

1.3 วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 18-21 ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย โดยเฉพาะด้านความนึกคิดและปรัชญาชีวิต มีความพยายามในการปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่าง ๆ เพื่อแสดงว่าตนไม่ใช่วัยรุ่นต่อไป

จากความหมายของ "วัยรุ่น" สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เป็นเหตุให้วัยรุ่น เป็นวัยที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤติการในการปรับตัวมากที่สุดของชีวิต

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่แตกต่างไปจากวัยเด็กทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จึงนับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญช่วงหนึ่ง ดังนั้นพัฒนาการของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญและควรแก่การศึกษา เพราะถ้าพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยรุ่นคนใดเป็นไปอย่างมีแบบแผนแล้ว วัยรุ่นผู้นั้นย่อมมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังที่ สุชา จันทน์เอม (2529, หน้า 24-32) และ สุรางค์ โค้วตระกูล (2537, หน้า 61-67) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นในด้านต่างๆ สามารถแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

พัฒนาการทางกาย

อัตราความเจริญเติบโตของร่างกายของวัยรุ่น รูปร่างจะเข้าสัดส่วนของผู้ใหญ่ เด็กหญิงเมื่ออายุ 14 ปีจะมีประจำเดือนแทบทุกคนก็ว่าได้ เด็กคนใดที่ยังไม่มีจะมีความวิตกกังวลอยู่มาก เด็กที่มีประจำเดือนแล้วยังอยู่ในระยะที่จะเจริญเติบโตขึ้นทั้งทางน้ำหนักและส่วนสูง ความเจริญเติบโตทางส่วนสูงนี้ใกล้จะสิ้นสุด เมื่อเด็กมีอายุได้ประมาณ 14 ปี มีบางที่อาจสูงขึ้นเล็กน้อยภายหลังอายุ 15 ปีแล้ว และเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ 17-18 ปี จะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอีก แม้ว่าความเจริญเติบโตทางส่วนสูงจะหยุดลงแล้วก็ตาม แต่การเพิ่มทางน้ำหนักยังคงดำเนินต่อไปอีก แต่อยู่ในอัตราที่ช้าลงกว่าเดิม ลักษณะทางเพศขั้นที่ 2 เจริญอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การมีหนวดเคราหรือมีเสียงห้าวในผู้ชาย และการมีเต้านมขยายออก ตลอดจนการมีเสียงแหลมเล็กในผู้หญิง แต่รังไข่ (Ovary) ยังคงเจริญอย่างรวดเร็ว ทรวงอกเริ่มได้ขนาดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ขณะที่อวัยวะเพศเพิ่มมากขึ้น กระดูกข้อมือของเด็กหญิงอายุ 14 ปี จะมีขนาดใหญ่กว่าของเด็กชายที่มีอายุในระดับเดียวกันเล็กน้อย ประจำเดือนจะเริ่มอยู่ตัวเมื่ออายุประมาณ 14 ปี คือ การหมุนเวียนของประจำเดือนจะอยู่ในระหว่าง 28-30 วัน ระยะหนึ่งๆ จะมี 3-5 วัน ความเครียดทั่วๆ ไปก่อนมีประจำเดือนจะน้อยลง แต่มักมีอาการปวดศีรษะและอาการคันคันทางผิวหนังก่อนมีระดู โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า

สำหรับเด็กชายที่ก้าวเข้าสู่สภาวะทางกายเมื่ออายุ 12 ปีนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเมื่ออายุ 13 ปี ผู้ที่มีแบบแผนความเจริญเติบโตปกติจะมีอวัยวะเพศเติบโตเร็ว ขณะที่อวัยวะเพศปรากฏหลังจากที่อวัยวะเพศเจริญเกือบเต็มที่ การเข้าสู่ระยะของการแตกเนื้อหนุ่มอย่างรวดเร็วนั้นอยู่ในช่วงอายุ 14-15 ปี เด็กบางคนอาจเร็วหรือช้ากว่านี้ เด็กชายอายุ 14 ปี ส่วนใหญ่จะมีขนาดรูปร่างขยายขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จัดว่าเป็นวัยที่ความเจริญเติบโตทางส่วนสูงเป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุด เด็กจะมีความกังวลอยู่กับความสูงของตนมากขึ้น ลักษณะเพศขั้นที่ 2 (Secondary Sex Characteristics) เจริญขึ้นเรื่อยๆ ได้แก่ การมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ซึ่งช่วยให้ความเป็นเพศชายแกร่งขึ้น มีขนตามแขนและหน้าแข้ง เสียงจะห้าวขึ้น และเสียงจะเปลี่ยนแปลงภายหลังจากมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศแล้ว เสียงเริ่มเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุเฉลี่ย 13-14 ปี และจะแตกห้าวเมื่ออายุ 16-18 ปี

หลังจากนั้นไปอีกราว 1-2 ปี เด็กจึงจะบังคับเสียงได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงของเสียงจึงจะสิ้นสุดลงเด็กเริ่มมีเสียงนุ่มนวลขึ้น การเปลี่ยนแปลงของเสียงอาจเป็นไปอย่างช้าๆ หรืออาจจะเป็นไปอย่างรวดเร็วก็ได้ และการมีเสียงเปลี่ยนอาจทำให้เด็กตกใจกลัวและพะวงถึงแต่ วุฒิภาวะทางเพศของตนจนไม่เป็นอันกินอันนอน เด็กอายุ 14 ปีเต็ม ส่วนมากมีน้ำอสุจิเคลื่อน ทำให้ชอบสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การมีน้ำอสุจิเคลื่อนเวลาหลับอาจเกิดขึ้นก่อนอายุ 14 ปี หรือวัยรุ่นตอนปลายก็ได้ การที่ร่างกายผลิตน้ำอสุจิออกนอกร่างกาย จัดเป็นสัญลักษณ์ของการมี วุฒิภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์ สามารถสืบพันธุ์ได้เช่นเดียวกับฝ่ายหญิง เมื่อประจำเดือนเริ่ม มีก็จะเริ่มเป็นมารดาได้เช่นกัน เด็กชายที่มีอายุ 14 ปีแล้วจะมีกระดูกข้อมือใหญ่กว่าเด็กหญิง แต่มีความแน่นน้อยกว่า เมื่อขึ้นถึงมีวุฒิภาวะทางเพศ ทั้ง 2 เพศจะมีกระดูกข้อมือที่พัฒนาเท่ากันทั้ง ความแน่นและความแข็งของกระดูก เพียงแต่ของชายใหญ่กว่าเท่านั้น เด็กชายอายุ 15 ปีมีขนาด ทางกายใหญ่ขึ้นมากจนทำให้ใบหน้าดูเล็กลงเมื่อเทียบกับร่างกายทั้งหมด ความจริงใบหน้าก็ ขยายขึ้นและแข็งแรงขึ้นกว่าเดิมด้วย อวัยวะเพศได้ขนาดของผู้ใหญ่ ขนตามแขนขามากขึ้น หนวด เคราทยาวขึ้น เด็กชายเริ่มมีความสูงทันเด็กหญิงเมื่ออายุ 15 ปี และนับแต่นี้เรื่อยไปเด็กชายจะเริ่ม รุดหน้าเด็กหญิง ทั้งทางส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กชายจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 20 ปี

ในด้านสายตา อาจกล่าวได้นัยน์ตาของเด็กอายุ 13 ปี มีความสามารถทางรับรูปภาพ ได้มากขึ้น นัยน์ตาทั้ง 2 ข้างทำหน้าที่ร่วมกันได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออายุย่างเข้า 15 ปี เด็กจึงสามารถใช้สายตาทำงานระยะไกลและใกล้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้สายตาเคลื่อนไหวและมองภาพหมุน ได้ดีขึ้น อวัยวะเคลื่อนไหวใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว ต่อมไพนัลซึ่งลดขนาดลงนับแต่เกิดจะฝ่อตัวลง ทำให้มีความรู้สึทางเพศ กระเพาะอาหารและอวัยวะทำงานภายในทำงานแข็งแรงขึ้น

