บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

ความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกันเสียทีเดียวแต่ในความแตกต่างก็มีส่วนเหมือนกันอยู่มาก ซึ่งสรุปได้ดังนี้

การ์ดเนอร์ กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละคน จำแนกออกเป็นสองลักษณะ ดังนี้

1. การรับรู้อารมณ์ของตนเอง (Intrapersonal Intelligence) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ตนเองนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

2. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (7) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

โกลแมน (8) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการวิเคราะห์และการจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินงานไปสู่เป้าหมายได้

บาร์ออน (9) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และซาวาฟ (10) กล่าวว่า ความฉลาดรู้ถึงอารมณ์ตนเอง สามารถบอกเล่าความคิดความรู้สึกตามความเป็นจริง หยั่งรู้เท่าทันอารมณ์ตน

นงพงา ลิ้มสุวรรณ(11) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถด้านต่างๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสิ่งหลายๆด้านซึ่งที่จริงก็คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ ทักษะชีวิต คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีคุณสมบัติทั่วๆไปดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. มีการตัดสินใจที่ดี

3. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้

4. มีความอดกลั้น

5. ไม่หุนหันพลันแล่น

6. ทนความผิดหวังได้

7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น

8 .เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม

9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่ายๆ

10. สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้

11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

ทศพร ประเสริฐสุข (12) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียนในอาชีพ ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต

เทอดศักดิ์ เดชคง (13) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในด้านต่างๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม

สุรกุล เจนอบรม ได้ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ระดับความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

1.ความสามารถที่รับรู้ได้ว่าตัวเองและผู้อื่นมีอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไรและจัดการเรื่องอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

2.ความสามารถที่จะรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดีกับความรู้สึกทางอารมณ์ที่ไม่ดี รวมถึงวิธีการเปลี่ยนอารมณ์จากอารมณ์ไม่ดีไปสู่อารมณ์ที่ดี

3.ความสามารถที่จะมีความระมัดระวังอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอทักษะที่จะรับรู้ถึงอารมณ์และวิธีการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้มีความสุขและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

กรมสุขภาพจิต (14) ให้ความหมายไว้ว่า การรับรู้เข้าใจและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมเพื่อเป็นแหล่งพลังงานของบุคคล การรู้ข้อมูล ความไว้วางใจ ความคิดสร้างสรรค์ และอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างถูกต้อง การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ความสามารถที่จะทำความเข้าใจและเรียนรู้กับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถที่พัฒนาปรับปรุงอารมณ์ของตนเอง

ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในระยะแรกที่นักจิตวิทยาคิดและเขียนเกี่ยวกับเชาว์ปัญญา ส่วนใหญ่จะให้ความสนใจกับความสามารถด้านการฉลาดรู้ของเชาว์ปัญญา เช่น ความจำ และการแก้ปัญหา แต่ก็มีนักจิตวิทยาหลายคนที่เริ่มเห็นความสำคัญของความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาว์ปัญญา เช่น เดวิส เวคสเลอร์ ได้ให้คำจำกัดความของเชาว์ปัญญาว่า " เป็นความสามารถด้านรวมกันของบุคคลในการกระทำอย่างมีจุดมุ่งหมายคิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ "

นอกจากนี้เวคสเลอร์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาว์ปัญญา มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ อารมณ์ บุคคลและสังคม และแบบทดสอบทางเชาว์ปัญญาที่ไม่รวมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ จะเป็นแบบทดสอบที่ไม่สมบูรณ์ นอกจากเวคสเลอร์แล้ว นักจิตวิทยาอีกคนหนึ่ง คือ โรเบิร์ท ทอนไดค์ ซึ่งให้ความสนใจด้านเชาว์ปัญญาด้านสังคม แต่เป็นที่น่าเสียดายที่แนวคิดเหล่านี้ได้ถูกละเลยในช่วงปี 1937 เป็นต้นมา จนกระทั่งค.ศ.1983 เมื่อ การ์ดเนอร์ เริ่มเสนอแนวความคิดว่า ความสามารถภายในของบุคคล และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จึงมีความสำคัญที่ควรทดสอบหรือประเมินได้เช่นเดียวกับการทดสอบทางเชาว์ปัญญา(IQ) และการทดสอบชนิดอื่นๆ

ต่อมาได้มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่แสดงว่าการเข้าใจและยอมรับเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการเป็นผู้นำที่มีความสามารถโดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลจากการวิจัยบ่งว่าผู้นำที่สามารถสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันความนับถือและการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นกับผู้ร่วมงานจะเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพได้มีองค์กรหลายแห่งที่ได้พัฒนาวิธีการประเมินหรือทดสอบความสามารถทางสังคมและอารมณ์ เช่น การสื่อความหมาย ความไวในการรับรู้ ความคิดริเริ่มและทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้น เริ่มตั้งแต่ ค.ศ. 1990 เป็นต้นมา ได้มีการทำการวิจัยกันอย่างกว้างขวางในเรื่องบทบาทของความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับทางปัญญา(non-cognitive factor) ที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานซึ่งเป็นพื้นฐานความรู้ที่มีอิทธิพลต่องานด้านความฉลาดทางอารมณ์ในระยะเวลาต่อมา

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด องค์ประกอบ และพัฒนาการของEQ ทำให้เราทราบว่าน่าที่จะมีส่วนอยู่ในเบื้องหลังของความสุข ความสามารถในการปรับตัว และความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาความสำเร็จในหน้าที่การงาน ในชีวิต ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น

การเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ของตน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ การประยุกต์ใช้หลักการของEQ เข้าสู่ชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่มีประโยชน์ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์บุคลิกภาพของเด็ก หมายถึง มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิตในภาวการณ์แข่งขันได้ดี

2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน หมายถึง สามารถทำได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักยิ้ม แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติ และจากชีวิตตนเอง

3. การปฏิบัติงาน หมายถึง เกื้อหนุน การยอมรับความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงาน หรือย้ายงาน เนื่องจากการขัดแย้งระหว่างบุคคล

4. เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี การมีEQที่ดีในการทำงานทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวรับกับสถานการณ์ต่างๆได้

5. การให้บริการ หมายถึง ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการและตอบสนองได้ดี

6. การบริหารจัดการ หมายถึง ช่วยส่งเสริมอัจฉริยะภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตน สามารถโน้มน้าวผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ

7. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น หมายถึง การศึกษาทำความเข้าใจตน (Insign) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจคนอื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขความเข้าใจกัน

ดังที่ ลักขณา ศิริวัฒน์ กล่าวว่า “การปรับตัว คือการที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ” ดังนั้นการที่เราปรับตัวได้เท่ากับเป็นการลดความเครียดให้กับตนเองได้ ดังที่ อัมพร โอตระกูล (15) กล่าวว่า “ความเครียดที่เกิดในระดับน้อยๆ จะกระตุ้นให้คนพยายามทำการต่อสู้เพื่อขจัดความเครียด ผลก็คือ ทำให้บุคคลนั้นเข้มแข็งมีความอดทนสามารถเอาชนะอุปสรรคและความยุ่งยากได้ ”

สอดคล้องกับกรมวิชาการ และแสงอุษา- กฤษณ์ ได้กล่าวว่า

... ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้องการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม กับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมที่มีสุขภาพดีเราทุกคนมีความสามารถซึ่งเรียกว่า ทักษะ อยู่ภายในที่เกิดจากการสั่งสมของความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมาหรือประสบการณ์ในชีวิต

ทฤษฎีเกี่ยวกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของโกลแมน (Goleman)

