บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในระยะแรกนักจิตวิทยาและคนส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับความฉลาดรู้ของเชาวน์ปัญญา (Intelligence) เช่น ความจำ และการแก้ปัญหา เพราะเชื่อว่าเชาวน์ปัญญาเป็นตัวกำหนดความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียนหรือการทำงาน แต่ต่อมานักจิตวิทยาหลายท่านเริ่มเห็นความสำคัญของความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวกับเชาวน์ปัญญา ซึ่งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จของบุคคลที่มากกว่า เช่น งานวิจัยที่ค้นพบว่าเชาวน์ปัญญามีผลต่อความสำเร็จเพียง 20% ขณะที่อีก 80% มาจากปัจจัยอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา นั่นคือเชาวน์อารมณ์หรือที่เรียกว่า Emotional Quotient (EQ) นั่นเอง (Goleman, 1995)

ปัจจุบันได้มีผู้ให้ความสนใจกับเชาวน์อารมณ์เป็นอย่างมาก และได้มีการศึกษาเพื่อพัฒนาให้บุคคลมีเชาวน์อารมณ์ที่ดี ซึ่งการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวความคิด องค์ประกอบและประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ น่าจะมีส่วนที่จะช่วยพัฒนาความสุขความสำเร็จในชีวิตได้ (กรมสุขภาพจิต, 2543) สำหรับคำว่าเชาวน์อารมณ์นั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน เช่น Goleman(1998) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้จะต้องเผชิญกับสภาวะคับข้องใจและสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้ และ Weisinger (1998) ได้แบ่งเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้าน Intrapersonal Emotional Intelligence หมายถึง การใช้เชาวน์อารมณ์ในการพัฒนาตนเอง เช่น พัฒนาการตระหนักรู้ตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง มีการมองโลกในแง่ดีและมีความกระตือรือล้น ส่วนอีกด้านหนึ่ง คือ Interpersonal Emotional Intelligence ซึ่งหมายถึง เชาวน์อารมณ์ที่ทำให้มีสัมพันธภาพกับคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งการสร้างเชาวน์อารมณ์ที่ดีให้กับสมาชิกในองค์การ จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาตลอดจนมีการทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเชาวน์อารมณ์มีประโยชน์และมีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเชื่อได้ว่าเชาวน์อารมณ์น่าจะมีส่วนอยู่เบื้องหลังความสุข ความสามารถในการปรับตัวและความสำเร็จในหน้าที่การงาน รวมถึงการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (วีระวัฒน์ ปันตินามัย, 2542)

การทราบถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีนั้น จะทำให้บุคคลมีแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของตนได้ คุณลักษณะที่สำคัญๆ คือ การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น-จุดด้อยของตน สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่จะรับรู้และตระหนักได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรและรู้สึกอย่างไร สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม อดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆที่เกิดขึ้น รู้กลวิธีในการขจัดความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนเองได้เป็นอย่างดี มีความยืดหยุ่นและไม่ยึดมั่นกับสิ่งต่างๆมากเกินไปจนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จริงใจ ซื่อสัตย์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงานและในสังคม รวมไปถึงการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2542)

ทั้งนี้องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีส่วนทำให้บุคคลมีเชาวน์อารมณ์ที่ดีนั้นมีหลายปัจจัย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางเชาวน์อารมณ์ของมนุษย์ อาทิเช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหา ซึ่งหากเราทราบถึงอิทธิพลของปัจจัยเหล่านี้ต่อพัฒนาการทางเชาวน์อารมณ์ เราจะสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในเด็กได้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์โดยพิจารณาคัดเลือกปัจจัยที่มีแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยสนับสนุนว่ามีความเกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ ดังนี้คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหา

มีการศึกษามากมายที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับปัจจัยที่ผู้วิจัยคัดสรรไว้ ดังเช่น งานวิจัยของสุนิสา ละวรรณวงษ์ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาจำนวน 728 คน ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์ส่งผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ขณะที่งานวิจัยของ เพียงพนอ เปลี่ยนดวง (2544)ได้สนับสนุนปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยว่ามีความสัมพันธ์กับระดับของเชาวน์อารมณ์ที่ดี ซึ่งสามารถใช้ทำนายระดับเชาวน์อารมณ์ได้

ส่วนงานวิจัยของ Hickman, Bartholomae and Mckenry (2000) ได้สนับสนุนปัจจัยทางด้านการเห็นคุณค่าในตนเองกับเชาวน์อารมณ์ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายความสามารถทางการปรับตัวในทุกๆด้านของนักศึกษาทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม การเรียนและมีความสามารถในการผลักดันตนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และจากการศึกษาของ

อภิรดี ปราสาททรัพย์ (2545) ก็พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์เช่นกัน

นอกจากนั้น Abraham (1999) ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านความเครียดกับเชาวน์อารมณ์ โดยได้กล่าวว่าเชาวน์อารมณ์ คือความสามารถในการรู้จักใช้อารมณ์เพื่อการแก้ปัญหา การรู้จักปรับสภาวะของอารมณ์ จะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้หรือมองเห็นทางเลือกอื่นๆ ในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อเผชิญกับความเครียดผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้น และค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้ดีกว่า

ส่วนปัจจัยทางด้านการเผชิญปัญหานั้น Harju and Bolen(1998) ได้ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีเชาวน์อารมณ์ที่ดีกับการเผชิญปัญหา พบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี และใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา เปลี่ยนมุมมองปัญหาในเชิงบวก เช่น การมองหาประโยชน์จากปัญหาที่เกิดขึ้นแทน ขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจะไม่พึงพอใจในชีวิต และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีปัญหา

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าองค์ประกอบด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหาล้วนมีผลต่อเชาวน์อารมณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร อันได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหากับระดับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อันเนื่องมาจากวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเริ่มมีความรับผิดชอบที่มากขึ้นจากการต้องเข้าสู่วัยของการทำงานที่ต้องมีการปรับตัวในหลายๆด้านอย่างมาก และเป็นวัยที่มีความมั่นคงทางอารมณ์และการแสดงอารมณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ในระดับที่สามารถวัดได้

การศึกษาปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนั้น สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจคือ ลักษณะพัฒนาการของวัยนี้จะมีลักษณะที่มีความรุนแรงทางอารมณ์ลดลงกว่าในช่วงวัยรุ่นตอนต้น มีการควบคุมอารมณ์และปลดปล่อยอารมณ์ไปในทางที่สังคมยอมรับ มีการไตร่ตรองก่อนทำ สิ่งเหล่านี้เป็นผลจากการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น มีการปรับตัวทางสังคมเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต้องการเป็นอิสระจากการควบคุมของผู้ใหญ่รวมถึงเกิดความตึงเครียดอันเกิดจากความกังวลเกี่ยวกับอนาคตหลังจบการศึกษา (Kelly, 1996; Hurlock,1959) ซึ่งเชาวน์อารมณ์เป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน เพื่อใช้ในการตัดสินใจสิ่งต่างๆในชีวิตรวมถึงการขจัดความโศกเศร้าความผิดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้นการมีเชาวน์อารมณ์ที่ดีย่อมทำให้มีการมองโลกในแง่ดี มีทักษะทางสังคมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นและสามารถโน้มนำผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้ทำให้เชื่อได้ว่าเชาวน์อารมณ์

มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ชีวิตแต่งงานรวมไปถึงการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี (Goleman cited in Neil,1996; Pool,1997)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะได้ทำการศึกษาและวิจัยถึงปัจจัยคัดสรรต่างๆที่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพราะเชาวน์อารมณ์มีส่วนต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตในภายหน้า ซึ่งการศึกษานี้จักเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาให้เป็นไปในทางที่ดีและเหมาะสมต่อไป

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับระดับเชาวน์อารมณ์ โดยปัจจัยคัดสรรทั้ง 5 ปัจจัย อันได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหา โดยผู้วิจัยเสนอรายงานการศึกษาค้นคว้าจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. แนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์
2. แนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู
3. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. แนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. แนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
6. แนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

1. แนวความคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

เชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence) ได้มีผู้ศึกษากันเป็นจำนวนมาก ซึ่งนักจิตวิทยาและนักวิชาการต่างๆได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่สำคัญๆไว้ดังนี้

1.1 ความหมายของเชาวน์อารมณ์

Bar-On (1992 cited in Goleman, 1998) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่าเป็นองค์ประกอบของความสามารถส่วนบุคคล ความสามารถทางด้านอารมณ์และความสามารถทางสังคมที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับความกดดันของสภาพแวดล้อมได้สำเร็จ

Cooper & Sawaf (1997 อ้างถึงในวีระวัฒน์ ปันตินามัย, 2542) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจและใช้พลังในการตระหนักรู้อารมณ์ของตน เพื่อเป็นรากฐานในการสร้างสายสัมพันธ์ผู้อื่น และยังทำให้สามารถโน้มนำผู้อื่นได้

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Weisinger (1998) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นความเฉลียวฉลาดในการใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการคิดและแสดงพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมผลของการกระทำของตนให้ดียิ่งขึ้น

Goleman (1998) กล่าวว่า เป็นความสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะต้องเผชิญกับสภาวะคับข้องใจและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

สรุปได้ว่าเชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ เข้าใจและประยุกต์ใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ กล่าวคือนอกจากจะทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ ขจัดความเศร้าหมองและความผิดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิตแล้ว ยังก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น อันเนื่องจากความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นนั่นเอง

1.2 **องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์**

Mayer & Salovey (1990) ได้แบ่งองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์เป็น 3 ข้อ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (Appraisal and Express of Emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2. การจัดการกับอารมณ์ของตน (Regulation of Emotion) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสม

3. การใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ (Utilization of Emotion) เป็นความสามารถควบคุมความต้องการได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆได้อย่างสร้างสรรค์ทั้งทางด้านการแก้ปัญหา การปรับตัวรวมถึงการสร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง

ปี 1994 Mayer and Salovey (1994 cited in Goleman, 1995) ได้กล่าวว่าคนมีขั้นตอนของการตระหนักรู้และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นตระหนักรู้ในตนเอง(Self-aware) เป็นการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

2. ขั้นของการควบคุมอารมณ์(Engulfed) เป็นการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมรวมถึงความคิดไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์

3. ขั้นของการยอมรับอารมณ์(Accepting) เป็นลักษณะที่รับรู้ว่าตนมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

และในปี 1997 Mayer and Salovey (1997 cited in Schutte, 1998) ได้ปรับปรุงโมเดลเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ โดยขยายส่วนของความคิดที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกเข้าไปด้วย โดยเสนอว่าเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วยทักษะ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2. มีความสามารถในการสร้างความรู้สึกที่ดี เพื่อเกื้อกูลความคิดของตนได้เป็นอย่างดี

3. เข้าใจอารมณ์ วิเคราะห์และตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างถูกต้อง

4. คิดใคร่ครวญและควบคุมอารมณ์ไปในทางที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์

Bar-On(1992 cited in Goleman, 1998) ได้แบ่งองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความสามารถภายในของบุคคล (Intrapersonal capacities)
   - 1.1 ตระหนักรู้จักตนเอง
   - 1.2 เข้าใจสภาวะอารมณ์ของตน
   - 1.3 กล้าที่จะแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
2. ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal skills)
   - 2.1 ตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
   - 2.2 มีความห่วงใยผู้อื่น
   - 2.3 สร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้
3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)
   - 3.1 สามารถตรวจสอบความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้อง
   - 3.2 สามารถเข้าใจและตีความความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้อง
   - 3.3 มีความคิดและความรู้สึกที่ยืดหยุ่น
   - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา
4. กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด (Stress Management Strategies)
   - 4.1 ความสามารถในการจัดการกับความเครียด
   - 4.2 สามารถควบคุมกับอารมณ์ของตนได้เป็นอย่างดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและสภาวะทางอารมณ์ (Motivational and general mood factors)

5.1 มองโลกในแง่ดี

5.2 สามารถสร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้

5.3 สามารถรู้สึกและแสดงออกถึงความเป็นสุข

Goleman (1995) ได้เขียนหนังสือชื่อ Emotional Intelligence ได้กล่าวถึงแนวความคิดของสโลเวย์เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ว่า ประกอบด้วย

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมอารมณ์ได้

2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และปลดปล่อยตนเองจากความวิตก ความเศร้า ความโกรธให้เป็นไปในทิศทางที่สังคมยอมรับ

3. การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆให้บรรลุเป้าหมาย

4. การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ตลอดจนสามารถรับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้

5. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีจนก่อให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน

และในปี 1998 Golemanเสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ (The Emotional Competence Framework) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

<u>ส่วนที่</u> 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถในการจัดการตนเองว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ความสามารถในการตระหนักรู้จักตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเองและการจูงใจตนเอง โดยแบ่งเป็น 12 องค์ประกอบย่อย

<u>ส่วนที่</u> 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ ความเห็นอกเห็นใจและทักษะทางสังคม และแบ่งเป็น 13 องค์ประกอบย่อย

โดยแต่ละด้านเกิดจากองค์ประกอบย่อยที่เป็นความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Competence) ในแง่ต่างๆ จำนวน 25 องค์ประกอบย่อย ดังตาราง

ตารางที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของ Goleman (1998)

ส่วนที่/องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อยที่เกิดจากความสามารถทางอารมณ์
ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) 1. ความสามารถในการตระหนักรู้จักตนเอง (Self Awareness) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกภายในความชอบ ความสามารถของตนและการมีญาณหยั่งรู้	1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตน(Emotional Awareness) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนและผลที่จะเกิดตามมา 1.2 การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง(Accurate Self-Assessment) สามารถรู้จุดอ่อน จุดแข็งของตน 1.3 ความมั่นใจในตนเอง(Self-Confidence) อันเกิดจากการรับรู้ว่าตนมีคุณค่าและมีความสามารถ
2. ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-regulation) ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายใน แรงกระตุ้นและความสามารถของตนได้อย่างเหมาะสม	2.1 การควบคุมตนเอง(Self control) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางลบและแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นได้ 2.2 ความเป็นที่ไว้วางใจ(Trust Worthiness) คงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และความดี 2.3 มีความรับผิดชอบ(Conscientiousness) หมายถึง การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง 2.4 ความสามารถในการปรับตัว(Adaptability) มีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้เป็นอย่างดี 2.5 การสร้างสรรค์สิ่งใหม่(Innovation) คือการเปิดรับความคิด วิธีการและข้อมูลใหม่ๆ
3. การจูงใจตนเอง(Motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่นำตนไปสู่แนวทางหรือเป้าหมายได้ง่ายขึ้น	3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Achievement drive) คือการต่อสู้เพื่อการพัฒนาสู่ความดีเลิศ 3.2 ภาวะผูกพัน(Commitment) การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร 3.3 ความคิดริเริ่ม(Initiative) การมีความคิดริเริ่มและพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม 3.4 การมองโลกในแง่ดี(Optimism) ความพยายามมุ่งสู่เป้าหมาย แม้จะพบอุปสรรคหรือความพ่ายแพ้

ตาราง(ต่อ) แสดงกรอบแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของ Goleman (1998)

ส่วนที่/องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อยที่เกิดจากความสามารถทางอารมณ์
<u>ส่วนที่</u> 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) 4. ความเห็นอกเห็นใจ(Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นและ มีความห่วงใยผู้อื่น	4.1 การเข้าใจผู้อื่น(Understanding others) คือ การเข้าใจถึงความรู้สึก ทรรศนะและความสนใจของผู้อื่นได้ 4.2 การพัฒนาผู้อื่น(Developing others) การรับทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่นและส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น 4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ(Service Orientation) สามารถคาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้า 4.4 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) สามารถสร้างโอกาสจากความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ 4.5 การตระหนักรู้สถานการณ์ในกลุ่ม(Political Awareness) การทราบความคิดเห็นและความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม
5. ทักษะทางสังคม(Social skills) คือ ความชำนาญในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามที่ตนต้องการ โดยการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น	5.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น(Influence) การมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ 5.2 การสื่อสาร(Communication) การรับฟังข้อมูลและส่งสารกับผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ 5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง(Conflict Management) ความสามารถในการเจรจายุติข้อขัดแย้ง 5.4 ความเป็นผู้นำ(Leadership) คือความลามารถในการผลักดันและชี้แนวทางให้กับบุคคลและกลุ่มได้ 5.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง(Change Diversity) หมายถึง การเป็นผู้ริเริ่มหรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ตาราง(ต่อ) แสดงกรอบแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของโกลแมน(Goleman ,1998)

ส่วนที่/องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อยที่เกิดจากความสามารถทางอารมณ์
	5.6 การสร้างความสัมพันธ์(Building Bonds) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ 5.7 ความร่วมมือร่วมใจ(Collaboration and Cooperation) ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกัน 5.8 ความสามารถในการทำงานเป็นทีม(Team Capabilities) สามารถประสานพลังภายในกลุ่มเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

(Goleman ,1998)

Weisinger (1998) ได้แบ่งเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. Intrapersonal Emotional Intelligence หมายถึง การใช้เชาวน์อารมณ์ในการพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น (Developing High self-awareness) การมีความตระหนักรู้ตนเองสูง จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเอง สังเกตและพิจารณาตนเอง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Your Emotions) หมายถึง การตระหนักเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อที่จะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

1.3 การจูงใจตนเอง (Motivating Yourself) การกระตุ้นส่งเสริมความคิดและความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้นและสามารถฟื้นตัวจากความเศร้าและพ่ายแพ้ได้เร็ว

2. Interpersonal Emotional Intelligence: หมายถึง การใช้เชาวน์อารมณ์ในการทำให้เกิดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Developing Effective Communication Skills) ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอาศัย 5 ทักษะดังต่อไปนี้ คือ การเปิดเผยตนเอง การมีความมั่นใจในตนเอง การเป็นผู้ฟังและนักวิจารณ์ที่ดีและการมีความสามารถสื่อสาร

แบบเป็นทีม (Team Communication)ได้

2.2 การพัฒนาความชำนาญในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Developing Interpersonal Expertise) เป็นความสามารถในการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ที่มีกับผู้อื่นได้

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้สามารถช่วยตนเองได้ (Helping Others Help Themselves) เป็นการสร้างเชาวน์อารมณ์ให้เกิดขึ้นในองค์กร เพื่อทำให้งานประสบความสำเร็จ โดยการช่วยเหลือผู้อื่นในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นและเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้อื่น รวมไปถึงการช่วยผู้อื่นวางแผนและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์หลักๆจะประกอบด้วย การตระหนักรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้แสดงออกไปในทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสังคมยอมรับ รวมไปถึงการมีทักษะทางสังคมที่ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ มองโลกในแง่ดี การได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นตลอดจนสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้

1.3 **ลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี**

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) ได้ระบุถึงลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูง ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น-จุดด้อยของตน สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-Awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถที่จะเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม(Stress Tolerance)

4. มีความยืดหยุ่น(Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้

5. สามารถควบคุมตนเองได้ (Impulse Control)

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น(Empathy)

7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น(Trusting Relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์

8. มีความคิดริเริ่ม(Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์(Creativity)

9. มองโลกในแง่ดี(Optimism)

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้สรุปว่าผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงมักเป็นผู้ที่มีลักษณะ ดังนี้

1. สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเอง
2. สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างราบรื่น
3. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในของตนได้
4. สามารถรอคอยต่อการตอบสนองความต้องการ
5. มีวิธีการขจัดความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนได้
6. สามารถควบคุมอารมณ์ และบริหารจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี
7. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
8. เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้านสถานศึกษาที่ทำงานและในสังคม
9. เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข

วีระวัฒน์ ปันตินามัย (2542) ได้เสนอลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน
2. สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออกให้ถูกกาละเทศะรวมถึงสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยง่าย
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
5. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี ตลอดจนสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
6. มีทักษะทางสังคมที่ดี

สรุปได้ว่าเชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถในการตระหนักรู้เข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง โดยสามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ในทิศทางที่สังคมยอมรับ มีแรงจูงใจตนเองในการดำเนินสู่เป้าหมายที่คาดหวังไว้ ในขณะเดียวกันก็สามารถตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเกิดความรู้สึกเห็นใจและสามารถใช้ความเข้าใจนี้ในการโน้มนำเพื่อให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนต้องการได้ มีทักษะทางสังคมที่ดี มีความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันแน่นแฟ้นกับผู้อื่นและได้รับความไว้วางใจ ดังนั้นลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีคือ การมีความสามารถตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตน ยอมรับจุดเด่นจุดด้อย มีทักษะทางสังคมที่ดี มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี มีความคิดที่ยืดหยุ่น สามารถอดทนต่อสภาวะคับข้องใจได้ดีและแก้ไขด้วยวิธีการที่เหมาะสมได้ มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้

ทำให้เชื่อได้ว่าเชาวน์อารมณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้เกิดความสำเร็จในด้านการเรียน และการทำงานซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขในชีวิตได้

2. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู

2.1 ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

Brooks (1991 cited in Hamner and Turner, 1995) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นกระบวนการเลี้ยงดู ปกป้องคุ้มครองและชี้แนะแนวทางการปฏิบัติแก่เด็กรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับเด็กอย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็กส่วนหนึ่งด้วย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524) ได้กล่าวว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่ผู้ใกล้ชิดเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายกับเด็กทั้งทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้กระทำตลอดจนผู้เลี้ยงดูสามารถให้รางวัลและลงโทษเด็กได้ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้เด็กดูแบบอย่างจากการกระทำของผู้เลี้ยงดูด้วย

สมพร สุทัศนีย์ (2530) กล่าวว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อมจากทางวาจาและการกระทำ ส่งผลให้เด็กได้รับรู้ความรู้สึกของบิดามารดาจากการกระทำดังกล่าว

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดาหรือผู้ใกล้ชิดเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กทั้งทางการกระทำและคำพูด อันจะทำให้เด็กสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้เลี้ยงดูตลอดจนเกิดการเลียนแบบการกระทำจากผู้เลี้ยงดู สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กส่วนหนึ่งด้วย

2.2 รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

Hurlock(1950) ได้ศึกษาและแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาเป็น 4 แบบดังนี้

1. พ่อแม่ปกป้องเด็กมากเกินไป(Overprotection) หมายถึง พ่อแม่ที่มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กที่มากเกินควร มีการดูแลเสมือนเด็กยังเป็นเด็กเล็กๆอยู่ แม้ว่าเด็กจะสามารถดูแลตนเองได้ก็ตาม มีการควบคุมการทำกิจกรรมต่างๆของเด็กมากเกินไป ปกป้อง คอยแก้ปัญหาให้กับเด็ก ซึ่งผลก็คือเด็กจะมีลักษณะขี้อาย ตื่นเต้น กังวล ขาดสมาธิ ขาดความรับผิดชอบ ไม่มั่นใจในตนเองและชอบพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เด็กไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

2. พ่อแม่ปฏิเสธเด็ก(Denial) หมายถึง พ่อแม่ที่เฉยเมยไม่ใยดีและไม่สนใจในสวัสดิภาพของเด็กตลอดจนมีความรู้สึกไม่เป็นมิตร โดยแบ่งออกเป็น 3 แบบคือ แบบแรกเป็นแบบปฏิเสธเด็กอย่างเปิดเผย มีการเพิกเฉย ทำทารุณและเป็นศัตรูกับเด็ก แบบที่สองคือพ่อแม่รู้สึกผิดและพยายามชดเชยโดยการแสดงออกแบบปกป้องเด็กมากเกินไปและแบบสุดท้ายคือแบบที่พ่อแม่มีความรู้สึกที่ขัดแย้งระหว่างการแสดงความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตรอย่างเปิดเผย และ

ขณะเดียวกันก็มีการปกป้องเด็กมากเกินไป ผลจากการที่พ่อแม่ปฏิเสธเด็กทำให้เด็กมีแนวโน้มจะต่อต้านสังคม เช่น ก้าวร้าว ขโมย โกหกและทำการโหดร้ายอันเนื่องจากความรู้สึกไม่ปลอดภัย ตึงเครียดทางอารมณ์ เรียกร้องความสนใจด้วยการอวดหรือขอความช่วยเหลือโดยไม่จำเป็น เป็นต้น

3. พ่อแม่ที่ยอมตามเด็ก(Submissive) หมายถึง พ่อแม่ที่ยอมให้ลูกมีอิทธิพลในบ้านเป็นหัวหน้าพ่อแม่และขาดความเคารพในตัวพ่อแม่ เด็กจะไม่เชื่อฟัง ขาดความรับผิดชอบ ต่อต้านผู้มีอำนาจ ก้าวร้าว เป็นปฏิปักษ์และไม่สนใจผู้อื่น คิดว่าตนเป็นคนสำคัญและชอบโอ้อวด