การทำงานที่แข็งแรงของอวัยวะภายในที่สำคัญอย่างหนึ่ง ได้แก่ บทบาทของต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะต่อมเพศซึ่งช่วยกระตุ้นให้ เด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกต่อเพศตรงข้าม ต่อมไร้ท่อ (Ductless Gland) คือ ต่อมที่ไม่สามารถขับสารเคมีที่ผลิตขึ้นมาให้ไหลไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เหมือนต่อมมีท่อ ซึ่งต่อมมีท่อเหล่านี้ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ต่อมเหงื่อ ต่อมน้ำลาย เป็นต้น สารเคมีที่ต่อมไม่มีท่อขับออกมาเรียกว่าฮอร์โมน ซึ่งมีประโยชน์สำหรับกระตุ้นให้อวัยวะบางแห่งของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น ฮอร์โมนจะไปหล่อเลี้ยง ร่างกายได้โดยซึมซาบกับกระแสโลหิตและน้ำเหลือง โดยทั่วๆ ไปสุขภาพของเด็กวัยรุ่นนี้กล่าวได้ว่าดีขึ้นกว่าวัยต้นๆ ที่ผ่านมา ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนตอนอายุ 11-12 ปี มีเด็กน้อยรายที่บ่นถึงความเจ็บปวดที่เคยเป็น เช่น ความเจ็บปวดที่เคยเป็นที่ศีรษะ ปวดท้อง และเจ็บทรวงอก เด็กจะมี อาการนี้ก็ต่อเมื่อมีสาเหตุเฉพาะ เช่น ก่อนมีประจำเดือน หรือหลังจากที่ได้ออกกำลังกายมาก ๆ

มาแล้ว เด็กวัยนี้ไม่ค่อยเลือกอาหาร มักจะหิวบ่อย กินจุ และชอบของหวานมาก ซึ่งทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นชายกับวัยรุ่นหญิงแล้ว จะเห็นว่าลักษณะของวัยรุ่นชายมักจะเพิ่มขึ้นช้ากว่าวัยรุ่นหญิงโดยเฉลี่ยประมาณ 1-2 ปี และกว่าจะเจริญถึงขีดสุดก็กินเวลานานมากกว่าหญิง นั่นคือ ถ้าถือเอาเฉพาะความเจริญทางร่างกายเป็นสำคัญแล้ว เด็กหญิงจะเริ่มเป็นสาวเร็วกว่าเด็กชายเริ่มเป็นหนุ่มเต็มที่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นควรให้ความช่วยเหลือโดยการให้ความรู้และคำแนะนำอย่างถูกต้องแก่วัยรุ่น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวทางกายได้อย่างเหมาะสม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้สามารถคิดเป็นนามธรรมได้อย่างคล่องแคล่ว รู้จักคิดหลักเหตุผลได้ดีพอใช้ แต่ก็ยังขาดความรอบคอบ และการมองปัญหาหลายด้านหลายมุม วัยรุ่นมักจะแสดงความสามารถในทางสร้างสรรค์ให้ปรากฏ ความสามารถในการด้านนี้มักไม่มีความสัมพันธ์กับความเจริญเติบโตทางสติปัญญา ความสนใจช่วยให้เด็กแสดงความคิดเห็นสร้างสรรค์ให้ปรากฏอยู่บ่อย ๆ ความสามารถทางสร้างสรรค์นี้นับว่าเป็นคุณสมบัติที่ดี ซึ่งโรงเรียนและผู้ใหญ่ควรส่งเสริม แต่ผู้ใหญ่ที่ไม่ทราบเรื่องมักเข้าใจว่า ความคิดในทางสร้างสรรค์ที่เด็กแสดงออกเป็นการกระทำความผิด ๆ ผิด ๆ ซึ่งตนไม่เห็นด้วย

ความเจริญเติบโตทางสติปัญญาของวัยรุ่น ทำให้เขามีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและเหตุการณ์ได้ดีพอใช้ โดยเหตุที่ยังขาดความรอบคอบอยู่ เขาจึงมักสรุปความคิดออกมาอย่างง่าย ๆ ความคิดของเด็กในวัยนี้ยังขาดความยืดหยุ่นและความคล่องตัวอยู่ไม่น้อย เด็กวัยรุ่นสามารถวิเคราะห์ตัวเองได้มากเช่นเดียวกัน แต่โดยเหตุที่เขาขาดข้อมูลอันถูกต้อง เขาจึงวิเคราะห์ตัวเองได้ผิด ๆ ถ้าเด็กวัยนี้ได้ทำงานที่เขาสนใจเขาจะทำได้ดีเป็นพิเศษ ถ้าถูกสั่งให้ทำงานที่เขาไม่ชอบทำก็มักทำไม่ได้ดี จนผู้ใหญ่บางคนเห็นว่าเป็นความเกียจคร้านไม่เอาใจใส่ต่อการทำงาน

วัยรุ่นมีพลังงานมาก มีความกระตือรือร้นมากขึ้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง สนใจผู้อื่นและความสนใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางบุคลิกภาพ มีทัศนคติต่อบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล สามารถออกความเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเองได้มากขึ้น ต้องการให้ตนเป็นที่ประทับใจคนอื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไข ฉะนั้น เด็กวัยนี้จึงชอบส่องกระจกเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตน สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ควรให้ความช่วยเหลือและชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม

พัฒนาการทางสังคม

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมทุกอย่าง วัยรุ่นต้องการอิสระ อยากคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง แต่ก็ยังต้องการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทั้งนี้เพราะขาดประสบการณ์และความมั่นใจ บทบาททางสังคมที่ถ่วงกันระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ระยะเวลา วัยรุ่นจึงแสวงหาแนวทางที่จะทำตนให้เป็นผู้ใหญ่ จึงมักทำกิจกรรมเป็นกลุ่มร่วมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กจะมีเพื่อนมากและรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนได้เป็นสมาชิกของกลุ่มเพื่อน เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่นมากที่สุด เด็กจะมีความสุขและปรับตัวได้ดี หากได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ช่วงวัยรุ่นเป็นระยะที่เด็กยอมรับเจตคติของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และพัฒนาไปสู่การค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองโดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมร่วมกัน การคบเพื่อนในวัยรุ่นหญิงจะจริงจังและมีเพื่อนสนิทที่ปรึกษาทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุกแต่จะไม่สนิทเหมือนเด็กหญิง ระยะเวลาพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยรุ่นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการของนักเรียน เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ ทำให้เด็กไม่รู้สึกถูกบีบบังคับ และผู้ใหญ่ควรจะเป็นแบบอย่างที่ดี มีเหตุผลเข้าใจในเรื่องอุดมการณ์ของเด็กที่มีต่อตัวเอง ครอบครัว เพื่อน ชุมชน ตลอดจนประเทศชาติด้วย

นอกจากนี้สื่อมวลชนต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และหนังสือประเภทต่าง ๆ ก็มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น โดยการรับเอาวัฒนธรรมแนวใหม่ ความเชื่อ และค่านิยมใหม่ ๆ ดังนั้นการส่งเสริมพัฒนาการในการปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่น บุคคลที่ใกล้ชิดและเกี่ยวข้อง อันได้แก่ พ่อ แม่ บุคคลในครอบครัว ครู อาจารย์ และเพื่อน ควรทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และให้ความช่วยเหลือ อธิบายชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น

พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นแตกต่างจากอารมณ์ของเด็ก คือจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความเจริญเติบโตของต่อมต่าง ๆ และความจำเป็นในการปรับตัว อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทั้งด้านส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วน และโครงสร้างของร่างกาย การเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศเร็วหรือช้าเกินไป ปัญหาจากการศึกษาเล่าเรียน ความกังวลใจในการเลือกอาชีพซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังคิดถึงอนาคตในแง่ของการประกอบอาชีพ ความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่เรารู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอุดมการณ์และความมุ่งมั่นที่จะทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น บางเหตุการณ์มีความขัดแย้งกันระหว่างความเชื่อกับความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน วุ่นวายใจ ความคาดหวังของสังคมเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ซึ่งผู้ใหญ่คาดหวังให้วัยรุ่นประพฤติ

ให้เหมาะสม ความสับสนในการปรับตัวตามวัย ความต้องการอิสระและอยากพึ่งตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ขาดประสบการณ์และยังตัดสินใจไม่ค่อยได้ การกระทำบางอย่างก่อให้เกิดความผิดพลาดและถูกตำหนิ ปัญหาครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดฝัน ต้องการให้ครอบครัวอยู่อย่างมีความสุข ต้องการความรักความอบอุ่น และรู้จักที่จะเปรียบเทียบชีวิตความเป็นอยู่ของตนกับชีวิตความเป็นอยู่ของเพื่อน ๆ เมื่อมีปัญหาครอบครัววัยรุ่นจะมีความรู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องน่าอับอาย สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้วัยรุ่นมีความสับสน รู้สึกไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้เกิดอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย การได้รับความช่วยเหลือจากบิดามารดา ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาและควบคุมอารมณ์ สามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นได้พัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการของคนเรามีทั้งความต้องการขั้นพื้นฐาน และความต้องการเฉพาะในแต่ละวัย ที่มีความแตกต่างกันตามธรรมชาติ ความต้องการของวัยรุ่นนั้นมักจะขึ้นอยู่กับค่านิยมในกลุ่มที่ตนเข้าร่วมด้วย ดังที่มิถุนิตวิทยา ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นไว้ต่างกัน ดังนี้

เกษมสุข เกลียวศักดิ์ (2542, หน้า 87) กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่า ประกอบด้วยความต้องการ 2 ส่วนใหญ่ๆ ดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความหิว ความกระหาย ซึ่งเป็นความจำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่รอด

2. ความต้องการขั้นหุติยภูมิ เป็นความต้องการด้านจิตใจ เช่น ต้องการความรัก ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการได้รับการยกย่อง ต้องการมีความรู้ในเรื่องเพศ ต้องการการรวมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการแบบอย่างที่ดี ต้องการความมั่นคงปลอดภัย ต้องการประสบการณ์ใหม่ๆ และต้องการมีอนาคต มีความสำเร็จ

สุพัตรา สุภาพ (2540, หน้า 18-20) กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่า มักจะขึ้นอยู่กับค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ และส่วนใหญ่ก็มักจะยึดถือค่านิยมในกลุ่มเพื่อนที่ตนเข้าร่วมด้วย กลุ่มมีอิทธิพลมากต่อความต้องการของวัยรุ่น ดังนั้น ความต้องการที่เป็นจริงก็คือความต้องการของตนเองบวกกับความต้องการของสังคม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

- ต้องการความรัก คือ รักพ่อแม่ ญาติพี่น้อง รักเพื่อน รักพวกพ้อง ในขณะเดียวกันก็อยากให้เพื่อนรักตัวเอง อยากดี อยากมีความสำเร็จ รักเพื่อนต่างเพศซึ่งเป็นความรักแบบหนุ่มสาว
- ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งส่วนมากมักจะออกมาในรูปของกิจกรรมกีฬา หรือการบันเทิง

- ต้องการความเป็นอิสระความต้องการนี้จะรุนแรงมากในวัยนี้เพราะเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ จึงอยากจะแสดงออกซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง จึงไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาค้าวก่ายในชีวิตของตน ไม่ชอบให้ใครมาสอน มาคอยช่วยเหลือ บางคนจึงทำอะไร โดยผู้ใหญ่ไม่รู้ไม่เห็น

- ต้องการได้รับการยกย่อง วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการให้สังคมยอมรับหรือชมเชย อยากเด่นอยากดัง เช่น อยากเป็นนักกีฬาที่เก่ง เป็นขวัญใจ หรืออาจจะออกมาในแง่ของการเทิดทูนนักกีฬาหรือดาวประจำคณะ หรือไม่ก็ตั้งชมรมต่าง ๆ เพื่อแสดงให้สังคมได้รู้ว่าเขาได้พยายามทำดีที่สุดแล้ว

- ต้องการการรวมกลุ่ม เพื่อนมีความสำคัญมาก เป็นวัยที่อยากให้เพื่อนยอมรับ ดังนั้นจึงพยายามทำตามเพื่อน แม้บางครั้งจะขัดกับความรู้สึกส่วนตัว

- ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ อยากให้ผู้ใหญ่ยอมรับว่าตนมีความสามารถหรือมีประโยชน์ต่อสังคม

- ต้องการแบบอย่างที่ดี วัยรุ่นแม้จะต้องการความเป็นอิสระ ก็ยังอยากได้คำแนะนำจากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะต้องเป็นปราชญ์บุคคลที่ดีวัยรุ่นจึงจะมีแนวโน้มที่ดีได้ ผู้ใหญ่จะต้องคอยนำทางคอยชักเตือนเมื่อทำผิด และให้รางวัลเมื่อทำดี

- ต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง คือ ต้องการได้หลักประกันว่าถ้าหากทำในสิ่งที่ดีแล้วจะไม่ถูกลงโทษ หรือไม่เป็นที่ไม่พอใจของผู้ใหญ่ เพราะในสายตาของผู้ใหญ่สิ่งที่วัยรุ่นคิดว่าดีแล้ว อาจจะไม่ดีในทัศนะของผู้ใหญ่ก็ได้ แต่โดยทั่วไปแม้วัยรุ่นจะทำพลาดลงไปบ้าง สังคมก็มักจะให้อภัย

- ต้องการประสบการณ์ใหม่ๆ ความต้องการนี้อาจจะรุนแรง จะหาความพอใจโดยทางหนึ่งทางใดจนได้ เช่น อยากแต่งกายแปลกๆ ตามสมัยนิยม อยากมีเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น ผลที่ตามมาคือ เกิดการช่อนเร้น หลอกลวง และในที่สุดอาจจะเกิดการเสื่อมเสีย เพราะเป็นวัยที่มีความรักและความเกลียดชังใกล้เคียงกันมาก

- ต้องการมีอนาคต ต้องการมีความสำเร็จ เป็นวัยที่อยากรับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง ฝืนถึงจุดหมายในอนาคต เช่น อยากรับเป็นหมอ นักปกครอง อาจารย์

ประสาท อิศรปริดา (2533) ประสาร ทิพย์ธรา (2521) พรพิมล เขียวนาครินทร์ (2539) และสุชา จันทน์เอม (2529) ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

ความต้องการความรัก วัยรุ่นต้องการความรักจากผู้ใหญ่และผู้ใกล้ชิด รวมทั้งจากเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับบิดามารดา ญาติพี่น้อง ตั้งแต่เล็กจะค่อยๆ สร้างความสนิทสนมจนกลายเป็นความรัก ความผูกพัน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความสนิทสนมแบบความรักในครอบครัวจะลดน้อยลง ความรักความผูกพันกับเพื่อนสนิทจะมีมากขึ้น และเริ่มมีความรักเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นที่ขาดความรักทั้งจากครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อน