โกลแมน (Golemaman) ประธานสมาพันธ์วิจัยความฉลาดทางอารมณ์ภายในองค์กร (Consortium for Research on Emotional Intelligence) ของบัณฑิตวิทยาลัยสาขา จิตวิทยาวิชาชีพเชิงประยุกต์ (Graduate School of Applied and Professional Pshchology) ในมหาวิทยาลัยรัทเจอร์ส (Rutgers University) รัฐนิวเจอร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปัจจัย อันได้แก่

หมวดที่ 1 สมรรถนะส่วนบุคคล(Personal Competence) บริหารจัดการเกี่ยวกับตนเอง

<u>องค์ประกอบที่ 1</u> การตระหนักรู้ในตนเอง (Self- Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ ความรู้สึกโน้มเอียงของตนเอง รวมถึง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมในด้านต่างๆ

1.การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน (Emotion Awareness) รู้ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์นั้นและผลที่ตามมา

2. การประเมินตนเองได้ตามจริง (Accurate self- regulation) รู้ในศักยภาพ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

3.ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน

<u>องค์ประกอบที่ 2</u> การควบคุมตนเอง (Self –Regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในของตนเองได้

4. การควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้

5. ความเป็นที่ได้วางใจ (Trustworthiness) รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์ และคุณงามความดีได้

6. การแสดงความรับผิดชอบในการกระทำของตน (Conscientiousness)

7. ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง (Adaptability)

8. การสร้างสิ่งใหม่ เปิดใจกว้างกับแนวความคิด แนวทางหรือข้อมูลใหม่ ด้วยความเป็นสุข (Innovation)

องค์ประกอบที่ 3 การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย

9.แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) พยายามที่จะปรับปรุงหรือปฏิบัติให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ

10. ความจงรักภักดี (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสที่เอื้ออำนวย

12.การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายแม้จะมีอุปสรรคปัญหาก็ไม่ย่อท้อ หรือไม่ท้อถอย

หมวดที่ 2 สมรรถนะทางสังคม (Social Competence) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์

องค์ประกอบที่4 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

13. การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น (Understanding Other)

14.การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการพัฒนาของผู้อื่น และส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง (Development Others)

15.การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี (Service Orientation)

16.การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่างโดยไม่แตกแยก (Leveraging Diversity)

17.การตระหนักรู้ถึงทัศนะ ความคิดเห็นของกลุ่ม สามารถอ่านสถานการณ์ ปัจจุบันและความสัมพันธ์ของกลุ่มได้ (Polotical Awareness)

องค์ประกอบที่ 5 ทักษะทางสังคม (Social Skill)

18. การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างมีประสิทธิผล (Influence)

19. การสื่อสาร (Communication) ส่งข่าวสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ

20. การบริหารจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management) เจรจาต่อรอง และหาทางแก้ไขยุติความไม่เข้าใจระหว่างกัน

21. ความเป็นผู้นำ (Leadership) โน้มน้าวและผลักดันบุคคลและกลุ่มได้ดี

22. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี (Change Catalyst)

23.การสร้างสายสัมพันธ์(Buildin Bonds)เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจและความสัมพันธ์ที่ดี

24.การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่น (Collaboration and Building Bonds) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกัน

25. สมรรถนะของกลุ่ม (Capabilities) สร้างพลังร่วมกันของกลุ่มในการมุ่งสู่ป้าหมาย

ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลทั้งหมดสามารถจัดได้เป็นหมวดหมู่ตามลักษณะร่วมและไม่มีผู้ใดที่จะมีความฉลาดทางอารมณ์ครบทั้ง 25 ด้าน แต่ละคนจะมีจุดเด่นและจุดด้อยที่แตกต่างกันไปแต่ละคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีบางสมรรถนะที่โดดเด่น โดยปกติแล้วจะมี 5-6 ด้านที่ครอบคลุมในทุกๆองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ซึ่งหนทางของการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศด้านความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลายทาง โดยความฉลาดทางอารมณ์นั้นแต่ละสมรรถนะมีคุณลักษณะหลัก 5 ประการ คือ

1. เป็นเอกเทศในแต่ละด้าน มีผลต่อการปฏิบัติงาน

2. เกื้อกูลต่อกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น หากขาดทักษะทางสังคมก็จะส่งผลให้นำทีมได้ไม่ดี

3. มีความต่อเนื่องตามลำดับขั้น หากไม่รู้จักตน ก็จะควบคุมตนและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก

4. มีความสำคัญแต่ยังไม่เพียงพอ นอกจากการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่างๆแล้วนั้น ควรให้ความสำคัญต่อวัฒนธรรมในองค์กรที่เกื้อหนุนกันด้วย

5.ความเป็นแบบฉบับได้ทุกมิติทุกองค์ประกอบประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันออกไป

<u>การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์</u>

เดิมเชื่อกันว่าบุคคลที่มีความฉลาดเชาวน์ปัญญาจะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆได้ดีแต่ในความเป็นจริงพบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จไม่ได้มีความสุขในชีวิตเสมอไป จึงเกิดความสนใจว่าสิ่งที่นอกเหนือไปจากความฉลาดทางเชาว์ทางปัญญาที่จะทำให้บุคคลทั่วไปประสบความสำเร็จและมีความสุขนั้นคือสิ่งใด ซึ่งพบว่าคือความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถที่จะพัฒนาได้ โดยอาศัยระยะเวลาและการนำไปทดลองปฏิบัติในการทำงาน การเรียน หรือ การดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะ การรู้จักปรับสภาวะอารมณ์ให้สมดุล หรือควบคุมอารมณ์ในทางลบ ซึ่งต้องมีการกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ผลย้อนกลับจึงเห็นผลช้า ดังนั้นอาจมีหลายต่อหลายคนที่ปฏิบัติแล้วในระยะแรกสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สิ่งแวดล้อมภายนอกที่ยั่วยุมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากยังเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง และค้นหาตัวเอง หากได้รับการชักชวน หรือเชิญชวนด้วยสิ่งที่เป็นความชอบก็สามารถที่จะคล้อยตามได้ง่าย นอกจากนั้นการได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนทำให้บางครั้งไม่ได้ตัดสินใจกระทำการต่างๆ ด้วยตนเอง แต่เป็นอารมณ์ที่

เกิดจากกลุ่มเพื่อน บางครั้งเกิดการรวมกลุ่มกระทำพฤติกรรมรวมหมู่ที่รุนแรง เช่น การทะเลาะวิวาท ชกต่อยกัน การถูกชักชวนให้ใช้ยาเสพติดเพื่อแก้ปัญหาจากการเรียน ครอบครัว ความรัก หรือถ้าหากไม่ใช่ก็จะไม่ได้รับการยอมรับให้เข้ากลุ่ม สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งหากเพื่อนที่ชักชวนนั้นเป็นเพื่อนสนิท ประกอบกับมีปัญหาครอบครัว อยู่ในขณะนั้นไม่สามารถที่จะควบคุมได้และแก้ไขปัญหาไม่ถูกวิธี ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากเมื่อเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะสามารถที่จะต่อสู้กับรูปแบบอารมณ์ หรือสิ่งเร้าต่างๆ ได้ด้วยอารมณ์ที่แข็งแกร่งและมีสติคิดใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา หากกระทำการใดๆ ตอบสนองอารมณ์ในขณะนั้นลงไป กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลจะเข้ามามีบทบาทที่สำคัญให้กับบุคคลที่มีการพัฒนาความฉลาดทางอามรณ์อย่างต่อเนื่องนั่นเอง

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.พัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์

2.พัฒนาการมองโลกในแง่ดีอันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น

3. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีกับเด็กและเยาวชน

4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่ดีในการดำเนินชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตนได้

6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาคำมั่นสัญญา ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสภาวะการณ์ต่างๆได้

8. พัฒนาแรงจูงใจในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

9.พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา

10.พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม

11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

12. พัฒนาความสามรถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict management)