4. พ่อแม่ที่ยอมรับเด็ก(Acceptance) หมายถึง พ่อแม่ที่ให้ความรักความเอาใจใส่ยอมรับฟังความต้องการของเด็ก ให้เด็กมีหน้าที่รับผิดชอบในบ้าน วางแผนอนาคตให้ตามความสามารถของเด็ก สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในบ้าน ผลคือเด็กมีลักษณะที่เป็นมิตร มีอารมณ์มั่นคง ซื่อสัตย์ เอาใจใส่ผู้อื่น มีการวางแผนและทะเยอทะยานถึงอนาคต มองชีวิตตามความเป็นจริง รู้จุดอ่อน จุดด้อยของตน

และในปี 1974 Hurlock ได้กล่าวถึงรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูอันส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กเพิ่มเติมว่า เด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบให้ความรักและความคุ้มครองป้องกันเด็กมากเกินไป จะทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเอง ส่วนเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่รักที่ต้องการของพ่อแม่ ขาดกลัว มีความรู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกว่าตนไม่ปลอดภัย ขณะที่เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการที่จะแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่น

Baumrind (1968 cited in Hickman, Bartholomae and Mckenry, 2000) ได้แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาออกเป็น 3 แบบดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่(Authoritative Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาที่อบรมเลี้ยงดูเด็กแบบให้ความรักความอบอุ่น บิดามารดาแสดงความรักต่อเด็ก ให้การยอมรับและตอบสนองความต้องการของเด็ก มีการตั้งกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสม บิดามารดาปกครองเด็กแบบประชาธิปไตยคือรับฟังความคิดเห็นของเด็ก โดยเปิดโอกาสให้เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นในครอบครัว

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม(Authoritarian Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาที่อบรมเลี้ยงดูเด็กแบบตั้งกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวด โดยใช้อำนาจควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดาโดยไม่อธิบายถึงเหตุผล มีการลงโทษอย่างรุนแรง บิดามารดาปกครองแบบให้เด็กอยู่ในโอวาทอย่างไม่มีข้อแม้ ไม่ตอบสนองต่อความต้องการและความคิดเห็นของเด็ก

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ(Permissive Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาที่อบรมเลี้ยงดูเด็กแบบให้อิสระแก่เด็กตัดสินใจเรื่องต่างๆในชีวิต โดยไม่ควบคุมหรือให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา ให้การยอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก มีการลงโทษน้อยและเด็กอยู่เหนือกฎเกณฑ์ของบิดามารดา

ต่อมา Maccoby & Martin (1983 อ้างถึงใน กันตวรรณ มีสมสาร, 2544) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Baumrind ด้วยการจำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบที่ 4 เพิ่มเติมจากที่ Baumrind ได้แบ่งไว้คือ

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาที่อบรมเลี้ยงดูเด็กโดยไม่ควบคุมหรือให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา บิดามารดาปฏิเสธและไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก เพิกเฉยไม่สนใจเด็ก ซึ่งมักจะเกิดจากการที่บิดามารดาถูกกดดันจากปัญหาในชีวิตประจำวันมากเกินไปจนไม่มีเวลาเอาใจใส่เด็ก

นอกจากนี้ Maccoby & Martin ยังได้กล่าวว่าการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวเท่านั้น ยังมีผลกระทบไปถึงทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กอีกด้วย โดยเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกัน ย่อมจะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกัน โดยเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีมีความสุขและความอบอุ่น เด็กจะมีมนุษย์สัมพันธ์ดี ไม่วิตกกังวล มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งในทางตรงกันข้ามเด็กที่ปรับตัวไม่ดี โหยหาความรัก ยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือและทำเพื่อผู้อื่นมากเกินไป มักมาจากครอบครัวที่มีลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กที่ไม่เหมาะสม (Maccoby & Martin,1983)

Roger (1972) ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูโดยดูจากการปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กออกเป็น 3 แบบดังนี้

1. การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (Democracy) หมายถึง วิธีการปฏิบัติของบิดามารดาที่มีต่อเด็กที่ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับความยุติธรรม ไม่ถูกตามใจหรือเข้มงวดจนเกินไป บิดามารดาให้ความรักความอบอุ่น มีเหตุผล ยอมรับความคิดเห็นของเด็ก โดยสนับสนุนให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตน

2. การเลี้ยงดูแบบควบคุม (Overprotection) หมายถึง วิธีการปฏิบัติของบิดามารดาที่มีต่อเด็กที่ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้รับอิสระเท่าที่ควร ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวด

3. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (Rejection) หมายถึง วิธีการปฏิบัติของบิดามารดาที่มีต่อเด็กที่ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือเอาใจใส่ไม่เป็นที่ต้องการ พ่อแม่มักใช้วิธีตำหนิและลงโทษรุนแรงอย่างไร้เหตุผล

จากการที่นักจิตวิทยาได้ศึกษาและแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการแบ่งรูปแบบที่เหมือนหรือแตกต่างกันออกไป แต่จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาหลายท่านเชื่อว่าไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบใดล้วนส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กทั้งสิ้น อาทิเช่น บิดามารดาที่อบรมเลี้ยงดูเด็กแบบประชาธิปไตย จะส่งผลให้เด็กมีลักษณะที่เป็นมิตร มีอารมณ์มั่นคง ซื่อสัตย์ เอาใจใส่ผู้อื่น มีการวางแผนและทะเยอทะยานถึงอนาคต มองชีวิตตามความเป็นจริง รู้จุดอ่อนจุดด้อยของตน ในทางกลับกันบิดามารดาที่มีการอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบทอดทิ้ง ปฏิเสธเด็ก หรือใช้อำนาจควบคุม จะส่งให้เด็กมีลักษณะที่ไม่ดี เช่น ขี้อาย ตื่นเต้น กังวล ขาดสมาธิ ขาดความรับผิดชอบ ไม่มั่นใจในตนเอง ชอบพึ่งพาผู้อื่นรวมไปถึงการต่อต้านสังคมอีกด้วย จึงทำให้เชื่อได้ว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนต่อการพัฒนาทางอารมณ์ของเด็ก อันจะนำไปสู่การมีเชาวน์อารมณ์ที่ดีหรือไม่ในอนาคตได้ ดังนั้นจึงควรนำรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาเป็นปัจจัยหนึ่งในการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์และการอบรมเลี้ยงดู

Hurlock(1959) กล่าวว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเข้าสู่มหาวิทยาลัย ซึ่งพ่อแม่ที่เลี้ยงดูอย่างถูกวิธี ให้ความรักความเอาใจใส่มาตั้งแต่วัยเด็ก จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดี ขณะที่วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ดีมักมาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน มีการอบรมเลี้ยงดู ฝึกฝนและให้คำแนะนำที่ผิดวิธีมาตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Weiss and Schwarz(1996) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับบุคลิกภาพของวัยรุ่นตอนปลาย โดยแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูออกเป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ แบบประชาธิปไตย แบบรักตามใจ แบบใช้อำนาจควบคุม และแบบปฏิเสธเด็ก ผลพบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปฏิเสธและเพิกเฉย จะส่งผลให้เด็กมีลักษณะชอบแสดงอำนาจ หยาบคาย ดื้อรั้นและขาดความคิดสร้างสรรค์ ขณะที่เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจและผลักดันให้เด็กไปในทิศทางที่ต้องการ เด็กจะมีการเปิดเผยตนเองต่ำและมีอาการทางประสาทร่วมด้วย

นอกจากนั้น Shapiro(1997) ยังได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก โดยแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบคือ แบบ ใช้อำนาจควบคุม แบบรักตามใจและแบบดูแลเอาใจใส่ พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมที่บิดามารดาตั้งกฎเกณฑ์เข้มงวดให้เด็กเชื่อฟังโดยไม่มีข้อโต้แย้งและคาดหวังในตัวเด็กสูงนั้นจะส่งผลให้เด็กมีความกดดันทางอารมณ์สูง ขาดความเชื่อมั่น ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย วิพากวิจารณ์ผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสังคมลำบากและมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจที่บิดามารดาตามใจเด็กมากเกินไป ไม่ตั้งกฎเกณฑ์หรือลงโทษ เมื่อเด็กทำผิดนั้น จะส่งผลให้เด็กไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เอาแต่ใจ ก้าวร้าว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มีปัญหาในการ

ปรับตัว ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ที่บิดามารดาใช้เหตุผลในการอบรมเด็ก มีความยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดหรือตามใจจนเกินไป ยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น เมื่อเด็กทำผิดจะชี้แจงเหตุผลนั้น จะส่งผลให้เด็กมีวุฒิภาวะ มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีเหตุผล มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี

การที่รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่ให้ความยอมรับเด็ก(Acceptance)ให้ความรัก ความใส่ใจ ให้อิสระในการทำสิ่งต่างๆ เด็กจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีกว่าการเลี้ยงดูรูปแบบอื่น อาจเนื่องจากพ่อแม่ที่อบอุ่น เอาใจใส่ จะสามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กได้ โดยการสอนให้เด็กรู้ถึงวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนให้เด็กทำกิจกรรมที่สามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เด็กที่แม้จะขี้อายก็จะสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ (Goleman cited in Pool, 1997)

Hickman, Bartholomae and Mckenry (2000) ศึกษาอิทธิพลของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและการเห็นคุณค่าในตนเองที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 101 คน อายุระหว่าง 17 - 19 ปี ผลจากการศึกษาพบว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 3 แบบคือการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมและการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจล้วนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถทางการปรับตัวในทุกๆด้านของนักศึกษา

ส่วนการวิจัยในประเทศไทยนั้น สารภี ยั่งยืน (2541) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบของวัยรุ่นที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 120 คน ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบต่ำกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมแบบรักตามใจและแบบปล่อยปละละเลย ในขณะที่วัยรุ่นที่รับรู้ว่าตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม แบบรักตามใจและแบบปล่อยปละละเลยมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบไม่ต่างกัน

กันตวรรณ มีสมสาร (2544) ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ของโรงเรียนสหศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยเฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจและการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง ขณะที่งานวิจัยของ เพียงพนอ เปลี่ยนดวง(2544) พบว่า นักเรียนที่ได้รับ

การอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบให้ความคุ้มครองมีค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์สูงสุด ในขณะที่นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งมีค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำที่สุด

จากงานวิจัยข้างต้นทำให้สรุปได้ว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะส่งผลให้มีระดับเชาวน์อารมณ์ที่สูงสุด ในขณะที่เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งหรือรักตามใจมีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูอาจมีความสัมพันธ์กับระดับเชาวน์อารมณ์ในเด็กและวัยรุ่น

3. แนวความคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับของความสำเร็จที่ได้จากการเพียรพยายามในการเรียน ซึ่งเกิดจากการผสมผสานระหว่างความสามารถทางการเรียนและผลจากการปฏิบัติงานของนักเรียน อันเป็นผลจากพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ สังคมและร่างกายที่จะส่งผลโดยรวมต่อเด็กจนถึงชีวิตวัยทำงาน (Steinberger, 1993 cited in Abisamra,2000)

3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Kelly (1996) เสนอปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของวัยรุ่นว่าเกิดจากความว้าวุ่นใจ ความเศร้าใจอันเนื่องมาจากการหย่าร้างของพ่อแม่หรือการสูญเสียคนในครอบครัว การขาดความสามารถทางสติปัญญาหรือทางร่างกาย เช่น การมองเห็นไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน การคาดหวังของพ่อแม่ที่สูงเกินไปและสุดท้ายคือความกดดันจากเพื่อนหากตนได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีกว่า ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความไม่สบายใจความกดดันทั้งสิ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Daniel Goleman กล่าวว่าเชาวน์อารมณ์เป็นตัวพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรวมถึงความสำเร็จทางการเรียน อันเนื่องมาจากทักษะทางอารมณ์ เช่น ความสามารถในการชะลอความพึงพอใจในเป้าหมายระยะยาวรวมทั้งความสามารถในการเอาชนะกับการขาดความยั้งคิดเป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยในการประสบความสำเร็จทางการเรียนทั้งสิ้น (Daniel Goleman cited in Neil,1996; Pool,1997)