ต่างประเทศ จะมีความรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย เกิดปัญหาการปรับตัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ขี้อิจฉาหรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

ความต้องการเป็นที่ยอมรับทางสังคม วัยรุ่นเป็นสิ่งที่ต้องการให้สังคมยอมรับหรือยกย่อง เพราะการที่สังคมยอมรับว่าเขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งที่มีความสามารถหรือมีประโยชน์ จะช่วยให้เขาเกิดความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย วัยรุ่นที่ถูกสังคมกีดกัน ไม่ยอมรับ จะมีแต่ความผิดหวัง ว่าแห้ว และคับข้องใจ วัยรุ่นต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนมีความสำคัญและมีค่า ต้องการให้เพื่อนยอมรับ ต้องการมีตำแหน่งทางสังคมรวมทั้งต้องการบทบาทที่เป็นผู้ใหญ่

ความต้องการอิสระภาพและเสรีภาพ เป็นความต้องการที่รุนแรงมากในวัยนี้ อิสระภาพที่วัยรุ่นต้องการมากที่สุดคือ การแต่งกาย การคบเพื่อน การใช้จ่ายเงิน การเที่ยวเตร่ เด็กต้องการแสดงออกว่าตนเป็นผู้ใหญ่ จึงพยายามที่จะหนีออกจากเขตแดนที่พ่อแม่กำหนดไว้ ต้องการกำหนดทิศทางของตนเอง ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการตอบคำถามที่เป็นส่วนตัว ไม่ต้องการให้ใครมาบังคับหรือออกคำสั่ง ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่หรือใครก็ตามมาก้าวล่วงในชีวิตตนไม่ชอบให้ใครมาอบรมสั่งสอนว่ากล่าวตักเตือนหรือช่วยเหลือ ต้องการความเป็นอิสระจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ต้องการแสดงความสามารถที่จะคิดหรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง วัยรุ่นต้องการที่จะรับผิดชอบต่องานที่สามารถทำได้ แต่เขามักได้รับการปฏิบัติเหมือนเขาเป็นเด็ก ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่และวัยรุ่นอยู่เสมอ

ความต้องการความสำเร็จ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง มีความฝันถึงอุดมการณ์ในอนาคต เช่น อยากเป็นหมอ วิศวกร นักปกครอง อาจารย์ เป็นคนเรียนเก่ง เป็นต้น นักเรียนที่ประสบผลสำเร็จในการเรียนย่อมรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งเป็นสิ่งช่วยให้เขาเกิดความพยายามที่จะปรับปรุงการเรียนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ความต้องการมีปรัชญาหรืออุดมคติของชีวิต ธรรมชาติของวัยรุ่นโดยทั่วไป เมื่อเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแปลก ๆ ใหม่ ๆ ก็จะมุ่งเข้าไปหา อยากได้สัมผัสอยากรู้อารมณ์ของสิ่งนั้น ๆ และจะพยายามสืบสาวกันคว้าต่อไปว่าสิ่งนั้นคืออะไร และเมื่อทราบแล้วว่าสิ่งนั้นคืออะไร เขาก็จะพยายามเลือกหาหลักการหลักปรัชญาหรืออุดมคติที่ตนพอใจหรือสร้างค่านิยมของตนขึ้นมาเพื่อเป็นหลักประกันว่าเขามีแนวทางที่ดีไว้เป็นหลักปฏิบัติตาม

ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มากมาย ทำให้วัยรุ่นบางคนเกิดความว้าวุ่นใจ รู้สึกไม่มั่นใจ เกรงว่าตนจะทำผิด ดังนั้นจึงอยากได้หลักประกันถึงความปลอดภัยว่า ถ้าหากทำในสิ่งที่ดีแล้วจะไม่ถูกลงโทษ เพราะบางครั้งสิ่งที่วัยรุ่นคิดว่าดีอาจไม่ดีในสายตาของผู้ใหญ่ นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นยังต้องการความอบอุ่นใน

ครอบครัว และการมีเป้าหมายที่ชัดเจนในอนาคต การมองเห็นแนวทางในการประสบความสำเร็จ จะช่วยให้เด็กมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น

ความต้องการความยุติธรรม วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความยุติธรรมสูง ต้องการให้ผู้ใหญ่ ปฏิบัติต่อเขาอย่างเสมอภาคและมีความเท่าเทียมกันในทุก ๆ ด้าน เขาจะรู้สึกโกรธถ้าเห็นว่าไม่ได้รับ ความยุติธรรม และจะแสดงออกมาให้เห็นชัดเจนว่าไม่พอใจต้องการได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง

ความต้องการประสบการณ์แปลกใหม่ธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการประสบการณ์ แปลก ๆ ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มเติมความรู้ใหม่ให้กับตนเองอยู่เสมอ ต้องการรับรู้สิ่งใหม่ที่ตื่นเต้น เร้าใจ ทำลาย อันเนื่องมาจากความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง ความต้องการด้านนี้อาจจะรุนแรงมาก และหากผู้ใหญ่กีดกันหรือห้ามปราม เด็กก็จะมีการซ่อนเร้น หลอกลวง โกหก ปิดบัง และในที่สุด ก็อาจจะเกิดความเสื่อมเสียและสร้างปัญหาอื่น ๆ ให้กับครอบครัวและสังคมตามมา

ความต้องการแบบอย่างที่ดี แม้วัยรุ่นจะชอบความเป็นอิสระแต่ก็ยังต้องการคำแนะนำที่ดี จากผู้ใหญ่ ต้องการเห็นต้นแบบที่ดี ดังนั้นผู้ใหญ่จะต้องเป็นปณิชนุคคลที่ดีด้วยรุ่นจึงจะมีแนวโน้ม ที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตคอยนำทางและให้คำตักเตือน เมื่อเด็กทำผิดและรวมทั้งการให้รางวัล หรือคำยกย่องชมเชยเมื่อเขาทำความดี

ความต้องการของวัยรุ่น หากพิจารณาให้ดีแล้วสามารถแยกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ก็คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานได้แก่ปัจจัย 4 เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรค และความต้องการทางด้านจิตใจ เช่น ต้องการความรัก การเอาใจใส่ ความมั่นคงปลอดภัย การยอมรับจากผู้อื่น ได้รับการยกย่อง ต้องการเป็นอิสระ เป็นต้น

ซึ่งหากวัยรุ่นได้รับการตอบสนองสิ่งที่ต้องการอย่างเพียงพอและเหมาะสมแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่น สามารถเจริญเติบโตตามขั้นพัฒนาการอย่างสมบูรณ์และไม่ก่อให้เกิดปัญหา แต่ในทางกลับกันหากวัยรุ่นไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่ต้องการอย่างเพียงพอและเหมาะสมแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่นเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์และก่อให้เกิดปัญหาตามมา

พฤติกรรมของวัยรุ่น

จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาและมีความเห็นว่าวัยรุ่นเป็น วัยพิเศษ เป็นวัยที่สำคัญมาก เป็นวัยที่ต้องเอาใจใส่อย่างจริงจัง ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นยุคปัจจุบัน ก้าวร้าว รุนแรง และเป็นปัญหาใหม่ของสังคม อารมณ์ของเด็กรุนแรง การตัดสินใจรวดเร็วไม่ต้องการ ระวัง ระมัดระวัง ผิดกับเด็กและผู้ใหญ่ที่อยู่ในวัยอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังมีผู้กล่าวถึงพฤติกรรมวัยรุ่นไว้ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

ก่อ สวัสดิพานิช (2519, หน้า 44-46) กล่าวถึงพฤติกรรมวัยรุ่นว่า เป็นปัญหาทางสังคม และอารมณ์เกี่ยวกับวัยรุ่นมักปรากฏให้เห็นได้ชัดในทางพฤติกรรมความลับสน และความไม่แน่ใจหลายประการ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่แตกต่างกับคนในวัยอื่น พฤติกรรมที่แสดงออกโดยทั่วไป ได้แก่