13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดี

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

โกลแมนได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1 . การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ

ตามปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใดๆขึ้น เราจะตกอยู่ภาวะใดหนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์และการรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ รู้ว่าสภาพอารมณ์นี้ควรทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้อยตามตนเอง ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และผลย้อนกลับจากการแสดงออกทางอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกว่าพอใจและเหมาะสมแล้วต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว รู้สึกสบายใจไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2.การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามมารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.2เตรียมการในการแสดงอารมณ์ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง- ฟังสิ่งดีสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีโดยเลือกวิธีที่เหมาะกับตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นการมองในแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สมารถทำได้เพื่อทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์ มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขว วนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุดและต้องไม่มีการผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังทำให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้เพื่อเป็นการเรียนรู้เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้กับตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเองคิดว่าเราทำได้เราจะทำและลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอารมณ์ด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆกับการนึกถึงตนเองจึงจะรับความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น คือ

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหนา แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรโดยการถาม แต่ตองทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5 การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมี
สัมพันธภาพที่ดีต่อกันและและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งนึกถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การและเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา

<u>พัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น</u>

พัฒนาการทางอารมณ์เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างปฏิกิริยาโต้ตอบทางร่างกายและการเคลื่อนไหวกับความนึกคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น พัฒนาการที่สมบูรณ์ของความสามารถในการรับรู้มีบทบาทสำคัญมากต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของบุคคลขึ้นอยู่กับลักษณะพื้นฐาน

อารมณ์เดิม ความสามารถในการแยกความแตกต่าง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มาจากอารมณ์ที่ทำหน้าที่รวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์ และพฤติกรรมต่างๆ

จากการศึกษาความฉลาดด้านเชาวน์ปัญญามีพื้นฐานมาจากอารมณ์ทำให้ได้แนวคิดใหม่เกี่ยวกับกรับวนการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความคิดด้านนามธรรม เนื่องจากความสามารถด้านนี้โดยแท้จริงแล้วก็คือ ความสามารถในการผสมผสานประสบการณ์ต่างๆทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วสรุปเป็นความคิดรวบยอด ซึ่งในส่วนของความสามารถในการเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมก็มาจากประสบการณ์ด้านอารมณ์เช่นเดียวกัน

อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นนั้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็ตามมักมีความ รุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย และควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี (10) เด็กวัยรุ่นในระยะนี้มักมีสาเหตุมาจาก เข้มงวดของผู้ใหญ่ ปัญหาระหว่างเพื่อนต่างเพศ และความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง อารมณ์ของเด็กวัยนี้จะเหมือนกับวัยอื่นๆ แต่จะแตกต่างกันที่ความรุนแรง การตอบสนองต่ออารมณ์ (11) ลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเด็กวัยรุ่นได้แก่

1. อารมณ์โกรธ (Anger) เป็นอารมณ์ที่เกิดเนื่องจากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง มีความคับข้องใจ เด็กวัยนี้มักจะมีอารมณ์โกรธบ่อยครั้งกว่าอารมณ์อื่น และมักแสดงความโกรธเนื่องมาจากสังคม หรือผู้อื่นมากกว่าตนเอง เด็กวัยนี้จะรู้จักควบคุมความโกรธไม่แสดงออกก้าวร้าวโดยตรง เด็กผู้ชายจะแสดงอารมณ์โกรธมากกว่าเด็กผู้หญิง อารมณ์โกรธที่เรื้อรังจะทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ นอกจากนี้ลักษณะความโกรธไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุของเด็กเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจสังคมและการเลี้ยงดู

2. อารมณ์กลัว (Fear) มีรากฐานมาจากความรู้สึกขาดความปลอดภัย เด็กวัยรุ่นจะมีความกลัวในสิ่งต่างๆน้อยลง แต่จะกังวลเกี่ยวกับสิ่งต่างๆมากขึ้น เมื่อเกิดความกลัวขึ้นเด็กวัยนี้จะไม่วิ่งหนีมักจะหยุดและเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ มักหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือเหตุการณ์โดยหาข้อแก้ตัวต่างๆ

3. อารมณ์กังวล (Worry) ความกังวลนี้เป็นการนึกกลัวในเหตุการณ์ข้างหน้าที่ยังไม่เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุผล เพียงแต่คาดว่าจะเกิดขึ้น ซึ่งเด็กกลุ่มนี้จะมีความกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเอง และการทำตัวให้เป็นที่นิยมชมชอบ ความกังวลของวัยรุ่นในเรื่องการทำงาน หรือการเรียนนั้นเป็นความกังวลมากที่สุดของเด็กวัยนี้ด้วย และโยทั่วไปวัยรุ่นหญิงจะกังวลในเรื่องความเด่นในสังคมมากกว่าวัยรุ่นชาย

4. อารมณ์ริษยา (Jealousy) อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ที่มีความโกรธเป็นพื้นฐานมักแสดงออกโดยวิธีการเอาชนะ เด็กวัยนี้มักแสดงความเป็นเจ้าของในสิ่งที่ตนเองรัก

5. อารมณ์อิจฉา (Envy) อารมณ์นี้คล้ายอารมณ์ริษยา แต่จะแตกต่างโดยสิ่งเร้าจากตัวบุคคล มาเป็นสิ่งของ เพราะความภาคภูมิใจถือเป็นสิ่งสำคัญของเด็กวัยนี้ เด็กเห็นเพื่อนที่มีฐานะดี

ซึ่งสามารถมีสิ่งของทุกอย่างได้มีคนเชื่อถือเอาใจ ซึ่งทำให้เด็กอยากได้อยากมีบ้าง จึงก่อให้เกิดอารมณ์อิจฉาขึ้นได้

6. อารมณ์ชื่นชมชอบพอ หรืออารมณ์รัก (Affection) เด็กวัยนี้มักจะแสดงอารมณ์มุ่งไปที่คนใดคนหนึ่ง และมักจะรุนแรงโดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศ เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่จะมีการปรับตัวดีขึ้น

7. อารมณ์อยากรู้อยากเห็น (Curiosity) เด็กวัยนี้จะเริ่มอ่านหนังสือ และอยากท่องเที่ยวไปกับเพื่อนๆในที่ต่างๆ

8. อารมณ์สนุกสนาน (Joy) อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งนั้น สามารถอยู่ในสถานการณ์ที่ระบายอารมณ์ได้เต็มที่

การรู้จักตนเองในวัยรุ่นมาจากความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น มีความคิดเห็นเป็นของตนเองซึ่งเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ความสามารถที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก (30) คือ

1. ความเชื่อมั่น เป็นความรู้สึกถึงความสามารถในการควบคุมและมีอำนาจเหนือพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อม เด็กจะมีความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำโดยมีผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน และร่วมมือ

2. ความอยากรู้อยากเห็น เป็นการรับรู้ว่าการค้นหาสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่ดีและจะได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ

3. การตระหนักรู้ได้เองโดยไม่ต้องใช้เหตุผล เป็นความปรารถนาที่จะมุ่งมั่นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่องซึ่งเกี่ยวโยงไปถึงความสามารถในการแข่งขันการกระทำสิ่งต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการจัดการ และควบคุมการกระทำของตนเองซึ่งเป็นการควบคุมจากภายใน

5. การเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่มาจากความรู้สึกว่าตนเองได้รับความเข้าใจ และยอมรับจากคนที่เข้าใจตน

6.ความสามารถในการสื่อความหมายเป็นความต้องการและความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่น ซึ่งมาจากความรู้สึกไว้วางใจและพอใจในการติดต่อกับบุคคลอื่น

7.ความร่วมมือเป็นความสามารถในการปรับความต้องการของตนเองให้เข้ากับผู้อื่นในการทำกิจกรรมกลุ่ม