ดังนั้นโรงเรียนควรมีส่วนช่วยในการเรียนรู้และพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของเด็ก โดยการสอนทักษะต่างๆที่มีส่วนต่อการเสริมสร้างพื้นฐานของเชาวน์อารมณ์ เช่น ทักษะการแก้ปัญหาให้แก่เด็กจะมีความสำคัญอย่างมาก เพราะไม่เพียงแต่เชาวน์อารมณ์จะมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีของเด็กในวัยเรียนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการประสบความสำเร็จในระยะยาวอีกด้วย กล่าวคือทักษะ

เหล่านี้จะนำไปสู่ความสำเร็จทางการเรียนจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น และยังนำไปสู่การทำงานและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Elias et al., 1991; Finnegan, 1998 cited in Abisamra, 2000)

Chen Rubin and Li (1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวทางสังคม โดยศึกษาระยะยาว 2 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจีน อายุ 10 และ 12 ปี พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสามารถทำนายความสามารถทางสังคม และการยอมรับจากเพื่อน ในขณะเดียวกันผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคม การมีความสามารถทางสังคม ความเป็นผู้นำและการได้รับการยอมรับจากเพื่อนเช่นกัน สรุปได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีประการหนึ่ง

Coover & Murphy (2000 cited in Abisamra,2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการอธิบายลักษณะของตนเองกับความเพียรพยายามในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ผู้ที่มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านที่ดีและมีความภาคภูมิใจในตนเองจะพูดถึงตนเองในเชิงบวกมากกว่าและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงกว่า ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการพูดถึงตนเองในมุมบวกซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของผู้มีเชาวน์อารมณ์ดีนั้น มีส่วนช่วยพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น อันส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนให้เพิ่มสูงขึ้นได้

Becker and Luthar (2002) ศึกษาปัจจัยทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการเรียน พบว่าปัจจัยทางสังคมอันได้แก่ ความสนใจการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน การได้รับการสนับสนุนจากครู และปัจจัยทางอารมณ์ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ Roeser(1998) ยังพบว่าเด็กที่มีลักษณะซึมเศร้า จะส่งผลต่อการปรับตัวในห้องเรียนไม่ดี มีความโศกเศร้า ไม่มีแรงจูงใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำ

Zheng Saunders Shelly and Whalen (2002) ศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,267 คน ผลจากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อันเนื่องมาจากการรับรู้ในความสามารถที่แท้จริงของตน ทำให้เกิดการวางแผนอันนำไปสู่การวางเป้าหมายระยะยาว มีแรงผลักดัน ความตั้งใจจริงที่จะนำตนไปสู่ความสำเร็จดังที่คาดหวัง นอกจากนี้การเรียนรู้หน้าที่ของตนต่อการเป็นสมาชิกในสังคม และความคาดหวังของพ่อแม่ยังส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกด้วย

ส่วนงานวิจัยในประเทศ สุนิสา ละวรรณวงษ์ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ ในกลุ่มตะวันตก จำนวน 728 คน โดยเลือก

ปัจจัยคัดสรร 6 ตัวแปรคือ เชาวน์อารมณ์ การคิดหาเหตุผลเชิงตรรกศาสตร์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ นิสัยในการเรียนและคุณภาพการสอน ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์ส่งผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อจิตใจของวัยรุ่นมาก เนื่องจากวัยรุ่นจะประเมินความสามารถทางสติปัญญาของตนเองจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้รับและมักจะเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมชั้นด้วยกัน เช่น จากการศึกษาของ Mason, Adams & Blood (Meason et al.,1968) พบว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมักรับรู้ว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น เก่งกว่าผู้อื่นในทุกๆด้าน ส่วนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ จะมีอัตมโนทัศน์ต่ำ มีความวิตกกังวลสูง และมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ ขาดความพยายาม อันเนื่องมาจากขาดความมั่นใจในตนเองและรู้สึกท้อแท้ (Sutherland, 1952; Taylor, 1964 อ้างถึงใน วีณา มิ่งเมือง, 2540) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ ซึ่งจะต้องทำการศึกษาต่อไป

4. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ของบุคคล อันจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในคุณค่าและการนับถือตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถและข้อจำกัดของตน ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด การแสดงออก การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการแสดงบทบาทต่างๆในชีวิต อันนำไปสู่การประสบความสำเร็จ ในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเองนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกและประสบการณ์ของบุคคล (Kelly, 1996; Khera, 1998; Lindenfield, 2000; Palladino, 1996; Posse and Melgosa, 2001)

William (1950 cited in Fensterheim and Baer,1975) ได้เสนอแนวคิด ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self-esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง (Pretensions)}}$$

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของบุคคล

การคาดหวัง หมายถึง เป้าหมายของบุคคลที่ตั้งไว้

ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าหากบุคคลสามารถประสบความสำเร็จได้ใกล้เคียงกับเป้าหมายมากเพียงใด บุคคลย่อมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเพียงนั้น ในทางกลับกันหากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จหรือประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้ ก็จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

หอสมุดกลาง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Coopersmith (1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติต่อการยอมรับนับถือตนเองและเชื่อในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตน

Golden and Lash (1994) กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่ตนมีและรู้สึกถึงการมีคุณค่าของตน ทั้งนี้สภาพครอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในเองทั้งสิ้น

ขณะที่ Hamachek(1995) กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินในสิ่งที่ตนเองกำลังทำและสิ่งที่ตนกำลังเป็นอยู่ หากสิ่งนั้นบุคคลประเมินว่าเป็นเป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่าและมีความสำคัญแล้ว ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดการชื่นชมและเห็นคุณค่าในตนเอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองจากบุคคลรอบข้างในสิ่งที่ตนทำ หากสิ่งที่ตนทำเป็นสิ่งที่ดีและประสบความสำเร็จและบุคคลรอบข้างให้คุณค่าและเห็นความสำคัญกับสิ่งนั้น บุคคลจะยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด การแสดงออก ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมและการทำงานตามบทบาทหน้าที่ อันจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆต่อไปในอนาคต

4.2 **ความต้องการการเห็นคุณค่า**(Esteem need)

Maslow(1970) ได้เสนอทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ โดยจัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับขั้น โดยกล่าวถึงความต้องการการเห็นคุณค่าในขั้นที่ 4 ว่ามนุษย์ทุกคนต้องการความรู้สึกที่มั่นคง การประเมินตนเองในระดับสูง การเคารพตนเองรวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ซึ่งความต้องการการเห็นคุณค่าแบ่งออกได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self Esteem) บุคคลต้องการความมั่นใจจากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ มีความพร้อมและมีพละกำลัง ต้องการการประสบความสำเร็จและมีอิสรภาพ

2. การเห็นคุณค่าจากผู้อื่น(Esteem of other) บุคคลต้องการได้รับการเคารพ ยกย่อง มีเกียรติยศและได้รับการสรรเสริญรวมไปถึงการได้รับการใส่ใจจากผู้อื่น

นอกจากนั้น Maslow ยังได้กล่าวอีกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนี้นำไปสู่การรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็งและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น หากมีสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ ไม่สามารถช่วยตนเองได้ หมดกำลังใจและอาจนำไปสู่โรคจิตโรคประสาทได้

4.3 **ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ**

Coopersmith (1981) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงว่าเป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่หลีกหนีปัญหา มองโลกในแง่ดี ชอบเข้าร่วมอภิปรายภายในกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ขณะที่บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ไม่กล้าแสดงออก หวาดระแวง วิตกกังวล หลีกเลี่ยงการอภิปรายภายในกลุ่มเพราะกลัวการถูกคัดค้านจะทำให้ตนรู้สึกเสียคุณค่าที่มีและเกิดความเครียดได้ง่าย

Khera (1998) ได้เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังนี้

ตารางที่ 1.2 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ (Khera,1998)

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง	ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
1. ถ่อมตนและเคารพผู้มีอำนาจ	1. หยิ่งจองหอง ต่อต้านผู้มีอำนาจ
2. มีความสนใจตนเอง(Self-interest) และเด็ดเดี่ยว	2. เห็นแก่ตัว ก้าวร้าว
3. เต็มใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	3. เชื่อว่าตนรู้ทุกอย่าง
4. มองโลกในแง่ดี	4. เชื่อเรื่องโชคชะตาและพรหมลิขิต
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น	5. ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น โกรธง่าย
6. สุภาพอ่อนน้อม เคารพผู้อื่น	6. หยาบกระด้าง ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น
7. รู้ข้อจำกัดของตน	7. เชื่อว่าตนทำได้ทุกอย่าง
8. มักเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ	8. เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้
9. แสดงพฤติกรรมต่างๆจากความต้องการภายใน	9. แสดงพฤติกรรมต่างๆจากความต้องการภายนอก
10. ให้ความคิดเห็นในลักษณะอภิปราย	10. ให้ความคิดเห็นในลักษณะโต้แย้ง

Posse and Melgosa(2001) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีจุดมุ่งหมายและความตั้งใจที่ดี
2. มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์
4. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือเชาวน์อารมณ์ที่ดี เช่น สุภาพ เป็นมิตร มีอารมณ์ขัน อดทน ยืดหยุ่นและไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น เป็นต้น
5. มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี
6. มีความสามารถในเรื่องทั่วๆไป ทำให้รู้สึกว่าตนมีความสามารถ
7. ปราศจากความกลัวหวาดหวั่นต่อสิ่งต่างๆ

8. ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ

9. มีความนับถือตนเอง (Self-respect) ผลักดันตนเองสู่เป้าหมายอย่างกล้าหาญและมีความหวัง

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดความมั่นใจในตนเองซึ่งจะแสดงออกทั้งทางด้านการพูดและท่าทาง การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน เช่น การทดสอบความสามารถหรือให้แสดงความคิดเห็น ขาดการดูแลตนเอง เช่น มีการใช้ยาหรือดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลเสียต่อมิตรภาพ ความสามารถในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการประสบความสำเร็จในอนาคต ขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น เคารพนับถือตนเอง รับรู้ถึงจุดเด่นและจุดด้อย พร้อมทั้งพยายามเอาชนะข้อบกพร่องของตน (Golden and Lash, 1994; Rosenberg, 1979 cited in Berk, 1991)

4.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith(1981) พบว่าการเห็นมีคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบที่เป็นลักษณะของบุคคล ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes)

ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความสูง ความคล่องแคล่วว่องไว สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามยังขึ้นอยู่กับสังคมนั้นๆว่าให้ความสำคัญกับลักษณะทางกายภาพมากน้อยเพียงใด หากสังคมให้ความสำคัญกับลักษณะทางกายภาพมาก เช่น ความสวย ความหล่อ ลักษณะทางกายภาพก็จะส่งผลต่อการประเมินตนเองของบุคคลนั้น แต่ถ้าสังคมให้ความสำคัญกับความสามารถ บุคคลจะประเมินตนเองและผู้อื่นที่ความสามารถ โดยไม่คำนึงถึงลักษณะทางกายภาพเท่าใดนัก

1.2 ความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน (General Capabilities, Abilities and Performance)

ความสามารถทั่วไป การมีสมรรถภาพในการทำงานของบุคคลและผลงานที่ออกมาจะเป็นตัวตัดสินความสามารถและความสำเร็จของบุคคล โดยบุคคลที่มีความสามารถ มีสมรรถภาพและผลงานที่ดีก็จะทำให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่มีความสามารถ ขาดสมรรถภาพในการทำงาน เช่น การเจ็บป่วยหรือผลงานออกมาไม่ดี ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States)

บุคคลที่มีภาวะทางอารมณ์ดี จะมีการมองตนเองด้านบวกจากการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในขณะที่บุคคลที่มีลักษณะซึมเศร้า เก็บกด มองตนเองด้านลบ และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.4 ปัญหาและโรคภัยไข้เจ็บ (Problem and Pathology)

บุคคลที่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิตจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะเชื่อว่าตนไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เกิดความเครียด วิตกกังวล ระบบการทำงานอัตโนมัติของร่างกายผิดปกติ เช่น การขับถ่าย การย่อยอาหาร การหายใจ ส่งผลเสียต่อการทำงานของระบบอื่นๆในร่างกายอีกด้วย ดังนั้นจึงพบว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีอาการเจ็บป่วยทางกายมากกว่า

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self - Values)

บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่า ให้ความสำคัญและหากค่านิยมของตนนี้ สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมที่ตนอยู่ บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากค่านิยมส่วนบุคคลไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.6 ความปรารถนา (Aspirations)