1. การเก็บตัว โดยเหตุที่วัยรุ่นมีปัญหาที่ต้องปรับตัวเป็นอันมาก เขาจึงต้องใช้เวลาวิเคราะห์ตนเองนาน ๆ ปัญหาหลายอย่างย่อมนำไปปรึกษากับบิดามารดาหรือผู้อื่นไม่ได้ ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงเก็บตัวอยู่เรื่อย ๆ และไม่ค่อยเล่นหรือพูดคุยกับสมาชิกอื่นในบ้านเท่าที่ควร เมื่อเด็กเข้าใจอะไรมากขึ้นก็จะเลิกเก็บตัวภายหลัง แต่ในระหว่างที่เก็บตัวมาก ๆ นั้น ผู้ใหญ่มักเกิดความสงสัยและรำคาญเป็นบางครั้ง ถ้าต่างฝ่ายต่างไม่ถือว่าการเก็บตัวของวัยรุ่นเป็นปัญหาใหญ่ ไม่ช้าไม่นานพฤติกรรมนั้นก็จะหมดไปเอง สำหรับรายที่ผู้ปกครองคอยสอดส่องและติดตามดูแลมากเกินไป อาจเกิดความขัดแย้งได้มาก ถึงอย่างไรก็ตามเราก็ต้องยอมรับว่าเด็กวัยรุ่นต้องการที่จะอยู่ตามลำพังสักระยะหนึ่ง ผู้เกี่ยวข้องควรเคารพในสิทธิของเด็กวัยรุ่น

2. การรวมกลุ่มของวัยรุ่น ปัญหาในการปรับตัวของวัยรุ่น วางตัวลำบากในเวลาอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จึงคบหาสมาคมเฉพาะเพื่อนรุ่นเดียวกัน ในตอนต้นก็มีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกันก่อน เมื่อปรับตัวได้มากขึ้นจึงติดต่อกับเพศตรงข้ามในภายหลัง โดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นมักจะพบปะกันเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ เพื่อคุยกันและเล่นกันตามประสาเด็ก ๆ บางครั้งก็มีการชุมนุมกันเพื่อจัดงานบางอย่าง เช่น งานสังสรรค์ เป็นต้น การรวมกลุ่มเช่นนี้เป็นพฤติกรรมปกติของวัยรุ่น ซึ่งถ้าไม่มีปัญหาอื่นแทรกซ้อนเข้ามาก็ถือว่าเป็นแบบฝึกหัดในการสมาคมที่ดี

3. การแสวงหาความสนุกสนาน ลักษณะประจำตัวของวัยรุ่นที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือต้องการความสนุกสนานมากกว่าคนในวัยอื่น เด็กวัยรุ่นอาจดูภาพยนตร์ติดต่อกันได้สามเรื่องโดยไม่รู้สึกเหนื่อย อาจไปเชียร์กีฬากลางแดดได้ตั้งแต่ตอนเที่ยงจนถึงตอนเย็น อาจฟังวิทยุได้ตลอดวันและอาจร้องเพลงได้โดยไม่เลือกเวลา พฤติกรรมเช่นนี้ถึงแม้จะทราบดีเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น ผู้ใหญ่ทั้งหลายก็ต้องการควบคุมให้ลดลงบ้าง ข้อขัดแย้งระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่เกี่ยวกับเรื่องนี้จึงเกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าความขัดแย้งไม่รุนแรงนักต่างฝ่ายต่างก็มักหาทางปรับตัวเข้ากันได้ด้วยความราบรื่น

4. การผจญภัย ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของวัยรุ่นก็คือ ความอยากรู้อยากเห็น การชอบลองทำสิ่งใหม่ ๆ แปลก ๆ และการชอบเสี่ยงอันตราย โดยเหตุที่กำลังร่างกายของเด็กสมบูรณ์เต็มที่ เด็กจึงชอบออกกำลังและใช้กำลังลองทำโน่นทำนี่อยู่เป็นนิจ พฤติกรรมเช่นนี้ทำให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้ สำหรับรายที่ผู้ปกครองเป็นห่วงมาก ๆ ถึงกับมีการห้ามไม่ให้เด็กเล่นกีฬาที่มี ในกรณีเช่นนี้เด็กกับผู้ใหญ่มักมีเรื่องขัดใจกันได้มาก สำหรับกรณีธรรมดาผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มักดักเตือนด้วยวาจา ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่ย่อมปฏิบัติตามไม่ได้

5. พฤติกรรมรุนแรง วัยรุ่นบางกลุ่มมีพฤติกรรมรุนแรงเกินขอบเขตอันพึงประสงค์ เด็กประเภทนี้มักก่อการทะเลาะวิวาทกันอยู่บ่อย ๆ ถ้ารวมกลุ่มกันได้สามารถทำให้เกิดเหตุรุนแรงขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว การกระทำเช่นนี้สังคมถือว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนเป็นผลเสียหาแก่ผู้อื่นและตัววัยรุ่นเอง สังคมจึงต้องควบคุมหรือปราบปรามพฤติกรรมประเภทนี้ แต่ถ้าได้รวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมากเพื่อแสดงพฤติกรรมรุนแรง เจ้าหน้าที่ของรัฐบาลหรือโรงเรียนมักควบคุมไม่ได้ ผล เด็กที่ชอบพฤติกรรมรุนแรงจึงกระทำต่อไปโดยไม่ได้มีโอกาสที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น พฤติกรรมเช่นนี้ควรจะได้รับแก้ไขปรับปรุงโดยด่วน และผู้แก้ไขนั้นก็คือตัวเด็กเองถ้าเขาไม่แก้ไขเขาก็จะประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตมากขึ้นในตอนต่อไป ซึ่งเมื่อพ้นวัยรุ่นไปแล้วเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลจะจัดการกับเขาในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ กล่าวคือเขาไม่ได้พิจารณาด้วยความเมตตากรุณาเหมือนกับตอนที่เขายังเป็นเด็กอยู่

6. การโต้เถียงและการคัดค้าน คงมีเด็กวัยรุ่นเป็นจำนวนน้อยที่ไม่เคยโต้เถียงหรือคัดค้านบิดามารดาหรือครู เด็กวัยนี้กำลังเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง เขาย่อมคิดว่าผู้ใหญ่ทำไมถูกต้องหลายประการ และเชื่อด้วยความสุจริตใจว่าเขามีความคิดดีกว่าหรือฉลาดกว่าผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จึงชอบโต้เถียงกับครูและผู้ปกครองจนน่ารำคาญ เมื่อโตขึ้นพฤติกรรมชนิดนี้จะลดลงเรื่อย ๆ และหมดไปในภายหลัง

พฤติกรรมของวัยรุ่นยังไม่สอดคล้องสัมพันธ์กับแบบแผนพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จะต้องปรับตัวทางสังคมและอารมณ์เป็นเวลานานพอใช้ เขาจึงจะสามารถยอมรับความคิดและการกระทำของผู้ใหญ่ได้ กล่าวโดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นแทบทั้งหมดก็ปรับตัวให้เข้ากับหลักเกณฑ์ของสังคมได้โดยไม่มีปัญหามากเกินไป แต่ในระยะของการปรับตัวนั้นเด็กย่อมบังเกิดความสับสนหลายอย่าง ผู้ใหญ่เองก็ไม่พอใจพฤติกรรมของเด็กอยู่บ้าง จึงกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยของความลำบากในการปรับตัว และเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญในชีวิตของคน

วัยรุ่นกับปัญหาเสพติด

ยาเสพติดกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคม และนับวันแต่จะกลายเป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ พิษภัยและประสิทธิภาพของยาเสพติดเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ และความเจริญทางวัตถุ ปัญหาเสพติดเป็นบ่อเกิดที่จะนำไปสู่ปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาวัยรุ่น ปัญหาโสเภณี ซ่องโจร การพนัน จะเห็นได้ว่าปัญหาการติดยาเสพติดจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนปลายมากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ สาเหตุที่สำคัญคือ ธรรมชาติของพฤติกรรมต่าง ๆ ในวัยนี้จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุน

ทั้งนี้เพราะยาเสพติดเป็นสารชนิดหนึ่ง ที่มีฤทธิ์ทำให้ผู้เสพยาเสพติดมีอาการทางประสาท ยาเสพติดบางชนิดอาจออกฤทธิ์กดประสาท กระตุ้นประสาท หรือหลอนประสาท และผู้เสพยาจะต้องเพิ่มปริมาณอยู่เรื่อย ๆ ยากต่อการที่จะเลิกเสพยา จึงเป็นปัญหาสำคัญว่าจะทำอย่างไรให้ยาเสพติดหมดไป ป้องกันอย่างไรมิให้ยาเสพติดแพร่ระบาด และจะดำเนินการนำตัวผู้เสพยาเสพติดอยู่แล้วมาทำการบำบัดรักษาได้อย่างไร เหล่านี้เป็นปัญหาหลาย ๆ ด้านเกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาระดับชาติในทางสังคม

ความหมายของยาเสพติด

จากพิษภัยของยาเสพติดเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ปัญหายาเสพติดเป็นบ่อเกิดที่จะนำไปสู่ปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ มากมาย มีนักวิชาการ นักการศึกษา ตลอดจนบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ให้ความสนใจและพยายามหาแนวทางป้องกัน แก้ไข ในเรื่องนี้มาก โดยมีผู้ได้ให้ความหมายของยาเสพติดไว้หลายท่าน ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (อ้างใน ฝนทิพย์ จักรทอง, 2543, หน้า 11) กล่าวว่ายาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพยาเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีใดก็ตาม ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสังคมสำคัญได้ 4 ประการ ดังนี้

1. มีความต้องการที่จะเสพยาตลอดเวลา แสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. ต้องเพิ่มขนาดของยาที่เสพมากขึ้น
3. มีอาการอยากหรือหิวยาได้เมื่อขาดยา (บางคนอาจมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา)
4. สุขภาพทั่ว ๆ ไปทรุดโทรม

องค์การอนามัยโลก (อ้างใน พวงเพชร จินะวงศ์, 2543, หน้า 6-7) ให้คำนิยามของยาเสพติดว่า หมายถึง สารหรือยาที่ซึมซาบเข้าสู่ร่างกายจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้ว ทำให้มีผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้ได้รับในลักษณะดังนี้

1. มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเสพยาหรือสารนั้นต่อไปอีก
2. มีความโน้มเอียงที่จะต้องเพิ่มปริมาณหรือสารนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ
3. เมื่อหยุดใช้ยาหรือสารนั้นจะเกิดอาการของการอดหรือเลิกยา
4. ผู้ที่ใช้ยาหรือสารนั้นเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จิตใจ

นักสังคมสงเคราะห์ (อ้างใน สุชา จันทน์เอม, 2533, หน้า 99) ได้ให้ความหมายของยาเสพติดว่า เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดเหตุความเดือดร้อนในสังคม

นักกฎหมาย (อ้างใน สุชา จันทน์เอน, 2533, หน้า 99) ให้ความหมายของยาเสพติดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพิษและพิษของยาเสพติดเป็นต้นเหตุให้เกิดอาชญากรรม

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527, หน้า 76) ได้ให้ความหมายของยาเสพติดว่า หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาด मात्रาการเสพนั่นเรื่อย ๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพทั่วไปจะทรุดโทรมลง

จากความหมายของยาเสพติดข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ยาเสพติด คือ ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีการต่าง ๆ และทำให้เกิดผลในเชิงลบทั้งต่อทางร่างกายและจิตใจ และมีความต้องการเสพนั่นอยู่ตลอดเวลา ต้องเพิ่มปริมาณ ทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สาเหตุและปัญหาการติดยาเสพติดของวัยรุ่น

เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความต้องการในสิ่งต่าง ๆ อย่างรุนแรง ประกอบกับการมีปัญหาในเรื่องต่าง ๆ มากมาย ทำให้เด็กวัยรุ่นหันไปหายาเสพติดซึ่งได้มีผู้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดหลายท่าน ดังนี้

สุพัตรา สุภาพ (2523) ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527) อุทัย หิรัญโต (2526) และสามารถ สิทธิสาร (2538) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติด สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมภายใน คือ ครอบครัว สภาพครอบครัวที่ไม่สร้างความอบอุ่นใจให้กับเด็ก เช่น การแตกแยกในครอบครัว วัยรุ่นไม่ได้รับความเข้าใจ ขาดผู้ปกครองที่เป็นผู้ชี้แนะ เมื่อเขาหาที่พึ่งทางบ้านไม่ได้ก็หาทางออกโดยการหาความสุขนอกบ้าน การถูกชักชวนจากเพื่อน การถูกล่อลวงจากผู้ค้าที่ฉวยโอกาสยอมทำได้ง่าย หรือเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็กในลักษณะที่เคร่งเครียดเกินไป คอยควบคุมดูแลทุกฝีก้าว หรือเลี้ยงแบบเอาอกเอาใจตามใจเกินควรซึ่งการเลี้ยงดูในลักษณะนี้ทำให้เด็กไม่เป็นตัวของตัวเอง อาจจะหันเข้าหายาเสพติดได้ง่าย

2. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก มีด้วยกันหลายประการ ได้แก่

2.1 อิทธิพลจากเพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนทำให้ต้องยอมทำตาม เช่น การชักชวนกันสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ลองยาเสพติด เพื่อแสดงความเข้มแข็ง เก่งกล้า และด้วยความกลัวคนอง

2.2 อิทธิพลจากค่านิยมของสังคม ปัจจุบันการเลียนแบบค่านิยมจากตัวอย่างที่ไม่ดี เช่น การแต่งกายรุงรังหรือโป๊ กิริยาท่าทางขาดความสำรวม เสพยาเสพติด สิ่งเหล่านี้ได้แพร่ระบาดในเมืองไทย โดยเฉพาะการเลียนแบบจากผู้มีชื่อเสียงเช่น ดารา นักร้อง เป็นต้น

2.3 อิทธิพลเกี่ยวกับทางโรงเรียน เช่น การมีปัญหาทางด้านการเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน ครูไม่ได้ ครูขาดการเอาใจใส่ดูแล สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ส่งผลต่อความกดดันทางจิตใจของวัยรุ่น การขาดความยังคิดทำให้วัยรุ่นยอมตามการชักชวนของเพื่อนนักเรียน ในการกระทำความผิด เช่น การหนีโรงเรียน ก่อความผิดด้วยความตึกคะนอง หรือเพื่อต้องการแสดงออกเพื่อความเด่น เมื่อขาดการดูแลจากผู้ใหญ่ ย่อมหันมาลงยาเสพติดต่างๆ ได้โดยง่าย

2.4 การถูกชักชวนจากเพื่อนหรือจากผู้ค้า สิ่งที่เป็นผลจากความละโมภเพราะยาเสพติดเป็นสารเสพติด เมื่อผู้ใดเสพเข้าไปแล้วไม่อาจขาดได้

3. ปัญหาจากตัวผู้เสพเอง เช่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าสังคมไม่ได้ การมีเวลาว่างมาก ความตึกคะนอง ความกังวล เป็นต้น