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง การที่คนเราจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลัก คือ

1. พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ พันธุกรรม คือ ตัวกำหนดให้มนุษย์มีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไปและพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดก็จะเป็นส่วนสำคัญที่จะกำหนดพฤติกรรมอารมณ์และบุคลิก สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ มีส่วนต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์ของลูก คนที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ดีจะมีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง

2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ สามารถช่วยพัฒนา และกล่อมเกลาควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้ อีกทั้งยังสามารถส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดียิ่งขึ้น หากเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจอาจไปกระตุ้นอารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นฝังรากลึกไร้การควบคุม จนกลายเป็นปัญหาต่อตนเองและสังคมซึ่งจะปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพที่แสดงออกมา

นอกจากนี้ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (16) ยังกล่าวไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงวัยต่างๆจะมีความแตกต่างกันออกไป เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หรือเมื่อมีอายุมากขึ้นอาจทำให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นได้ และในการปรับเปลี่ยน พัฒนาการเรียนรู้ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์นั้นมักเกิดกับชีวิตในช่วงหลังการศึกษา

กรมสุขภาพจิต (14) แยกแยะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมแลความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความารับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง ได้แก่ การรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึก และมีความต้องการ การรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเองตามความเป็นจริง จะนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองดีขึ้น เช่น เวลาโกรธ หรือไม่สบายใจก็สามารถรับรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ ซึ่งหมายถึงการควบคุมและจัดการกับสภาวะอารมณ์และความต้องการที่เกิดขึ้นได้ ไว้วางใจตนเอง และใช้สติปัญญาปรับตัว ยืดหยุ่น เปิดใจกับแนวคิดและข้อมูลใหม่ๆ และแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์ ยืดหยุ่น และสามารถปรับอารมณ์ให้กลับคืนสู่สภาพปกติและแสดงอารมณ์ต่อไปได้โดยรู้กาละเทศะ

1.2 เห็นใจผู้อื่น อันได้แก่ การใส่ใจผู้อื่น ตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ รู้ความต้องการของผู้อื่นซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น เป็นที่ยอมรับของสังคม และแสดงความเห็นอย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ทัศนะ ความคิดเห็นของกลุ่ม และพร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.3 รับผิดชอบ ซึ่งได้แก่ การรู้จักให้ และการรับ โดยการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น รู้จักรับผิดและให้อภัย โดยที่รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่น หรือสถานการณ์ และควรเปิดใจกว้างให้อภัยผู้อื่นเมื่อทำผิดพลาด เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม เป็นการเสียสละประโยชน์ส่วนตัวและยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

2.1 รู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเอง ซึ่งได้แก่ การรับรู้ศักยภาพตนเอง โดยรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใด และทำอะไรได้แค่ไหน ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงมั่นใจในความสามารถ และคุณค่าของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ โดยการมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ และฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆต่อไป และมีความมุ่งมานะไปสู้เป้าหมาย ในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย หรือความต้องการ ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เกิดความไขว้เขวออนอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ ต้องเผชิญกับอุปสรรค และความผิดหวังได้

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ การรับรู้ และเข้าใจปัญหา พยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นหลายอย่างในเวลาเดียวกัน สามารถตัดสินใจได้ว่าควรแก้ปัญหาอะไรก่อนและหลัง และมีความยืดหยุ่น โดยรู้จักปรับและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถอยู่ในกฎระเบียบของสังคมได้ดี

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น คือสามรถทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม คือ กล้าทำในสิ่งที่ต้องการ และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน มีการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ คือ สามารถอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นยอมรับได้ เมื่อเกิดความคิดไม่เหมือนกัน

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง คือไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น โดยเห็นคุณค่าตนเอง ทำน้าที่ให้ดีไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใดก็ตาม และเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความมั่นใจในการทำงานที่ยากลำบากว่าสามารถทำงานนั้นได้สำเร็จ

3.2 พึงพอใจในชีวิตซึ่งได้แก่ การมองโกลกในแง่ดี กล่าวคือ ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายอย่างไรต้องมีความหวังว่าเหตุการณ์ทุกอย่างจะดีขึ้น และทุกปัญหามีทางออกเสมอ มีอารมณ์ขันเมื่อมีเรื่องทำให้เกิดความเครียด สามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย และสนุกสนานได้ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ คือ รู้สุกพอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และทำในสิ่งที่ตนเองชอบ

3.3 มีความสุขสงบทางใจ โดยการสร้างกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข คือ เมื่อรู้สึกไม่บายใจก็สามารถหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ รู้จักผ่อนคลาย คือ สามารถผ่อนคลายตนเองได้ถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ที่ต้องทำ และมีความสงบทางจิตใจ คือ สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ไม่ทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆ ที่เกิดขึ้น

<u>การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จ</u>

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝน เรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ การพัฒนาคนให้เติบโตขึ้นมาอย่างเต็มศักยภาพได้นั้นต้องพัฒนาทั้งเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กันไป จึงจะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ดังที่กรมสุขภาพจิต (14) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จด้านต่างๆดังนี้ คือ

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีส่วนให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน คือ ความสามารถด้านการพัฒนาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี การใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในการทำงานได้นั้นจะต้องรับรู้ ตีความ และแสดงสภาวะทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการใช่สภาวะอารมณ์นั้นๆ ต่อตนเอง ผู้ร่วมงาน และมีการเรียนรู้ ตลอดจนเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก ต้องสามารถเอาชนะและควบคุมอารมณ์ รวมทั้งสร้างพฤติกรรมในทางบวก ความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ทำให้เกิดความคิดริเริ่ม และก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีเทคนิคดังต่อไปนี้

(1)เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์บุคคลแต่ละคนมีการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทีแตกต่างกัน การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล วัย ปัจจัยทางสังคม และการกำหนดทางวัฒนธรรม

(2)รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของบุคคล

(3) การแก้ไขความขัดแย้ง ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสารมารถจัดการกับอารมณ์ได้ดี จะช่วยให้ความรู้สึกของตนเอง และช่วยให้อีกฝ่ายสงบลงได้ การที่บุคคลแสดงภาวะทางอารมณ์ออกในทางลบ แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางอารมณ์ยังไม่ได้รับการตอบสนองเพื่อให้เกิดภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ควรเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกรับฟังด้วยความเข้าใจเห็นใจ และยอมรับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการยอมรับตนเองและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้เกิดการพัฒนาทางความคิด และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

(4) กรณีที่บุคคลแสดภาวะทางอารมณ์ทางลบในระดับรุนแรง เช่น ไม่สามารถคาดคะเนพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึก ดังนั้นจึงควรสร้างสภาวะแวดล้อมที่มีการดูแลเอาใจใส่ร่วมมือกันรับฟังปัญหา ยอมรับและหาทางแก้ไข

2. การพัฒนาความฉลดาทางอารมณ์กับตนเอง Goleman (8) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลดาทางอารมณ์ว่า การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ความรู้สึกโน้มเอียงของตนเองและหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนรวมทั้งความพร้อมของตนในด้านต่างๆ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สาเหตุที่ทำให้รู้สึกนั้นๆ และผลที่ตามมา ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง การควบคุมตนเองหมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับภาวะทางอารมณ์ที่ฉุนเฉียวได้ รักษาความซื่อสัตย์และปรับตัวได้ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง เปิดกว้างกับความคิด ข้อมูลใหม่การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่เป็นปัจจัยสู่ป้าหมาย เป็นความพยามที่จะปรับปรุงมีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสมองโลกในแง่ดีแม้มีอุปสรรคก็ตั้งใจปฏิบัติจนบรรลุเป้าหมาย ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่รู้ว่าคุณสมบัติที่พึงประสงค์สำหรับตนเองมีอะไรแต่ต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามความสามารถที่มีอยู่ด้วย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับตนเอง มีเทคนิคดังต่อไปนี้