บุคคลจะตัดสินว่าตนมีคุณค่าหรือไม่ โดยพิจารณาจากความสามารถและผลงานของตนกับมาตรฐานหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากผลงานต่ำกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำลงและจะตัดสินว่าตนไม่มีความสามารถ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. องค์ประกอบแวดล้อมรอบตัวบุคคล อันได้แก่

2.1 ครอบครัว (Family)

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด สัมพันธภาพระหว่างเด็กกับบิดามารดามีความสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บิดามารดาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีอารมณ์มั่นคง เชื่อมั่นในตนเองและมีความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น มีการกำหนดขอบเขตกฎเกณฑ์ให้เด็กปฏิบัติ ให้ความนับถือ ให้อิสระและเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความสามารถและความรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงต่อไปได้

2.2 สถาบันการศึกษา (Educational Institution)

สถาบันการศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในแง่ของการสอนให้เด็กเรียนรู้และให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาต่างๆ อันเป็นการ

ส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้ความคิด ตัดสินใจและพึ่งพาตนเอง ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเองส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2.3 ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship)

บุคคลที่ได้รับการยอมรับการให้ความสำคัญ การเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.4 สถานภาพทางสังคม (Social Status)

บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมที่ดีเป็นตัวบ่งชี้ถึงชื่อเสียงเกียรติยศ ความสำเร็จการมีหน้าที่การงานที่ใหญ่โต การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือระดับล่าง

Palladino(1996) เสนอว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง ในขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีทัศนคติต่อตนเองเชิงลบ อันเป็นผลจากประสบการณ์วัยเด็ก ซึ่งอาจมาจากสาเหตุของการถูกวิจารณ์จากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อนหรือบุคคลรอบๆตัวเด็กในสังคม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกด้อยและมีการคิดเกี่ยวกับตนเองทางลบ

Poose and Melgosa (2001) กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดจากกระบวนการภายในจิตใจของแต่ละคน และการได้รับอิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีอาจนำไปสู่การมีทักษะทางสังคม เชาวน์อารมณ์ สติปัญญาและจริยธรรมที่ดีได้ โดยได้เสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

1. ระดับของความปรารถนา หากเด็กตั้งเป้าหมายที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จในระดับสูงเกินกว่าความเป็นจริง ก็จะมีอิทธิพลต่อเด็ก โดยเด็กจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. การยอมรับจากผู้ใหญ่ ซึ่งการยอมรับของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กจะส่งผลต่อการวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่หรือครู กล่าวคือถ้าเด็กได้รับการวิพากวิจารณ์ในทางที่ไม่ดี เด็กก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

3. ระดับความยากง่ายของงานที่ได้รับมอบหมาย หากเด็กได้รับมอบหมายงานที่สำคัญและเด็กสามารถทำได้สำเร็จ จะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เพราะงานจะทำให้เขามีโอกาสได้พิสูจน์ว่าเขาทำได้และได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่

4. วิถีชีวิต เช่น การดูแลร่างกาย กิจกรรมสันทนาการ เสื้อผ้าที่เพียงพออาหารที่มีโภชนาการและความเก่งทางด้านกีฬา ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจและนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองได้

สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ลักษณะของบุคคล เช่น รูปร่างหน้าตา ความสูง การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีความสามารถมีสมรรถภาพและ

ผลงานที่ดี การตั้งเป้าหมายที่ไม่สูงจนเกินความสามารถของตน บุคคลรอบข้างและสังคมให้การยอมรับ เช่น การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ให้ความรักความเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง

Block and Robins (1993) ได้ทำศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากวัยรุ่นตอนต้นสู่วัยรุ่นตอนปลาย พบว่าในระยะวัยรุ่นตอนต้นเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายนี้ไม่พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเด่นชัด แต่มีความแตกต่างทางเพศที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในเพศหญิงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ในขณะที่เพศชายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์กับการมีความสามารถ เช่น การมีความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

Hickman, Bartholomae and Mckenry (2000) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองที่จะส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวในทุกๆด้านของนักศึกษาทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม การเรียนและความสามารถในการผลักดันตนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จงกลณี ตุ้ยเจริญ (2540) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลแบบสหศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ3 จำนวน 3 โรงเรียนในเขตจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 440 คน พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและต่ำ

โสภณ ตระการวิจิตร (2541) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิตของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัทการบินไทย จำกัด(มหาชน) จำนวน 339 คน ผลการวิจัยพบว่าพนักงานต้อนรับที่มีสุขภาพจิตดีมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ขณะที่พนักงานต้อนรับที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

กชกร ภัททกวงศ์(2542) ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง : ศึกษาเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกรและกลุ่มอาชีพนักบัญชี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 200 คน เป็นพนักงานจากหน่วยงานของรัฐบาล รัฐวิสาหกิจและเอกชน กลุ่มอาชีพละ 50 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดบุคลิกภาพแบบ 16PF ของเรย์มอนด์ บี แคทเทลล์และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการเห็นคุณค่าในตนเองของวิศวกรและนักบัญชี พบว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี คือ ชอบความท้าทาย ร่าเริง

ชอบเข้าสังคมและมีมโนธรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ขณะที่ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำคือ มีความรู้สึกหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์รอบตัว เครียด จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในทั้งสองกลุ่มอาชีพ

รัชนี สุวะมาตย์ (2544) ศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคนที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน มีการวัดระดับเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ในระยะทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคน จำนวน 20 กิจกรรม ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆจากผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองจะมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 หรืออาจกล่าวได้ว่าการฝึกให้พัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่สูงขึ้น ขณะที่พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอยู่ในระดับที่ลดลง

คณิสสร ดวงพัตรา(2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ระดับเชาวน์อารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง: ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทอุตสาหกรรมการผลิตแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในบริษัทอุตสาหกรรมจำนวน 273 คน ผลการวิจัยพบว่าเพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของพนักงานและระดับเชาวน์อารมณ์ของพนักงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

อภิรดี ปราสาททรัพย์ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจกองตรวจคนเข้าเมือง จำนวน 222 คน โดยองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยการมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณความดีและการมีความสามารถ และองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วย การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการอารมณ์ของตน การสร้างแรงจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและทักษะทางสังคม ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเชาวน์อารมณ์และองค์ประกอบต่างๆของผู้ที่มีลักษณะเชาวน์อารมณ์ที่ดี อันได้แก่ การมีสุขภาพจิตดี ความร่าเริง การชอบสังคมและทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกทั้งสิ้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์

5. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

5.1 ความหมายของความเครียด

Miller and Keane (1972) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปบุคคลจะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆได้ แต่หากเกิดความกดดันเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดของแต่ละคน โดยแบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท

ความเครียดทางร่างกายอันเป็นประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย ทำให้หัวใจเต้นแรง รูม่านตาขยาย เป็นต้น

ความเครียดทางจิตใจ เป็นประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่บุคคลจินตนาการ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเสมือนเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง เช่น การจินตนาการถึงสิ่งที่เป็นอันตรายที่ส่งผลให้หัวใจเต้นแรง เป็นต้น

Rice (1972) ได้แบ่งความหมายของความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง ดังนี้

1. ความเครียดอันเกิดจากปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกดดันหรือถูกคุกคาม

2. ความเครียดอันเกิดจากสภาวะภายใน หมายถึง กระบวนการภายในจิตใจของบุคคลจากการถูกกดดันหรือถูกคุกคาม อันได้แก่ กระบวนการตีความ การปรับตัวต่อสิ่งเร้า เป็นต้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวอาจก่อให้เกิดการส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจหรือก่อให้เกิดความตึงเครียดขึ้นในจิตใจได้

3. ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันหรือถูกคุกคาม หมายถึง สภาวะของร่างกายที่จะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งการตอบสนองนี้มีทั้งระดับมากและน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคน โดยความเครียดในระดับปานกลางจะทำให้ร่างกายตื่นตัวมีการตอบสนองเพิ่มมากขึ้นและยังก่อให้เกิดพลังทางด้านจิตใจและร่างกายในการแสดงพฤติกรรมต่างๆอีกด้วย รวมไปถึงการเพิ่มศักยภาพในการต่อต้านผลเสียที่เกิดจากความเครียดได้อีกด้วย แต่หากเกิดความเครียดเรื้อรัง จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายรวมไปถึงการหมดกำลังใจ เกิดโรคและเสียชีวิตได้

Selye (1975) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า "เป็นกลุ่มของอาการที่ร่างกายแสดงเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ซึ่งปฏิกริยาตอบสนองที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระเหล่านี้ จะแสดงออกมาในรูปของอาการต่างๆ เช่น ปวดหัว ความดันโลหิตสูง เป็นต้น"

Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า "ความเครียดเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะเป็นผู้ประเมินด้วยสติปัญญาว่าสถานการณ์นั้นๆเป็นประโยชน์หรือเป็นภัยต่อความสงบสุขของบุคคลหรือไม่"

Stanton (1988) ให้ความหมายของความเครียดว่า "เป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมหรือรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และในขณะเดียวกันก็ตระหนักว่าตนต้องจัดการกับสถานการณ์นั้น ซึ่งความขัดแย้งดังกล่าวอาจทำให้เกิดวิตกกังวลและความหมดหวังได้"

Melgosa (2001) กล่าวว่า "ความเครียดเป็นประสบการณ์จากแรงกดดันภายนอกตัวบุคคลอันส่งผลได้ทั้งประโยชน์หรือโทษต่อตัวบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งเร้านั้นๆ แต่โดยมากมักก่อให้เกิดโทษ เช่น เกิดความโศกเศร้า เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เป็นต้น และทั้งนี้ความรุนแรงอันเกิดจากผลของความเครียดยังขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจของแต่ละคนอีกด้วย"

สมชาย จักรพันธุ์และคณะ (2542) " ความเครียดเป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งอาจเป็นบุคคลอื่น จากความรู้สึกหรือนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งแก่ร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ "

จากการที่นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความเครียดนั้นพบว่ามีความคล้ายคลึงและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งอาจสรุปได้ว่าความเครียดของบุคคลเกิดจากการคุกคามของสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่อาจเกิดขึ้นจริงหรือเป็นการจินตนาการถึงสิ่งนั้น ส่งผลให้ร่างกายเกิดปฏิกริยาตอบสนองเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งเร้าที่มาคุกคามนั้น ความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถก่อให้เกิดได้ทั้งผลดีและผลเสีย โดยบุคคลที่ความเครียดในระดับที่มากและเรื้อรัง จะส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ แต่หากบุคคลเกิดความเครียดในระดับปานกลางกลับเป็นประโยชน์ทำให้ร่างกายเกิดความกระปรี้กระเปร่า เกิดพลังในการแก้ปัญหาหรือการทำงานสำเร็จลุล่วง แต่ทั้งนี้ผลเสียอันเกิดจากความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจของแต่ละคนด้วย

5.2 สาเหตุของความเครียด

Jane Cranwell-Wowd(1987) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคลมีดังนี้

1. ความคาดหวังและข้อเรียกร้องต้องการภายในตนเอง หากบุคคลมีความต้องการและคาดหวังเป้าหมายที่สูงเกินกว่าความเป็นจริงและความสามารถของตน ทำให้ต้องต่อสู้เพื่อความสำเร็จ หากไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย อาจก่อให้เกิดความเครียดได้

2. การมองภาพลักษณ์ของตนเอง(Self-image)ด้านลบ การมองตนเองในด้านลบการขาดความชื่นชมพอใจในตนเองอันก่อให้เกิดความเครียดได้ ทั้งนี้พัฒนาการการมองภาพลักษณ์ของตนเองเกิดจากความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นรวมถึงการวิจารณ์จากคนรอบข้างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ ความสามารถทางสติปัญญา ความสามารถในการทำงานและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3. การขาดความสามารถในการจัดการตนเองในการนำตนเองสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

Kelly (1996) ได้กล่าวถึงสาเหตุความเครียดของวัยรุ่น ว่ามีดังต่อไปนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วัยรุ่นเชื่อว่าเกรดเป็นตัวบ่งบอกถึงความสามารถการประสบความสำเร็จรวมถึงการยอมรับจากครูและเพื่อน

2. การไม่สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม เพราะชีวิตวัยรุ่นมีกิจกรรมที่ต้องทำมาก ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถจัดการกับเวลาต่างๆให้ดีได้