โสภณธรรม จันทระประภา (2543, หน้า 112-114) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดไว้ ดังนี้ สาเหตุอย่างหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในตัวตน ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความโน้มเอียงไปในทางง่ายต่อการติดยาเสพติดก็คือ ความมีตัวตนไม่สมประกอบของเด็กวัยรุ่นนั้นๆ อันได้แก่ ความไม่สมประกอบในทางจิต ซึ่งมีผลสะท้อนออกมาเป็นความไม่สมประกอบในการกระทำ ในความประพฤติ ความนึกคิดต่างๆ รวมเข้าเป็นตัวเป็นตน เป็นบุคลิกที่ไม่สมบูรณ์ ที่ขาดตกบกพร่องจากคุณธรรมต่างๆ ตามธรรมชาติ สำหรับเด็กวัยรุ่นที่ตัวตนไม่สมประกอบไม่สมบูรณ์ มักเป็นเด็กประเภทบ้านแตก บิดามารดาหย่าร้างกันหรือล้มหายตายจาก มีพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยง มีสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ เป็นต้นว่าได้รับการเลี้ยงดูอย่างเสียไม่ได้ ปล่อยปละละเลยตามยถากรรม ขาดความอบอุ่นทางจิตใจ ไม่ได้รับการเอาใจใส่ ความรักความอาทรอย่างแท้จริง เป็นเด็กประเภทไม่พึงประสงค์ คือเด็กประเภทที่ผู้เลี้ยงดูถือว่าเป็นภาระ หรือเด็กประเภทที่เกิดมาโดยไม่มีใครแม่ แต่ผู้ให้กำเนิดเองอยากให้เกิด เป็นต้น

นอกจากสาเหตุพื้นฐานดังที่กล่าวมาแล้ว สาเหตุอื่นที่ทำให้เด็กวัยรุ่นติดยาเสพติด คือ

1. ความอยากรลอง โดยเห็นผู้ใหญ่หรือเพื่อนเสพ เกิดความอยากรลองว่าเสพแล้วจะเป็นอย่างไร ลองบอยเข้าก็เลยติด ซึ่งสอดคล้องกับที่ มาณี สมิริสัมพันธ์ และคณะ (2522) ได้ทำการศึกษาค่านิยมทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับเกี่ยวกับการติดยาเสพติดให้โทษ พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการติดยาเสพติดเกิดจากความอยากรเห็นอยากรลอง

2. ถูกเพื่อนชักจูง หรือถูกคนที่เป็นผู้ใหญ่มากกว่าล่อลวงว่า ที่คิดจะใช้เด็กวัยรุ่นเป็นเครื่องมือในการหาประโยชน์ เกลี่ยกล่อมหรือมอมให้เสพติด

3. เด็กประเภทถูกหลอกลวงคนมีเงิน ได้รับการตามใจให้ใช้เงินตามต้องการถ้าไม่ติดยาเสพติดเองก็มักจะถูกคนบางพวกที่หาประโยชน์ในการค้ายาเสพติดล่อหลอกให้ติด เพื่อประโยชน์ที่จะหาเงินจากเด็กวัยรุ่นประเภทนี้

4. เสพติดตามสมัยนิยม คือ ตามแฟชั่นของวัยรุ่น ต้องการสร้างความสำราญ ความโก้เก๋ ต้องการสร้างความครึกครื้นรื่นรมย์ให้แก่อจิตใจ เกิดทัศนคติว่าเป็นความสุข

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539, หน้า 284-285) กล่าวว่าสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติด คือ

1. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว การที่เด็กมีความทุกข์ใจ เช่น การขาดความรักความอบอุ่น ความเข้าใจ ขาดผู้ชี้แนะ ความเครียดและความกดดันทำให้เด็กหันไปหาหาเสพติดหรือบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติดก็เป็นเหตุชักจูงให้เด็กเสพติดได้เช่นกัน

2. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว เช่น อิทธิพลจากเพื่อน อิทธิพลจากค่านิยมของสังคม การเลียนแบบที่ไม่ดี การอยู่ในละแวกผู้ค้ายาเสพติด

3. ปัญหาจากตัวผู้เสพเอง เช่น การมีปัญหาด้านการเรียน การปรับตัว การทำงาน มีความทุกข์ใจ หดหู่ใจ สิ้นหวัง มีความสับสนในใจ มีความขัดแย้งในใจ มีความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อยไร้ค่า ขาดการยอมรับจากผู้ใหญ่และเพื่อนฝูง ไม่มีเป้าหมายในชีวิตหรือประสบความล้มเหลวและมีปมด้อยในตนเอง

4. ปัญหาจากความอึดคั่งนอน ความอยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง รวมทั้งการมีเวลาว่างมากเกินไป ไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อเสพบ่อยเข้าจึงติด

5. ปัญหาจากการถูกชักชวน เด็กวัยรุ่นที่ติดยามักอยากมีเพื่อนร่วมวงการเพื่อจะได้ขอเงินมาซื้อยาหรือขอเสพร่วมด้วยบางคนหวังจะได้เสพยาฟรีจากคนขายเมื่อสามารถหาลูกค้ารายใหม่

6. ปัญหาจากการถูกล่อลวง เกิดจากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยมีคนมาหลอกว่าเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความสุขสบายใจ เช่น เด็กบางคนถูกหลอกให้สูบบุหรี่อัดใส่กัญชา

นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ชักนำให้วัยรุ่นเริ่มทดลองกับยาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลจันทร์ ทัศนชัยกุล (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การระบาดของยาเสพติดให้โทษในหมู่เด็กและเยาวชน พบว่า เด็กและเยาวชนตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 14-18 ปี เริ่มเสพยาเสพติดครั้งแรกเมื่ออายุ 15 ปี เพื่อนสนิทเป็นผู้ชักจูงให้เสพยา พร้อมทั้งนำยาเสพติดมาขายให้ด้วย บางรายเลิกแล้วกลับมาเสพอีกเพราะถูกเพื่อนชักชวน และที่สำคัญที่สุด คือ ในส่วนของครอบครัว ทั้งครอบครัวที่แตกแยก ขาดความอบอุ่น บิดาหรือมารดาติดยาเสพติดหรือติดสารเสพติด รวมทั้งครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูเด็ก ในการที่จะให้ความรัก ความใกล้ชิด ความอบอุ่นทางจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้อะไรแบบในครอบครัว เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลหันไปพึ่งพาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วารุณี ฐิริสินสิทธิ์ (2529) ได้ทำการศึกษาสาเหตุการติดยาเสพติด

ในวัยรุ่น ศึกษาเฉพาะกรณีเชียงใหม่ พบว่า สภาพครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว มีความสัมพันธ์ค่อนข้างมากต่อการติดยาเสพติดในวัยรุ่น

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่อธิบายพฤติกรรมการติดยาเสพติด

สาเหตุของปัญหาเสพติด เกิดมีขึ้นเนื่องจากความต้องการยาของผู้ติดยาเสพติดหรือผู้เสพยา และสาเหตุของการติดยามีสาเหตุมาจากหลายองค์ประกอบ แต่องค์ประกอบที่สำคัญที่สุด คือ ตัวบุคคล