(1) รู้ทันอารมณ์ของตนเองว่าตนเองรู้สึกอย่างไร รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ เพื่อหาโอกาสปรับปรุง เป็นข้อเตือนใจในการระมัดระวังอารมณ์ให้มากขึ้น

(2) รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจให้คิดอยู่เสมอว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุนของปัจจัยภายนอก จึงควรวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล

(3) จัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นให้คลี่คลายด้วยวิธที่เหมาะสม

(4) ฝึกใช่อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด ให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ

(5) เติมใจให้ตนเอง โดยการมองโลกในแง่ที่สวยงาม เพื่อลดอคติ และความเคร่งเครียดในจิตใจ

(6) ฝึกสมาธิ เพื่อทำจิตใจให้สงบและมีกำลังใจในการพิจารณาในสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น

(7) ตั้งใจให้ชัดเจน โดยการกำหนดว่าจะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายชีวิตและการทำงานให้ชัดเจน

(8) เชื่อมั่นในตนเอง คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถทำงานและเรียนได้สำเร็จมากกว่าคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

(9) กล้าที่จะลองในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งๆขึ้นไป

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว ปัญหาในครอบครัวจะนำไปสู่ความแตกแยก ล้วนมีรากฐานจากการขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงเป็นเรื่องของการขาดความ

ตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการ ความห่วงใย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ครอบคลุมถึงความสนใจ และเข้าใจในความกังวลของตนในครอบครัว รับรู้ และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนในครอบครัว รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ความสามารถของสมาชิกในครอบครัวให้ถูกทาง มีความจริงใจต่อกันภายในครอบครัว ครอบครัวนั้นมีบทบาทในการหล่อหลมอพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล

4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดีนอกจากความสามารถทางวิชากากร โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน พบว่ามีเด็กจำนวนมากที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจนทำให้เสียโอการสทางการศึกษา การนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียนยังคงเป็นเรื่องใหม่ เป้าหมายของการศึกษาคือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคม ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ โดยทั่วไปเมื่อพูดถึงตนที่ประสบความสำเร็จมักจะนึกว่าคนนั้นเป็นคนเก่ง และมุ่งเน้นไปที่ความฉลาดทางปัญญา การให้การศึกษาจากสถานศึกษาที่ดี มีคุณภาพ มีเกม และกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร ความเป็นคนเก่ง คนดี ต้องประกอบจากความเป็นผู้มีความสุข และพร้อมที่จะหยิบยื่นความสุขให้แก่คนรอบข้าง การพัฒนาคนให้เติบโตขึ้นมาอย่างเต็มศักยภาพได้นั้นต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเชาวน์ปัญญาไปพร้อมกัน

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา คือ

(1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย มีความอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น มีความเคารพในกันและกัน ผู้สอนรับฟังผู้เรียน

(2) เรียนรู้เรื่องอารมณ์ ซึ่งครูอาจารย์มีหน้าที่ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความรู้สึกของอารมณ์ตนเองและแสดงออกได้เหมาะสมกับบุคคล และสถานที่

(3) การเริ่มต้นที่ดี ครูอาจารย์ควรเป็นแบบอย่างที่ดี มีการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ ระมัดระวังคำพูด และการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมอยู่เสมอ

ความหมายเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

คำว่าบุคลิกภาพนั้น แปลมาจากคำว่า Personality ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า Persona ซึ่งหมายถึง หน้ากากที่ตัวละครสวมใส่ เวลาออกแสดง เพื่อที่จะแสดงบทบาทที่ถูกกำหนดให้ ซึ่งนักจิตวิทยา และนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมาย “ของบุคลิกภาพ” ไว้ดังนี้

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธิ์ (17) ได้ให้ความหมายของ บุคลิกภาพว่า เป็นอุปนิสัย (Traits) ที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ย้ำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง

บุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้นที่แสดงออก หรือตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม

สุชา จันทร์เอม (18) ได้ให้ความหมายของ บุคลิกภาพว่า หมายถึง หมวดหมู่ของลักษณะต่างๆ ที่รวมกัน และแสดงลักษณะที่เป็นเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ (กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างอันได้แก่ ลักษณะท่าทีออก รูปร่างหน้าตา ความรู้สึก เป็นต้น และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออก ต้องมีความคงตัว สำหรับพฤติกรรมเฉพาะบุคคลนั้นๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้บ้าง แต่ต้องใช้เวลาพอสมควร

กันยา สุวรรณแสง (19) ได้ให้ความหมายของ บุคลิกภาพ คือ คุณลักษณะเฉพาะตัวบุคคล เป็นตัวกำหนดพฤติกกรมซึ่งทำให้บุคคลมีพฤติกรรม และแนวคิดต่างจากคนอื่น

วัชรี ทรัพย์มี ได้ให้ความหมายไว้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง พฤติกรรมรวมของบุคคลซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะคนๆหนึ่ง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกนี้เป็นการอธิบาย การปรับตัวของบุคคลแต่ละคน กับสิ่งแวดล้อมของเขา แสดงถึงสภาพอารมณ์ การมองโลก ความเชื่อมั่นในตนเอง การแก้ปัญหาชีวิต ความต้องการ ความหวัง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง

แคทเทล กล่าวถึงบุคลิกภาพว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราทำนายได้ว่า บุคคลจะทำอย่างไรในสภาพที่กำหนดให้ จุดมุ่งหมายของการวิจัยทางจิตวิทยาบุคลิกภาพก็เพื่อสร้างกฎว่า บุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันนั้น จะทำพฤติกรรมใดเมื่อยู่ในสังคม และอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ บุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลทั้งพฤติกรรมเปิดเผย และพฤติกรรมที่ซ่อนอยู่ภายใน

นอลล์ ให้นิยามบุคลิกภาพว่า เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้บุคคลอื่นวัดได้ว่าเขาเป็นคนอย่างไร ซึ่งหมายถึง ผลรวมของนิสัยและพฤติกรรม ได้แก่ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ ทัศนคติ ความสนใจ และ ปฏิกิริยาต่างๆที่แสดงต่อสิ่งแวดล้อม

อิลการ์ด กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคน อันเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของพฤติกรรมต่างกัน

แมคคอนเนล์ ได้ให้ความหมาย บุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะที่บุคคลคิดและปกระพฤติเมื่อเขาต้องการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การคิดและประพฤติดังกล่าวนั้นได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งต่างๆต่อไปนี้ คือ ลักษณะเฉพาะ ค่านิยม แรงจูงใจ พันธุกรรม เจตคติ อารมณ์ ความสามารถ ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง ความเฉลียวฉลาดและความกล้าแสดงออก

จากความหมายต่างๆข้องต้นพอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะต่างๆข้างต้นพอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะต่างๆ ที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของบุคคล ทั้งที่สังเกตได้ชัดเจน และที่ซ่อนเร้นอยู่ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมอันทำให้บุคคลแตกต่างกัน

<u>โครงสร้างของบุคลิกภาพ</u> เชิดศักดิ์ โฆวาสินธิ์ (17) กล่าวว่า บุคลิกภาพประกอบด้วยโครงสร้างใหญ่ๆ ดังนี้

1. เชาว์ปัญญาหรือความถนัด เป็นคุณสมบัติทางสมองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าบุคคลแต่ละคนสามารถทำอะไรได้บ้าง ถ้าบุคคลนั้นพยายามจะทำ แยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1.1 ความถนัดทางธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติงาน ที่แสดงถึงขีดความสามารถของบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหมายต่างกันไป

1.2 ความสัมฤทธิ์ผล เป็นการปฏิบัติงานที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นสมารถทำได้ระดับใด