3. ความขัดแย้งกับครอบครัว อันเนื่องมาจากช่องว่างระหว่างวัย

4. การกังวลถึงสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตน วัยรุ่นต้องการมีบุคลิกภาพที่โดดเด่นและไม่ต้องการให้ผู้อื่นมองตนในแง่ลบ อันก่อให้เกิดความเครียดได้

5. การนึกถึงอนาคต การต้องจากชีวิตมหาวิทยาลัยสู่ชีวิตการทำงาน วัยรุ่นต้องตระหนักถึงความสามารถและความต้องการของตน เพื่อเลือกอาชีพ ขณะเดียวกันต้องแข่งขันกับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งงานที่ตนพึงพอใจ

Greenberg (1999) กล่าวว่าสาเหตุความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากมัธยมสู่มหาวิทยาลัย ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมากในการพัฒนาความสามารถ บุคลิกภาพ พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วัยรุ่นจะเชื่อมโยงคุณค่าของตนเองกับผลการเรียนที่ได้รับ โดยเชื่อว่ามีผลต่อการจบการศึกษาและความสามารถในการเข้าทำงาน

3. การลงวิชาเรียนมากเกินไปเพื่อต้องการจบในระยะเวลาอันสั้น ทำให้เกิดความยากลำบากทั้งทางร่างกาย จิตใจและไม่มีโอกาสได้เรียนรู้สังคม

4. มิตรภาพ การเรียนรู้ที่จะมีเพื่อนใหม่ต้องอาศัยเวลาและการเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ

5. ความรักและความต้องการทางเพศ ความรักเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอย่างมาก ขณะที่ความต้องการทางเพศของนักศึกษาก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน การให้ความรู้เกี่ยวกับความต้องการทางเพศที่ถูกต้องและการที่ทำให้วัยรุ่นเข้าใจว่ามิใช่เรื่องที่ผิดปกติ จะสามารถลดความเครียดได้

6. ความขี้อาย การเข้ามหาวิทยาลัยทำให้ต้องพบกับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ต้องอาศัยการปรับตัว ความอายอาจเป็นอุปสรรคในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

7. การเลิกกับคนรัก อาจเกิดจากนิสัยที่ต่างกันหรือความคาดหวังที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ของนักศึกษามักไม่ถาวร จึงมีประสบการณ์เลิกกันกับคู่รักระหว่างมหาวิทยาลัย ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

5.3 **ผลของความเครียด**

Lazarus (1966) กล่าวถึงปฏิกริยาการตอบสนองหรือผลที่เกิดขึ้นจากความเครียดมีดังนี้

1. การตอบสนองทางอารมณ์ เช่น กลัว กังวล โกรธ ซึมเศร้าและรู้สึกผิด เป็นต้น

2. การตอบสนองของกล้ามเนื้อ เช่น การสั่น การเพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ การแสดงสีหน้า เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงความสามารถทางสติปัญญา ความเครียดทำให้ทักษะทางปัญญาลดลง เช่น ความสามารถในการรับรู้ การคิดการตัดสินใจ การแก้ปัญหาและทักษะทางสังคมลดลง

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ คือการเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) เช่น การหายใจ อัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้น ตลอดจนระบบต่อมไร้ท่อจะหลั่งฮอร์โมนภายใต้สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

ในชีวิตของคนเรานั้นย่อมต้องพบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่เสมอๆ ความเครียดที่รุนแรงต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานหรือเรื้อรังนั้นจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อาจถึงขั้นทำให้เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคลมชักรวมถึงโรคประสาทอีกด้วย ในขณะเดียวกันความเครียดในระดับปานกลางกลับก่อให้เกิดผลดีกับตัวเรา เช่น ทำให้เรามีความกระตือรือล้นมากขึ้น สามารถทำงานและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี (Melgosa,2001) โดยธรรมชาติแล้วเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีย่อมต้องหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ เพื่อลดความเครียดให้อยู่ในระดับที่ทนได้หรือกำจัดความเครียดให้หมดไป และพร้อมที่จะรับสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่จะเวียนกลับมาใหม่ได้เสมอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์และความเครียด

Mayer (1999) ได้กล่าวไว้ว่าเชาวน์อารมณ์มิได้ขึ้นอยู่กับสภาวะอารมณ์ในช่วงเวลาหนึ่งๆ แม้ว่าจะเป็นผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูง ก็อาจจะเคยมีอารมณ์ที่ซึมเศร้าได้ เพราะมนุษย์ทุกๆคนต่างก็มีเหตุผลที่จะรู้สึกเสียใจหรือซึมเศร้าในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ผู้ที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ดีกว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาและหลุดพ้นจากสภาพความเครียดได้ง่ายกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ Abraham (1999) ที่ได้กล่าวว่าเชาวน์อารมณ์คือ ความสามารถในการรู้จักใช้อารมณ์เพื่อแก้ปัญหา การปรับสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้หรือมองเห็นทางเลือกใหม่ๆในการแก้ปัญหา ดังนั้นเมื่อเผชิญกับความเครียดผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นและมองหาทางแก้ปัญหาได้ดีกว่า

ซึ่งมีงานวิจัยในประเทศไทยที่ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตและคณะ(2544) ศึกษาสภาวะความเครียดและสาเหตุความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 –4 พบว่านิสิตส่วนใหญ่สามารถรับรู้ว่าตนเองเครียดถึงร้อยละ 99.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งปัญหาหลักของนิสิตคือ ปัญหาการเรียนและยังพบอีกว่าผู้ที่นิสิตจะปรึกษาเป็นอันดับแรกคือ เพื่อน และรองลงมาคือพ่อแม่ผู้ปกครอง ตามลำดับ

ปัทมา ลีนุวัฒน์ (2544) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดของบาทหลวงพื้นเมืองในอัครสังฆมณฑลกรุงเทพ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 122 คน ผลการศึกษาพบว่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์มีอิทธิพลต่อความเครียดของบาทหลวง และพบว่าถ้าพิจารณาบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ร่วมกันจะสามารถทำนายความเครียดได้มากกว่าการนำบุคลิกภาพเพียงอย่างเดียวมาใช้ในการทำนาย แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าบาทหลวงจะมีระดับความเครียดอยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้วก็ตาม แต่ถ้ามีการพัฒนาบุคลิกภาพและการเสริมสร้างเชาวน์อารมณ์ก็จะทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สุดารัตน์ หนูหอม (2544) ได้ทำการศึกษาถึงอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 323 คนพบว่าเชาวน์อารมณ์ในระดับสูง ทั้งเชาวน์อารมณ์โดยรวมและเชาว์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดระเบียบอารมณ์ของตน การจูงใจตนเอง ทักษะทางสังคม และการมีความรู้สึกร่วมมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด หรืออาจกล่าวได้ว่าผู้ที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงจะมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำนั่นเอง

จากแนวคิดและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้นล้วนสนับสนุนว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับเชาวน์อารมณ์ นั่นคือผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ดีจะมีความเครียดต่ำหรือเกิดความเครียดในระยะเวลาสั้นๆ เพราะผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีมักจะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็มองหาหนทางแก้ไข

ปัญหานั้น ขณะที่ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำจะมีความเครียดในระดับที่สูงและเป็นระยะเวลานาน อันก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้

6. แนวความคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

6.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

Lazarus กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา เพื่อจัดการกับความต้องการทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่จะรับได้หรือเป็นภาวะที่คุกคามความเป็นอยู่ของบุคคล (Lazarus,1966 cited in Frydenberg,1997; Lazarus,1984) หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดหรือความพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอันตรายที่มาคุกคามหรือท้าทายความสามารถของบุคคล ซึ่งเป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Lazarus,1974 cited in Pestonjee,1999)

Kleinke (1991) กล่าวว่าการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามที่ทำให้เกิดความเครียด จากความหมายดังกล่าวทำให้สามารถแบ่งลักษณะของการเผชิญปัญหาไว้ 3 ลักษณะคือ

1. การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามและการวางแผนล่วงหน้า มิใช่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือเป็นปฏิกริยาสะท้อน

2. ผลจากการเผชิญปัญหานั้นอาจเป็นผลดีหรือผลเสียต่อบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเผชิญปัญหานั้นๆ

บุคคลจะมีกระบวนการเผชิญปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา

Frydenberg and Lewis (1993 cited in Frydenberg,1997) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นปฏิกริยาโต้ตอบทางสติปัญญาและอารมณ์ต่อสิ่งเร้าอย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อพยายามรักษาสมดุลภาพหรือขจัดความวุ่นวายของบุคคล ซึ่งอาจจะด้วยวิธีการจัดการกับปัญหาโดยตรงหรือหลีกหนีปัญหานั้นก็ได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหา หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับปัญหาหรือสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุมสถานการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งการกระทำดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเผชิญปัญหานั้นๆ

6.2 รูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหา

ความเครียดและการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่เกิดจากการใช้สติปัญญาประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนคือ การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สองการเผชิญปัญหาและผลลัพธ์ของการปรับตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด**(Occurrence of a Potentially stressful Event)

ความเครียดเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ดังนั้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบก็อาจทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ซึ่งสถานการณ์แต่ละสถานการณ์จะทำให้เกิดความเครียดได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการประเมินของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์นั้น

2. **การประเมินขั้นต้น** (Primary appraisal)

เป็นการที่บุคคลใช้สติปัญญาประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นคุกคามหรือก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่ โดย Lazarus and Folkman (1984) แบ่งการประเมินในขั้นนี้ออกเป็น 3 ลักษณะ

1. ประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง เมื่อพบว่าสถานการณ์ดังกล่าวไม่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือทำลายความสงบสุขของตน

2. ประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์กับตน เมื่อพบว่าสถานการณ์ดังกล่าวมีประโยชน์ ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และมีความสุข เป็นต้น

3. ประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 สถานการณ์ดังนี้

3.1 อันตรายหรือสูญเสีย(Harm/Loss) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบว่าก่อให้เกิดอันตราย และจะนำไปสู่การสูญเสีย เช่น การเจ็บป่วย

3.2 คุกคาม(Threat) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นในทางลบ กล่าวได้ว่าเป็นการคาดคะเนสถานการณ์ดังกล่าวว่าอาจก่อให้เกิดอันตรายและการสูญเสีย ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น กังวล โกรธ กลัว เป็นต้น

3.3 ท้าทาย(Challenge) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวกว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น กระตือรือร้น พอใจ ตื่นเต้น เป็นต้น

3. **การประเมินขั้นที่สอง** (Secondary appraisal)

การประเมินขั้นที่สองเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์ดังกล่าวว่าก่อให้เกิดความเครียดใน 3 ลักษณะคือ อันตราย คุกคามหรือท้าทาย การประเมินในขั้นที่สองนี้เป็นการประเมินทางปัญญาต่อไปว่าตนจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร โดยการตัดสินใจเลือกกลวิธีเผชิญปัญหาที่ตนสามารถทำได้ และประเมินเพื่อคัดเลือกวิธีการที่เชื่อว่าจะประสบผลสำเร็จและดำเนินการตามแผนการณ์ที่วางไว้

ทั้งนี้การเผชิญปัญหาดังกล่าวจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นๆว่าบุคคลมองสถานการณ์นั้นว่าก่อให้เกิดการอันตรายหรือคุกคามตนหรือไม่ รวมถึงบุคลิกภาพของบุคคลนั้นที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถหรือไม่ในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ตลอดจนการรับรู้ว่าในสถานการณ์นั้นจะมีผู้ช่วยเหลือตนหรือไม่ ซึ่งทั้งหมดนี้จะเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดมากหรือน้อยต่างกัน

4. **ความพยายามในการเผชิญปัญหา** (Coping Efforts)

Lazarus ได้แบ่งความพยายามของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ออกเป็น 2 แบบใหญ่ๆดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping)เป็นวิธีการทางปัญญาที่บุคคลกระทำ เพื่อจัดการกับความเครียดด้วยการจัดการกับปัญหาโดยตรง กล่าวคือมีการให้คำนิยามถึงปัญหา ค้นหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสมและลงมือกระทำ โดยมุ่งเน้นเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นๆ

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นวิธีการทางปัญญาที่บุคคลคิดหรือกระทำ เพื่อที่จะบรรเทาอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ด้วยการตีความสถานการณ์นั้นใหม่เพื่อลดความเครียด โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นๆ เช่น การใช้ยานอนหลับ แอลกอฮอล์หรือกลไกการป้องกันทางจิต เป็นต้น (Lazarus, 1975 cited in Pestonjee, 1999; Lazarus and Folkman, 1984)