บุคคลที่ใช้นาเสพติด เมื่อบุคคลประสบปัญหา อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ แล้วไม่สามารถที่จะแก้ไขหรือปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้จะเกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปและอาจจะใช้นาเสพติดเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหานั้น อันเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ในวัยเด็ก ในช่วง 6 ปีแรก เด็กไม่สามารถมีพื้นฐานที่เข้มแข็งที่จะมีความภาคภูมิใจในชีวิต เมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่น 13-19 ปี ความอยากลองและการเอาอย่างเลียนแบบ และมีความกล้าแบบเสี่ยงๆ เมื่อประสบกับสภาพแวดล้อมที่มียาและสารเสพติดแพร่ระบาดอยู่ทั่วไป จึงกล้าที่จะลอง กล้าที่จะเอาอย่าง แต่ไม่กล้าที่จะปฏิเสธ เมื่อเสพยาเข้าไปช่วงหนึ่งก็จะเกิดการติดยา ซึ่งนายแพทย์ธงชัย อุ่นเอนกลาง (2541, หน้า 16-19) ได้แบ่งเป็นสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ติดยาเสพติดไว้ดังนี้

1. สาเหตุทางชีว (Biological Factor) เป็นสาเหตุโดยตรงทางร่างกาย และฤทธิ์ของยาและสารเสพติดที่ทำให้เสพติด เช่น ทางเภสัชใช้ Morphin เป็นยารักษาความเจ็บปวดชนิดรุนแรง หากใช้ต่อเนื่องนานพอก็เกิดการติดยาได้ในบางราย

2. สาเหตุจากองค์ประกอบทางจิต (Psychological Factor) สาเหตุทางบุคลิกภาพผู้ป่วย ส่วนใหญ่ที่ติดยาเสพติดหรือใช้นาแบบผิดๆ มักมีบุคลิกภาพแปรปรวน ที่พบบ่อยคือ บุคลิกภาพแบบอันธพาล มีอารมณ์ไม่บรรลุนิติภาวะ ก้าวร้าว (Aggressive) บุคลิกภาพแบบชอบพึ่งพาผู้อื่น (Dependent) บุคลิกภาพแบบแยกตัว (Withdrawal) บุคลิกภาพแบบซึมเศร้า (Depression) กลุ่มที่เป็นโรคจิต (Psychotic Type)

บุคลิกพื้นฐานเดิมของบุคคล คือ มีความบกพร่องหรือมีความผิดปกติเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เช่น เป็นผู้ที่ยับยั้งตนเองไม่ได้ (Impulsive) จึงปล่อยกายปล่อยใจไปตามอารมณ์ขาดสติสัมปชัญญะ ที่คอยยับยั้งความประพฤติของตนเอง อ่อนไหวง่าย ไม่มั่นคง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาสังคมหรือปัญหาชีวิต จึงหาทางออกด้วยการใช้นาเสพติดเป็นเครื่องช่วยระงับความทุกข์ เพื่อให้เกิดความสุขในโลกของตนเอง

3. สาเหตุทางด้านสังคม (Sociological Factor) เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีสภาพเศรษฐกิจที่รัดตัว ทำให้บุคคลมีภาวะเครียดสูง ประกอบกับยาเสพติดสามารถซื้อหาได้ง่าย จึงเป็นปัจจัยให้คนหันมาใช้ยาเสพติดระงับความเครียดเพิ่มมากขึ้น

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freudian Psychoanalytical Theory) อธิบายว่าคนติดยาเป็นคนที่มียุติกาพัฒนา Oral Dependent Personality หมายถึง บุคคลที่มีการพัฒนาการหยุดอยู่ที่ระยะปากและต้องการสนองเพื่อให้ตนเองพึงพอใจ โดยมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ปาก เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า หรือเสพยาต่าง ๆ

ทฤษฎีมนุษยนิยมหรือปรากฏการณ์ (Humanistic Approach or Phenomenological) อธิบายว่าคนที่ติดยาเสพติดจะเห็นคุณค่าของตนเองต่ำ ดังแสดงในรูปภาพที่ 8

ภาพที่ 8 แสดงวงจรการติดยาและสารเสพติดตามแนวคิดทฤษฎีมนุษยนิยมหรือปรากฏการณ์



4. แนวทางในการแก้ไขป้องกัน

ในปัจจุบันนี้ยาเสพติดได้ออกระบาดทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มของเยาวชนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาและเป็นที่น่าสลดใจมากที่สุด เมื่อทราบข่าวว่าครูบางคนนั้นได้ขายยาบ้าในโรงเรียนของตนเองให้กับศิษย์จนเป็นข่าวหน้าหนึ่งทางหนังสือพิมพ์มาแล้ว จากการรายงานและการเสนอข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์ ทำให้ทราบว่านักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นตั้งแต่ ป. 6-ม. 3 นั้นติดยาเสพติดประเภทยาบ้าอยู่ค่อนข้างมากที่สุดจากทั่วประเทศทั้งนี้โดยเฉลี่ยอายุประมาณ 8-15 ปี (ธงชัย อุณเอนกลาง, 2541, หน้า 16-19)

ดังนั้นในการแก้ไขป้องกันปัญหาเสพติด ควรเริ่มจากการป้องกันปราบปรามลูกหลานไม่ให้ติดยาเสพติดนั้นจุดแรกก็ต้องเริ่มจากสถาบันครอบครัวก่อนเป็นหลักที่ให้ความรู้แก่เด็กเยาวชน

1. สร้างความอบอุ่นในครอบครัว พยายามแนะนำสิ่งที่ดีให้แก่บุตรหลานเสมอ
2. ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด อย่าเลี้ยงแบบช่างมันตามมีตามเกิด

3. สังเกตพฤติกรรมที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัยของเด็ก อาทิเช่น เรื่องของค่าใช้จ่าย สุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย
4. ให้ความรู้ทางด้านยาเสพติดกับบุตรหลาน
5. หางานอดิเรกให้บุตรหลานได้ทำ อาทิเช่น งานฝีมือวาดภาพ เล่นดนตรี กีฬา เพื่อเป็นกิจกรรมร่วมกันกับคนในครอบครัว
6. อย่าปล่อยให้เชื่อคนแปลกหน้า ทั้งบริเวณแถวบ้านและที่อื่น ๆ อาทิเช่น โรงเรียน สถานที่พักผ่อนทั่วไป เป็นต้น

นอกจากการป้องกันบุตรหลานโดยตรงแล้ว ยังมีแนวทางในการแก้ไขและป้องกันอีกประการหนึ่ง คือ การใช้มาตรการทางกฎหมายเป็นบทลงโทษในการผลิต-ค้าขาย-เสพยาเสพติด จะเห็นได้ว่าการแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ นั้น สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรกที่สำคัญมาก อันเป็นที่หล่อหลอมให้บุคคลเป็นไปในทางที่ดี และไม่ดียี่สิบได้ เพราะฉะนั้นถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนต้องหันมาให้ความสำคัญต่อสถาบันครอบครัว

ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่ที่ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจัดว่าเป็นสถาบันในด้านมนุษยธรรมที่ฟื้นฟูและปรับปรุงเด็กและเยาวชนที่หลงผิดในเรื่องของยาเสพติด ควรได้รับการบำบัดรักษา แก้ไข ฟื้นฟูและปรับปรุงสมรรถภาพ

การดำเนินงานของศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

การดำเนินงานของศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ มีการจัดดำเนินงานและหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนี้

1. ให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้ติดยาและสารเสพติด เน้นในเขต 17 จังหวัดภาคเหนือ
2. รับปรึกษาและรักษาผู้ติดยาและสารเสพติดที่ส่งต่อมาจากสถานบริการทางการแพทย์ทั้งในและนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
3. ให้การศึกษาและฝึกอบรมด้านการป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพด้านยาและสารเสพติดแก่บุคลากรทางสาธารณสุข และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
4. ศึกษา ค้นคว้า วิจัย ด้านการติดยาและสารเสพติด แนวทางการบำบัดรักษาและถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งในและนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
5. เผยแพร่ความรู้ด้านยาเสพติดแก่นักเรียน นักศึกษา ผู้นำชุมชนและประชาชนทั่วไป
6. ประสานงานกับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อแก้ไขปัญหาการติดยาและสารเสพติด