2. อารมณ์ และคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึกของจิตใจ ที่โต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด ความรู้สึกมั่นใจ ความรู้สึกร่าเริง เป็นต้น

3. แรงจูงใจ คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

3.1 ความต้องการ (Need) เป็นความปรารถนาอย่างถาวร สภาวะหรือเงื่อนไขเฉพาะอย่างของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นจุดเด่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ต้องการความสะดวกสบาย เป็นต้น

3.2 ด้านความสนใจ (Interest) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะติดตามกิจกรรมหรือสิ่งเร้าบางอย่าง เช่น การสนทนา งานฝีมือ เป็นต้น

3.3 ด้านทัศนคติ (Attitude) เป็นคุณลักษณะภายในของบุคคลที่พร้อมจะตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของเขาไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งปรากฏให้เห็นได้ชัดเจน ในกรณีที่มีเป้าหมาย หรือนโยบายทางสังคม เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ทัศนคติต่อการคุมกำเนิด เพศศึกษา การเดิน เป็นต้น ซึ่งทัศนคติของบุคคลนี้ มักจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการกระทำของบุคคล

4. พฤติกรรม หรือ การแสดงออก (Behavior) เป็นการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าบางอย่าง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเกิดภายใน หรือภายนอกร่างกายมาจูง หรือก่อให้เกิดความเครียด อันเป็นผลให้มนุษย์เกิดภาวะ หรือภายนอกร่างกายมาจูง หรือก่อให้เกิดความเครียด อันเป็นผลให้มนุษย์เกิดภาวะเตรียมพร้อมเสมอที่จะแสดงพฤติกรรม

การศึกษาบุคลิกภาพจึงเป็นการศึกษาถึงโครงสร้างที่เป็นภาพรวมของพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม อันเป็นผลมาจากส่วนย่อยต่างๆที่มาประกอบกันเป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพนั่นเอง

การวัดบุคลิกภาพ มอริส ได้แบ่งการวัดบุคลิกภาพออกเป็น 4 วิธี คือ

1. การสัมภาษณ์ คือ การสนทนาระหว่างผู้สัมภาษณ์กับบุคคลอื่น เพื่อหาข้อมูล และประเมินบุคคลนั้นๆ ในเรื่องทั่วๆไป ภายในเวลาที่กำหนด การสัมภาษณ์จะเปิดโอกาสให้สังเกต

บางแง่มุมของบุคคล ดังนั้นความสำเร็จของการสัมภาษณ์ ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สัมภาษณ์เป็นหลัก

2. การสังเกต คือ วิธีการที่จะทราบถึงพฤติกรรม ที่บุคคลมักจะแสดงในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อสังเกตการตอบสนองของสถานการณ์ สิ่งที่ควรระวังคือ ความลำเอียงของผู้สังเกตที่เกิดขึ้นได้ในการบันทึกข้อมูล

3. แบบทดสอบออบเจคทีฟ (Objective Test) เป็นการใช้แบบทดสอบ เป็นเครื่องมือวัดเป็นลักษณะแบบเขียนตอบ ที่เรียกว่า เปเปอร์ – เพนซิล เทสต์ (Per-Pencil Test) คือผู้ถูกทดสอบ ทำแบบทดสอบด้วยตัวเองตามคำชี้แจง ในการทดสอบอาจเป็นการตอบถูกผิด ใช่ ไม่ใช่ หรืออาจเป็นตัวเลือก ผู้ทดสอบมีหน้าที่เป็นผู้ให้คะแนน และแปลผลตามคู่มือของแบบทดสอบ เช่น แบบทดสอบ MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventories) แบบทดสอบ16 PF (Sixteen Personality Factory Questionnaire)

4. แบบทดสอบแบบฉาย (Projective Test) เป็นการวัดบุคลิกภาพ โดยใช้เครื่องมือที่ไม่มีโครงสร้าง และ ไม่สามารถกำหนดขอบเขตของการตอบสนองได้ โดยการเสนอสิ่งที่มีความหมายเป็นนัย หรือรูปแบบที่ไม่ชัดเจนคลุมเครือ ให้ผู้ทดสอบดูและให้ผู้ทดสอบบอกเล่าและอธิบายเหตุการณ์ หรือให้ผู้ทำสอบต่อคำพูด หรือให้ผู้ทดสอบต่อคำพูด หรือเติมประโยคให้สมบูรณ์ซึ่งเชื่อว่าผู้ทดสอบจะแสดงบุคลิกภาพที่แท้จริงของเขาออกมา โดยการตีความหมายจากคำตอบ เช่น แบบทดสอบแบบหยดหมึก

นอกเหนือจาก 4วิธี ข้างต้นแล้ว ยังมีวิธีการวิเคราะห์ตนเองด้วยการประมาณค่าตนเอง โดยอาจจะใช้คำถามแบบปรนัย อันเป็นนามธรรม เช่น ทัศนคติต่างๆ แล้วแปลเข้าสู่มาตรวัด หรือ วิธีการศึกษาความคิดเห็นจากคนอื่น อันเป็นวิธีการที่ผู้วัดสร้างแบบสอบถามขึ้น เพื่อถามบุคคลอื่นว่ามีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับบุคคลแต่ละคน เช่น บุคคลเป็นครู การเลือกวิธีวัดบุคลิกภาพจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ของผู้วัดและผู้ถูกวัด ตลอดจนสิ่งที่จะวัดเพื่อการศึกษา

<u>วัตถุประสงค์ของการวัดบุคลิกภาพ</u> เฟอร์กูสัน ได้แบ่งวัตถุประสงค์ของการวัดบุคลิกภาพทั่วไป 3 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของบุคคลเพียงคนเดียว เป็นการศึกษาที่พยายามจะอธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของบุคคลเพียงคนเดียว

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมรายกลุ่ม เป็นการศึกษาที่พยายามอธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของบุคคลรายกลุ่ม เช่น พฤติกรรมหรือ บุคลิกภาพของคนไทย คนจีน หรือ ชาวอเมริกัน เป็นต้น

3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมอันเนื่องมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตจะมีอาการแสดงออกดังที่ เปลื้อง บัวศรี (20) กล่าวโดยสรุป ดังนี้

1. ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย (Somatization) เป็นกลุ่มอาการที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ กลุ่มอาการเหล่านี้จะแสดงออกทางสรีรวิทยา อันเนื่องมาจากอารมณ์ที่ถูกเก็บไว้เป็นเวลานานและมากเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงอาการไม่สบายใจโดยการใช้ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเป็นการแสดงออก เพื่อให้สังคมยอมรับ เช่น เมื่อคนมีความวิตกกังวลจะมีอาการที่แสดงออกทางกาย คือ ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ปวดท้อง

2. การย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive) เป็นลักษณะที่มีความผิดปกติทางความคิดและการกระทำ เมื่อความคิดไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ความวิตกกังวลและความกลัวก็จะเกิดตามมา ทำให้ย้ำคิดย้ำทำอะไรบางประการเพื่อลดความวิตกกังวลและความกลัวนั้น ๆ

3. ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น (Interpersonal Sensitivity) เป็นความรู้สึกที่หมกมุ่นในความคิดของตนในการติดต่อหรือปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยที่บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกผิด รู้สึกว่าตนบกพร่องหรือมีปมด้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลหนึ่งอันเป็นผลให้บุคคลนั้นมีความชิงชังตนเอง