ซึ่ง Lazarus ได้กล่าวว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem-Focused Coping) เป็นการจัดการกับสาเหตุของความเครียดโดยตรง ขณะที่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping)นั้นเป็นการมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความเครียดมากกว่าการแก้ไขที่สาเหตุ อย่างไรก็ตามการเผชิญปัญหาทั้งสองแบบนี้มีอิทธิพลต่อกันและสามารถลดความเครียดได้ ดังนั้นการใช้การเผชิญปัญหาที่ดีนั้นควรใช้ทั้ง 2 วิธี ผสมผสานกันอย่างเหมาะสม

5. **ผลที่ตามมาของการปรับตัว** (Adaptational Outcome)

Lazarus and Folkman (1984) ได้แบ่งผลของการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยการเผชิญปัญหา โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

ผลทางด้านสังคม(Social Function) เป็นผลของการปรับตัวอันเกิดจากการแสดงบทบาทหน้าที่ของตนอย่างครบถ้วน เช่น บทบาทของพ่อแม่ บทบาทของนายจ้าง เป็นต้น ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น หรือมีทักษะในการรักษาบทบาทหรือความสัมพันธ์นั้นไว้

ผลทางด้านจิตใจ(Morale) เป็นผลของการปรับตัวของบุคคล ก่อให้เกิดการรับรู้หรือประเมินสถานการณ์ที่ได้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ และมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด

I21707145

ผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย(Somatic illness) เป็นผลของการปรับตัวทางอารมณ์จากความเครียดและการใช้การเผชิญปัญาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย

จากกระบวนการความเครียดทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นตามลำดับ ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการแต่ละขั้นสามารถย้อนกลับในขั้นต้นได้อีก เช่น การประเมินขั้นต้นของบุคคลซึ่งเคยประเมินว่าสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดอันตรายหรือคุกคาม แต่เมื่อบุคคลเข้าสู่การประเมินในขั้นที่สองพบว่าตนค้นพบการเผชิญปัญหาที่ดีพอ ก็อาจย้อนกลับไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินขั้นต้นว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความท้าทายหรือคุกคามน้อยลงได้ หรือเมื่อเราใช้การเผชิญปัญหาไปแล้วแต่ไม่สำเร็จ จะต้องมีการย้อนกลับมาประเมินสถานการณ์นั้นอีกครั้ง เพื่อหากลวิธีเผชิญปัญหาที่เหมาะสมใหม่ ส่งผลให้การปรับตัวมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การประเมินที่ย้อนกลับไปมานี้เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับความเครียดที่ยังคงเกิดขึ้น

6.3 **วิธีการเผชิญปัญหา**

ได้มีผู้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาหลายท่าน ดังนี้

6.3.1 **วิธีการเผชิญปัญหาของ** Maddi and Kobasa

ในปี 1984 Maddi and Kobasa (Maddi and Kobasa,1984 cited in Pestonjee,1999) ได้แบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆดังนี้

1. การเผชิญปัญหาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformational Coping) เป็นวิธีการเปลี่ยนสถานการณ์เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นลดลง ด้วยการจัดการโดยตรงหรือการคิดในแง่บวกต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น

2. การเผชิญปัญหาแบบถดถอย (Regressive) เป็นวิธีการคิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านลบและพยายามหลีกเลี่ยงที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น

6.3.2 **วิธีการเผชิญปัญหาของ** Carver Scheier **และ** Weintrau

ในปี 1989 Carver Scheier และ Weintraub (1989) ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีของ Folkman & Lazarus(1978) และรูปแบบการกำกับตนเอง(Self-Regulation) เป็นพื้นฐาน โดยเสนอการเผชิญปัญหาออกเป็น 13 วิธีดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา(Active Coping) เป็นกระบวนการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาโดยตรงอย่างมีระบบ

2. การวางแผน(Planning) การคิดวางแผนจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดรวมไปถึงการหากลวิธีเผชิญปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Suppression of Competing Activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา(Restraint Coping) เป็นการรอคอยจนว่าจะถึงโอกาสเหมาะในการลงมือจัดการกับปัญหา

5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาการช่วยเหลือ(Seeking Social Support for Instrumental reasons) เป็นการขอคำแนะนำ การช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการจัดการกับปัญหา

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ(Seeking Social Support for Emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก เพื่อการแสวงหาความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น

7. การระบายอารมณ์(Focusing on the venting of emotions) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความโศกเศร้าที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งระบายความรู้สึกออกไป

8. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม(Behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามที่จะจัดการกับปัญหาของบุคคล ซึ่งเกิดควบคู่กับความรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

9. การไม่คิดถึง(Mental disengagement) เป็นวิธีลดความกดดันโดยการไม่คิดถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด มักเกิดหลังการไม่แสดงออกทางพฤติกรรมแล้ว

10. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเจริญเติบโต(Positive reinterpretation and growth) เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่ามุ่งเน้นจัดการที่ปัญหาด้วยการตีความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทางที่ดี ซึ่งไม่เพียงแต่จะลดความโศกเศร้า แต่ยังนำบุคคลสู่การแก้ปัญหาโดยตรงและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ

11. การปฏิเสธ(Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยไม่มีการเผชิญปัญหาและเพิกเฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น สุดท้ายสถานการณ์ยากเกินแก้ไข

12. การยอมรับ(Acceptance) เป็นการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและพยายามหาทางแก้ไข

13. การพึ่งศาสนา(Turning to Religion) เป็นการใช้ศาสนาเพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ เช่น นั่งสมาธิ ฟังธรรม เป็นต้น

6.3.3 วิธีการเผชิญปัญหาของ Frydenberg และ Lewis

ในปี 1993 Frydenberg และ Lewis (Frydenberg and Lewis,1993 cited in Frydenberg,1997) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจากเครื่องมือวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา Adolescent Coping Scale (ACS; Frydenberg and Lewis,1993b)โดยยึดทฤษฎีของ Lazarus และคณะ(Lazarus, Averil & Opton,1974; Lazarus & Launier) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Erikson(1963, 1985)และงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlds(1990)เป็นพื้นฐาน โดยเสนอรูปแบบออกเป็น 18 ประเภท ดังนี้

1. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา(Focus on Solving the problem) เป็นวิธีการรับมือกับปัญหาอย่างมีระบบ โดยการศึกษาและพิจารณาเพื่อหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสม

2. มุ่งทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล(Work hard and achieve) เป็นการอุทิศตนเพื่องาน มีความทะเยอทะยานและการทำงานอย่างมีระบบ เพื่อการประสบความสำเร็จในงาน

3. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seek Social Support) เป็นการเข้าหาผู้อื่น เพื่อขอความช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหา

4. การมุ่งเน้นปัญหาในทางบวก(Focus on the Positive) เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ดีและเชื่อว่าจะทำให้ตนสามารถค้นหาตนเองและได้ประโยชน์จากปัญหาที่เกิดขึ้น

5. การคบหาเพื่อนสนิท(Invest in Close friends) เป็นการกระทำเพื่อสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนทั้งเพศหญิงและชาย

6. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Seek to belong) เป็นการกระทำเพื่อแสวงหาความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำตนให้เข้ากับผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ เป็นต้น

7. การแสวงหาการเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย(Seek relaxing diversion) เป็นการแสวงหาวิธีต่างๆเพื่อผ่อนคลายจากเวลาว่าง อาจด้วยการเล่นกีฬา ทำกิจกรรมต่างๆหรือใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก

8. การผ่อนคลายทางร่างกาย(Physical recreation) เป็นการแสวงหาวิธีต่างๆ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายและเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เช่น การเล่นกีฬา

9. ความกังวล(Worry) เป็นการคิดห่วงเกี่ยวกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในเรื่องทั่วๆไปหรือเรื่องที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เพื่อลดความคับข้องใจ ซึ่งไม่สามารถลดความทุกข์ลงได้เพราะมักเป็นการคิดในแง่ลบ

10. การคิดปรารถนา(Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาด้วยการคิด คาดหวังและปรารถนาที่จะให้ปัญหาต่างๆคลี่คลายไปในทางที่ดี

11. การลดความตึงเครียด(Tension Reduction) เป็นการพยายามทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นโดยการปลดปล่อยความตึงเครียดที่เกิดขึ้น อาจด้วยการใช้แอลกอฮอล์ บุหรี่หรือยาเสพติดอื่นๆ

12. การตำหนิตนเอง(Self blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาและเชื่อว่าตนต้องรับผิดชอบ

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว(Keep to self) เป็นการไม่ให้ผู้อื่นรู้ถึงปัญหาของตนด้วยการเก็บไว้คนเดียวและแยกตัวออกจากผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน

14. การไม่เผชิญปัญหา(Not coping) บุคคลมีความรู้สึกว่าตนไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อันนำไปสู่อาการทางร่างกายซึ่งเป็นผลจากจิตใจ(Psychosomatic Symptoms)ได้

15. การไม่รับรู้ปัญหา(Ignore the Problem) การที่บุคคลไม่จัดการกับปัญหาอันเนื่องมาจากบุคคลยอมจำนนพร้อมทั้งยอมรับว่าไม่มีวิธีใดที่สามารถจัดการกับปัญหาได้

16. การแสวงหาการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ(Seeking Professional Help) เป็นการแสวงหาผู้เชี่ยวชาญช่วยชี้แนะ เช่น ครูหรือนักให้คำปรึกษา เพื่ออภิปรายปัญหากับผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

17. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา(Social action) เป็นวิธีการแก้ปัญหาด้วยการรวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยกันแก้ปัญหานั้นๆแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองตามลำพัง

18. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ(Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาด้วยการนำความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนามาใช้ เช่น สวดมนต์หรือปฏิบัติตามหลักคำสอน เป็นต้น

การเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีข้างต้นสามารถจัดตามกรอบแนวคิดการเผชิญปัญหาของ (Folkman,1982; Lazarus and Folkman, 1984 cited in Frydenberg, 1997) ได้ดังนี้คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา(Solving the Problem) เป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี รู้สึกผ่อนคลายและมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา มุ่งทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การมุ่งเน้นปัญหาในทางบวก การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาการเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลายและการผ่อนคลายทางร่างกาย

2. การเผชิญปัญหาแบบไม่ก่อให้เกิดการแก้ปัญหา(Non-productive Coping) เป็นวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา อันเนื่องมาจากความรู้สึกว่าตนไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ได้แก่ ความกังวล การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การคิดปรารถนา การไม่

เผชิญปัญหา การไม่รับรู้ปัญหา การลดความตึงเครียด การตำหนิตนเองและการเก็บปัญหาไว้คนเดียว

3. การเผชิญปัญหาแบบอ้างอิงถึงผู้อื่น(Reference to others) เป็นการหันไปหาการช่วยเหลือ การสนับสนุนจากเพื่อน ผู้เชี่ยวชาญหรือศาสนา ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

และในปี 2002 Lewis and Frydenberg ศึกษาการเผชิญปัญหารูปแบบต่างๆ พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหานั้น ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่ากลุ่มที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ซึ่งไม่ทำให้เกิดการแก้ปัญหา ในขณะที่กลุ่มที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการช่วยเหลือจากผู้อื่นกลับทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้เพียงเล็กน้อย

6.3.4 วิธีการเผชิญปัญหาของ สุภาพรรณ โคตรจรัส

สำหรับในประเทศไทย สุภาพรรณ โคตรจรัส(2543) ได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหา ซึ่งมีพื้นฐานโครงสร้างมาจากทฤษฎีความเครียดของ Lazarus and Folkman (1984) แบบวัดการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier and Weintraub และแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Frydenberg and Lewis ซึ่งแบบวัดของสุภาพรรณ โคตรจรัส ได้แบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 18 ด้าน ดังนี้

1. การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา(Active Coping, AC) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการแก้ไขตามขั้นตอน

2. การวางแผน(Planing, P) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหากลวิธีที่จะนำมาใช้ รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ

3. การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน(Work Hard and Achieve, W&A) เป็นการกระทำที่แสดงถึงความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ความขยันหมั่นเพียร การทำงานหนักและทำให้สำเร็จ

4. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Suppression of competing Activities, SCA) เป็นการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

5. การชะลอการเผชิญปัญหา(Restraint Coping, RC) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

6. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต(Positive Reinterpretation and Growth,PR) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าจัดการ

ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยมองสถานการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ในทางบวก มองหาส่วนดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

7. การยอมรับ(Acceptance, A) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งการมองโลกในแง่บวก

8. การหาทางผ่อนคลาย(Relaxation, R) เป็นการทำกิจกรรมที่ชอบ ทำงานอดิเรก การดูแลสุขภาพร่างกาย หาความเพลิดเพลิน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

9. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Seek to Belong, B) เป็นการปฏิบัติตนที่แสดงถึงความใส่ใจและเห็นความสำคัญในสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

10. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา(Seeking Instrumental Social Support, SISS) เป็นการขอคำปรึกษา ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันหรือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

11. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ(Seeking Emotional Social Support, SESS) เป็นการพูดระบายความทุกข์เพื่อขอความเห็นใจ คำปลอบโยนรวมทั้งการหาที่พึ่งทางใจจากแหล่งต่างๆ เช่น ศาสนา

12. การปฏิเสธ(Denial, D) เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

13. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม(Behavior Disengagement หรือ Not Coping, BD) เป็นการลดความพยายามในการแก้ไขปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

14. การไม่คิดถึงปัญหา(Mental Disengagement, MD) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์โดยการไม่คิดถึงปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา

15. การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว(Keep to Self, KS) เป็นการไม่เปิดเผยความคิด ความรู้สึกต่างๆของตนให้บุคคลอื่นรู้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลอื่น

16. การตำหนิตนเอง(Self Blame, SB) เป็นการกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง การตำหนิตนเอง

17. การเป็นกังวล(Worry, W) เป็นการแสดงถึงความกังวลในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ

18. การระบายออกทางอารมณ์(Focus on Venting of Emotion, FVE) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและมีการระบายความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่างๆ โดยจะทำให้หมกมุ่นกับ

อารมณ์นั้นมากขึ้นหรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหามากขึ้น เช่น การใช้สุราหรือยาเสพติด

วิธีการเผชิญปัญหา 18 ด้านดังกล่าวจัดได้เป็น 3 กลุ่ม เป็นแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2543) ได้แก่

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหา 9 กลวิธี ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การยอมรับ การหาทางผ่อนคลายและการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหาดังนี้ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

3. การหลีกหนี ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหาดังนี้ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่คิดถึงปัญหา การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวลและการระบายออกทางอารมณ์

6.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

Lazarus and Folkman (1984) ได้กล่าวว่าบุคคลมีการเผชิญปัญหาที่ต่างกันออกไป ทั้งนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา ขึ้นอยู่กับ

1. ภาวะสุขภาพและพละกำลังของบุคคล(Health and energy) ภาวะสุขภาพและพละกำลังของบุคคลมีผลต่อการเผชิญปัญหา กล่าวคือบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงย่อมสามารถยืนหยัดจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า

2. ความเชื่อในความสามารถของตนเชิงบวก(Positive beliefs) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเชิงบวก เช่น การเชื่อในความสามารถและพลังอำนาจของตนในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ก็จะส่งผลให้เกิดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหามากกว่าผู้ที่เชื่อในพลังอำนาจที่มีอยู่ภายนอกตน เช่น ความเชื่อในพระเจ้า ซึ่งลักษณะความเชื่อแบบนี้จะมุ่งเน้นในการจัดการกับอารมณ์มากกว่า

3. ทักษะในการแก้ปัญหา(Problem Solving skills) บุคคลที่มีทักษะในการแก้ปัญหา อันได้แก่ ความสามารถในการค้นหาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เพื่อเลือกวิธีการเผชิญปัญหาและดำเนินการได้อย่างเหมาะสม

4. ทักษะทางสังคม(Social Skills) บุคคลที่มีทักษะสังคม อันได้แก่ ความสามารถในการติดต่อสื่อสารและการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงการได้รับการสนับสนุนร่วมมือจากผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

5. การสนับสนุนทางสังคม(Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุน การช่วยเหลือและความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง ย่อมช่วยให้บุคคลสามารถเลือกกลวิธีเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า

6. แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ(Material Resources) บุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี สามารถใช้ทรัพย์สินเงินทองในการเพิ่มตัวเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง

ปัจจัยที่สามารถส่งผลต่อการเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันได้แก่ บุคลิกลักษณะของแต่ละคน เช่น สภาวะจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง รวมไปถึงความยืดหยุ่นและความสามารถในการฟื้นตัวจากความโศกเศร้า เป็นต้น สภาพครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่นและมีระเบียบวินัย การสนับสนุนทางสังคมของแต่ละคน และสุดท้ายการมีตัวแบบอันก่อให้เกิดการเลียนแบบจากตัวแบบที่มีความใกล้ชิด (Compas, 1987 cited in Frydenberg, 1997)

สรุปได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกการเผชิญปัญหาคือ บุคลิกลักษณะของแต่ละคน เช่น การมีทักษะทางสังคม การมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดที่ยืดหยุ่น มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง สภาพครอบครัวที่ให้ความรักความอบอุ่น การเป็นที่รักใคร่ การมีตัวแบบที่ดีและมีสถานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและจะเห็นได้ว่าบุคลิกลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีความคิดที่ยืดหยุ่น มีทักษะทางสังคม เป็นต้น ดังที่กล่าวข้างต้นเป็นลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี จึงควรศึกษาว่าการเผชิญปัญหาอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์และการเผชิญปัญหา

Verma (1995 cited in Pestonjee,1999) ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสามารถใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีด้วยการประเมินปัญหาด้วยสติปัญญามากกว่าการหลีกหนีปัญหา และพบความแตกต่างระหว่างเพศโดยเพศชายมีแนวโน้มใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดเพื่อหนีปัญหา ขณะที่ในเพศหญิงจะสวดมนต์เพื่อหวังให้สิ่งต่างๆดีขึ้น นอกจากนั้น Essau and Trommsdorff (1996) ยังได้ทำการศึกษาการเผชิญปัญหาของนักศึกษาโดยการเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรมในนักศึกษาจากประเทศเยอรมนี มาเลเซีย แคนาดาและอเมริกา พบว่านักศึกษาชาวมาเลเซียใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่า โดยมีการเก็บตัวเพื่อมิให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความโศกเศร้าของตน อันเป็นผลจากความเชื่อในเรื่องของพระเจ้าและคำสอนที่ให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ขณะที่นักศึกษาชาวแคนาดาอเมริกาและเยอรมนีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่งก็เป็นไปได้ว่า

วัฒนธรรมที่ต่างกันและความแตกต่างของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อการเลือกการเผชิญปัญหาแตกต่างกันและยังส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวที่ต่างกันอีกด้วย

การมองโลกในแง่ดีซึ่งถือได้ว่าเป็นคุณลักษณะหนึ่งของผู้มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีนั้น Harju and Bolen(1998) ได้ทำการศึกษาและพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี และมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา มีการเปลี่ยนมุมมองปัญหาไปในเชิงบวก ขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะไม่พึงพอใจในชีวิต มีการเผชิญปัญหาด้วยการหลีกหนีปัญหาและดื่มสุรา และพบความแตกต่างระหว่างเพศในการแก้ปัญหาว่าเพศหญิงมักจะใช้วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ การระบายอารมณ์ ในขณะที่เพศชายมักใช้การยอมรับปัญหาและมีอารมณ์ขัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรกวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ซึ่งพบว่านิสิตนักศึกษาใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าจะใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี นอกจากนี้ยังพบว่ากลวิธีในการแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาขึ้นอยู่กับลักษณะมุมมองปัญหาเป็นการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย โดยพบว่าในขณะที่นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกหนี ซึ่งเป็นลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย และสุดท้ายพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงใช้จะการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

สุดารัตน์ หนูหอม (2544) ได้ทำการศึกษาถึงอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและการเผชิญปัญหาของพยาบาล: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 323 คน พบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ

ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่ที่ค้นคว้ามาพบว่านักศึกษามีแนวโน้มเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยตรงมากกว่าการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมหรือการหลีกหนีปัญหา และทั้งนี้ยังพบอีกว่าบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดขึ้นอยู่กับลักษณะของการมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและเป็นผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ดีอีกด้วย

จากแนวความคิดและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆที่ผู้วิจัยได้คัดสรรมานี้ คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์อย่างยิ่ง ซึ่งผู้วิจัยจะทำการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ขอบเขตในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่
   - 1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
   - 1.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่
   - 1.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ
   - 1.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย
   - 1.5 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม
   - 1.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง
   - 1.7 ความเครียด
   - 1.8 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
   - 1.9 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
   - 1.10 การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ระดับเชาวน์อารมณ์

คำจำกัดความในการวิจัย

ปัจจัยคัดสรร หมายถึง สิ่งที่มีความสัมพันธ์กับระดับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดและการเผชิญปัญหา

เชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและสามารถนำความรู้สึกและอารมณ์ของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งในงานวิจัยนี้ สามารถวัดระดับเชาวน์อารมณ์ได้จากแบบสอบถามของ Shutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Domgeim (1998) ที่มีการพัฒนาจากรูปแบบเชาวน์อารมณ์ของ Mayer, & Salovey (1990) ซึ่งแปลและพัฒนาโดยกันตวรรณ มีสมสาร (2544)

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง คะแนนจากแบบสำรวจการรับรู้ของนิสิตนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่บิดามารดาได้ปฏิบัติต่อเด็กทั้งทางด้านการกระทำและทางด้านคำพูด ซึ่งใน

งานวิจัยนี้สามารถวัดการอบรมเลี้ยงดูได้โดยใช้แบบสำรวจการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Baumrind ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ธีระพร อุวรรณโณ เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์ สุภาพรรณ โคตรจรัส คัคนางค์ มณีศรีและพรรณระพี สุทธิวรรณ (2543)

การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่(Authoritative Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่าบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยมีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา แต่อย่างไรก็ตามบิดามารดาก็ให้การยอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก มีเหตุผลและรับฟังความคิดเห็นของเด็ก

การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (Permissive Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่าบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยไม่มีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา บิดามารดายอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบแบบปล่อยปละละเลย (Uninvolved Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่าบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยไม่มีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา บิดามารดาปฏิเสธและไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม(Authoritarian Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่าบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยใช้อำนาจควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา โดยปฏิเสธไม่รับฟังความคิดเห็นของเด็ก

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับความสามารถในการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาซึ่งผ่านกระบวนการประเมินผลของแต่ละคณะแล้ว โดยคิดในรูปคะแนนเฉลี่ยสะสม

การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self esteem) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากการประเมินสิ่งที่ตนเป็นหรือสิ่งที่ตนกระทำว่ามีความสำคัญมีคุณค่า น่ายอมรับนับถือเพียงใด และการประเมินตนเองนี้ยังเป็นผลมาจากความเชื่อภายในของตนเองและประสบการณ์จากภายนอกประกอบกัน ซึ่งในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmoth ฉบับผู้ใหญ่ (The Adult Form) ซึ่งพัฒนาโดย สุรางค์รัตน์ คงศรีและ ณัฐนันท์ คงคาหลวง

ความเครียด (Stress) หมายถึง กลุ่มของอาการที่ร่างกายแสดงเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ซึ่งปฏิกริยาตอบสนองที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระเหล่านี้ จะแสดงออกมาในรูปของอาการต่างๆ เช่น ปวดหัว ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ ระดับความเครียด หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดความเครียดของ DASS- Stress Scales ซึ่งแปลและพัฒนาโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2544)

การเผชิญปัญหา(Coping) หมายถึง วิธีการที่บุคคลใช้เพื่อพยายามจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เขาประเมินว่าคุกคามและทำให้เกิดความเครียด โดยการมีพฤติกรรมต่างๆเพื่อควบคุม ลดหรือเรียนรู้ที่จะอดทนต่อภาวะคุกคามอันนำมาซึ่งความเครียดนั้น และผลที่ตามมาอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณ โคตรจรัส(2539) และชุมพร ยงกิตติกุล (2544) โดยจำแนกรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น 3 แบบคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกหนี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
2. ผลการศึกษาค้นคว้าสามารถทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนตระหนักถึงระดับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักการเรียนการสอนเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ให้กับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีต่อไป
3. ผลการศึกษาวิจัยนี้สามารถใช้เป็นพื้นฐานสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ในด้านต่างๆต่อไป.