4. ความซึมเศร้า (Depression) คือ ภาวะของจิตใจที่มีอารมณ์เศร้า มีความทุกข์ใจ กังวล หงุดหงิด ขลาด น้ำหนักลด เบื่ออาหาร มีความหวาดหวั่น หวาดกลัว วิตกกังวล ขาดความสนใจตนเอง หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ความคิดและการเคลื่อนไหว เชื่องช้ามีความรู้สึกผิด และความรู้สึกนี้จะครอบงำความคิดของตนไว้ หากอาการรุนแรงยิ่งขึ้นผู้ที่มีอาการซึมเศร้านี้จะขาดการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสภาพต่างๆ ทั่วไป บางรายจะปรากฏว่ามีอาการหลงผิด ประสาทหลอน บางรายจะมีความมุ่งหมายและพยายามที่จะทำลายตนเองและฆ่าตัวตาย บางรายที่มีอาการรุนแรง จนกระทั่งทำให้การตอบโต้สภาวะการทำงานของหัวใจและการหมุนเวียนโลหิตมีอันตราย

5. ความวิตกกังวล (Anxiety) โดยมากจะเริ่มต้นจากความไม่พอใจ การเผชิญหรือประสบความยุ่งยาก ความไม่สบายใจต่างๆ ในชีวิต ความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนเองจะมีปมด้อย ผลที่เกิดก็จะทำให้บุคคลนั้นๆ มีความวิตกกังวลและมักต้องทนทุกข์ทรมานกับความวิตกกังวลต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้นและยังรวมถึงการสั่นระริกของหัวใจ การหอบ อึดอัด หายใจไม่ออก นอนไม่หลับ ความอยากรับประทานอาหารหมดไป บางครั้งทำให้ระบบการย่อยอาหารตลอดทั้งการขับถ่ายผิดปกติไปหากมีอาการรุนแรงยิ่งขึ้น และต้องประสบกับความวิตกกังวลนั้นๆ เป็นเวลานานบางรายอาจมีอาการชักกระตุก แขนจะอ่อนเพลียตาพร่า และอื่นๆ นอกจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นยังมีผลกระทบกระเทือนต่อสภาพจิตใจ เช่น ขาดสมาธิ หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ตกใจง่าย โวยวาย เป็นต้น บุคคลที่มีลักษณะอาการดังกล่าวนี้จะเกิดความรู้สึกว่ามีเหตุการณ์หรือมีอะไร บางสิ่งบางอย่างคุกคามเขา แต่เขาไม่สามารถจะบอกได้ว่า

เหตุการณ์นั้นๆ หรือสิ่งนั้นๆ คืออะไร บางรายหาทางออกที่จะระงับความวิตกกังวล และความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเสพสิ่งเสพติดหรือดื่มสุราเพื่อขจัดอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

6. ความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย (Hostility) อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะเกิดเมื่อสิ่งที่ต้องการหรือสิ่งทีคาดหวังล้มเหลวหรือมีการสูญเสียความเชื่อมั่นของตนเอง อารมณ์เกิดขึ้นเองเนื่องจากความผิดหวังเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าความสามารถของตนเองลดลงช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความต้องการมีอำนาจและเกิดอารมณ์โกรธ บุคคลเมื่อเกิดอารมณ์โกรธและถูกเก็บซ่อนไว้ภายใน (Suppression of Feeling) กระทั่งถึงจุดหนึ่งอารมณ์โกรธที่สะสมไว้นั้นจะระเบิดออกมาทำให้บุคคลนั้นมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม กลายเป็นบุคคลที่พฤติกรรมก้าวร้าว อาฆาตแค้น ชิงชัง และเกิดการทำลาย

7. กลัวโดยปราศจากเหตุผล (Phobia) เป็นภาวะทางอารมณ์ และความคิดจะมีความกลัวที่รุนแรง กลัวอย่างต่อเนื่องไม่สมเหตุสมผล บางรายจะครุ่นคิดกับความกลัวเฉพาะเรื่อง หากความกลัวเกิดขึ้นซ้ำบ่อยๆ เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และบุคคลนั้นก็ทราบว่าตนเองกลัว แต่ไม่ทราบว่าจะห้ามความกลัวนั้นๆ ไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร บุคคลนั้นก็จะพยายามหลีกเลี่ยง ไม่กล้าเผชิญสิ่งที่จะกระตุ้นให้เขาเกิดความกลัวนั้น และบุคคลพวกนี้มักจะเกิดความวิตกกังวล และต้องทนทุกข์ทรมานเกี่ยวกับความกลัวที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นอย่างยิ่ง โดยสาเหตุความกลัวเกิดจาก

7.1อาจจะเป็นผลจากประสบการณ์ต่างๆในชีวิตที่กระทบกระเทือนจิตใจหรือก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างรุนแรง

7.2อาจจะเป็นผลจากการถูกวางเงื่อนไขในการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้นๆ มาตั้งแต่วัยเด็ก

7.3ถูกปล่อยทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในขณะที่เกิดเหตุการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้นๆ

8. หวาดระแวง (Paranoid) จะมีอาการหลงผิดที่มีความแรงมาก จะไม่มีอาการประสาทหลอน แต่มีอาการที่แสดงออกถึงความระแวง สงสัย และขาดความไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น มีความคิดหลอกตนเองว่าจะมีคนมาทำร้าย หรือจะเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ตนคิดหรือเล่าให้บุคคลอื่นฟังนั้น บุคคลเหล่านั้นจะไม่เห็นด้วย และมักจะไปเข้าข้างบุคคลที่เป็นฝ่ายที่ตนว่าผิด ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับบุคคลที่มีภาวะหวาดระแวงคือโลกทั้งโลกของบุคคลที่มีภาวะหวาดระแวงจะเป็นโลกผสมผสานไปด้วยความหลงสำหรับตัวเขา และโลกนั้นก็จะกลายเป็นโลกที่เขาสร้างสรรค์ขึ้นมา ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถทำตามสิ่งต่างๆ ตามต้องการได้สำเร็จด้วยเหตุนี้บุคคลพวกนี้จึงมีชีวิตอยู่ในโลกที่สมเหตุสมผลเวียนอยู่ระหว่าโลกแห่งความจริงและความฝันและบุคคลที่มีภาวะหวาดระแวงมักจะเริ่มต้นจากการที่บุคคลนั้นชอบพูดเกินความจริงคิดว่าตนเองใหญ่โตเกิน

ความเป็นจริง ความคิดตลอดทั้งการพูดจะพัฒนาขึ้นตามลำดับ จนเกิดอาการหลงและเขาจะลุ่มหลงอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรุนแรงและเป็นจริงขึ้นมาก จนกระทั่งเกิดความแตกร้าวภายในครอบครัว

9. โรคจิต (Psychosis) เป็นภาวะความผิดปกติทางจิตที่มีความรุนแรงมาก จะสูญเสียหน้าที่การทำงานของจิตใจอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ และโรคจิตอาจเกิดเนื่องมาจากสาเหตุใหญ่ๆ ได้ 3 ประการ คือ

9.1 สาเหตุจากทางร่างกาย เช่น สมองเติบโตผิดปกติ

9.2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น การขาดความรัก ความอบอุ่น สูญเสียของรักโดยกระทันหัน ไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่นหรือสังคม

9.3 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

9.3.1 สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น สภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสม

9.3.2 สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น สภาพสังคมและเศรษฐกิจบีบคั้น ระเบียบของสังคมแปรปรวน ทำให้สภาพของบุคคลเปลี่ยนไป อาจเปลี่ยนจากรวยเป็นจนหรือจากมีเกียรติเป็นไร้เกียรติ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบระเทือนต่อจิตใจอาจทำให้เกิดโรคจิตได้ ซึ่งมีอาการปรากฏชัด คือ ประสาทหลอน หลงผิด ซึมเฉย เอะอะโวยวาย และอื่นๆ

จากการที่นักวิชาการได้กำหนดลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตเสื่อมดังกล่าวข้างต้นนั้นจึงพอสรุปได้ว่าพลทหารที่มีสุขภาพจิตเสื่อมน่าจะมีลักษณะดังนี้ คือ เป็นผู้ที่มีปัญหาในด้านการฝึกศึกษาอบรม และด้านความประพฤติ มีอารมณ์ไม่มั่นคง ปรับตัวเข้ากับเพื่อนและครูฝึกไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กลัวและมีความวิตกกังวลมากจนเกินไป

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต ในที่นี้จะแบ่งเป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่เกิดจากตนเองและปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

1. ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ลักษณะพัฒนาการในวัยรุ่น

ฮาวิกเฮอรสท์ (สุภาพรรณ โคตรจำรัส.อ้างอิงมาจาก Havighurst.) กล่าวถึงวัยรุ่น ดังนี้

1. สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ดังนั้นวัยนี้จึงต้องการการยอมรับของกลุ่มเป็นอย่างยิ่ง เช่น การแต่งตัวที่เหมือนๆกัน ใช้ภาษาที่เข้าใจร่วมกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอย่างไรก็ตามวัยรุ่นจะปรับตัวช่วงนี้ได้ดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานการปรับตัวจากครอบครัว

2. การเรียนรู้บทบาททางสังคมที่เหมาะกับเพศ

3. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพราะวัยรุ่นมักเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ท่าทางได้ง่าย และมักประเมินการเปลี่ยนแปลงร่างกายกับมาตรฐานของสังคมที่ตนเองอาศัย

อยู่ทำให้เกิดความรู้สึกมีความภาคภูมิใจ ความมั่นใจในตนเองหรือสงสัยไม่แน่ใจ กังวลใจ หรือรู้สึกมีปมด้อย

4. เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองในขบวนการที่จะพึ่งตนเอง และมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่เหมาะสม วัยรุ่นอาจเกิดการขัดแย้งในใจระหว่างความต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง และขาดประสบการณ์ที่เอื้อต่อการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพทำให้ต้องการความมั่งใจจากผู้ปกครองในขณะเดียวกัน ผู้ปกครองก็วิตกกังวลว่าจะเกิดความผิดพลาด ทำให้เข้มงวดควบคุม บังคับ จนวัยรุ่นอาจต่อต้านขัดขืน และเกิดความขัดแย้งรุนแรงกับผู้ปกครอง

5. ต้องการความมั่นใจในเศรษฐกิจ และการเงินของตน

6. ต้องเตรียมตัวเลือกอาชีพที่ตรงกับความสามารถ

7. ต้องเตรียมตัวเพื่อชีวิตสมรสและการใช้ชีวิตครอบครัว

8. พัฒนาทักษะในการใช้ภาษา การสื่อความหมาย การคิด การใช้เหตุผลทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งจำเป็นต่างๆ ในการดำรงชีวิต

9. พัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม

10.พัฒนาค่านิยมและจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

2. ปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพการณ์หรือสิ่งที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นอันมีผลกระทบกระเทือนต่อสภาพจิตใจ สิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัววัยรุ่นมากที่สุด ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน

2.1 สิ่งแวดล้อมในครอบครัว วัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับครอบครัวสุขภาพจิตดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ

2.1.1 สุขภาพจิตของบิดา มารดา ถ้าบิดามารดา มีสุขภาพจิตดีบุตรก็จะมีสุขภาพจิตดีไปด้วยเพราะการอยู่ในครอบครัวที่มีบรรยากาศอบอุ่นทำให้บุตรมีประสบการณ์ทางอารมณ์ดี และปรับตัวได้ดี แต่ถ้าบิดา มารดา แตกร้าวไม่ลงรอยกัน บุตรได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสมทำให้มีความสามารถในการปรับตัวต่ำ มีสุขภาพจิตเสื่อม

2.1.2 ความมั่นคงของครอบครัว ถ้าบิดา มารดามีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง มีรายได้แน่นอนและเพียงพอมีที่อยู่อาศัยของตนเองเป็นสัดส่วนจะทำให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของสมาชิกครอบครัวสมบูรณ์และเป็นสุข หมดความกังวลเรื่องเศรษฐกิจ มีเวลาที่เอาใจใส่ให้ความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัยแก่บุตรอย่างเต็มที่ แต่มิใช่มุ่งสร้างฐานะจนไม่มีเวลาให้บุตร ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของคนอื่น จนทำให้บุตรขาดความรักความอบอุ่น

2.1.3 ขนาดของครอบครัว ในครอบครัวขนาดใหญ่ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวมาก บางครอบครัวก็ไม่สามารถให้การอบรมเลี้ยงดู และเอาใจใส่จากบิดา มารดา ได้อย่าง

เหมาะสมและทั่วถึง ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นมากกว่าครอบครัวขนาดเล็ก

2.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องภายในครอบครัว วัยรุ่นมักจะเกิดความน้อยใจที่เห็นพี่หรือน้องได้รับความสนใจมากกว่าตน ซึ่งบิดา มารดา มักประสบปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นมีปากเสียงกับพี่ๆ น้องๆ ของตนอยู่เสมอ

2.1.5การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตของบุตร รูปแบบความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ทำให้บุตรมีสุภาพจิตเสื่อม คือ ครอบครัวที่รักหรือปกป้องบุตรมากเกินไป ปฏิเสธไม่ยอมรับบุตร ควบคุมหรือปล่อยปละละเลยบุตรมากเกินไป ความสัมพันธ์เช่นนี้ทำให้บุตรขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีปัญหาการปรับตัว มีพฤติกรรมที่เห็นว่ามีบุคลิกภาพแปรปรวน หรือเป็นโรคจิต โรคประสาท บางคนก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ ชอบข่มคนอื่น บางคนซึมเศร้า ส่วนความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ทำให้บุตรมีสุขภาพจิตดี คือ ครอบครัวที่เป็นประชาธิปไตย รูปแบบความสัมพันธ์เช่นนี้ทำให้บุตรมีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง เคารพผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2.2 สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่มีผลต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น ได้แก่

2.2.1 สภาพของโรงเรียนควรสะอาด มีอากาศถ่ายเทดี มีบริเวณกว้างขวางพอสำหรับกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อนันทนาการของนักเรียน มีสวัสดิการที่ดี เช่น มีส้วม มีโรงอาหาร การประกอบอาหารถูกหลักอนามัย มีห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเพียงพอ โรงเรียนควรอยู่ห่างไกลจากบริเวณที่มีชุมชนเสียงดัง เพราะจะทำให้เสียสมาธิในการเรียนการสอนเสียไป และไม่อยู่ใกล้แหล่งมั่วสุมต่างๆ อันเป็นสิ่งเร้าใจให้วัยรุ่นอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่ผิดได้

2.2.2 ครู เปรียบเสมือนกับผู้ปกครองของวัยรุ่นในโรงเรียน แต่ครูบางคนไม่เข้าใจนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีจิตใจที่เต็มไปด้วยความกังวล ท่าทางเกะกะ บางครั้งก็แสดงกิริยากระด้างกระเดื่อง จึงทำโทษนักเรียนวัยรุ่นรุนแรง เช่น เฆี่ยนตี ดุด่าประจานแรงๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำร้ายจิตใจอย่างมาก อาจเป็นเหตุให้นักเรียนเป็นทุกข์หนักขึ้น หรืออาจต่อต้านกลายเป็นเกเร ถ้าครูเข้าใจธรรมชาติและจิตใจของวัยรุ่น สนับสนุนในสิ่งที่วัยรุ่นทำถูก มีความยุติธรรมมีวินัยมั่นคงเด็ดขาดสม่ำเสมอ ไม่ลงโทษเมื่อทำไม่สำเร็จ แต่ลงโทษเมื่อทำผิด ให้ความรักและเอาใจใส่ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าได้รับความอบอุ่น มีเพื่อนที่จะให้คำปรึกษาและมีที่ยึดเหนี่ยว สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวได้อย่างมีความสุข

2.2.3 ระเบียบวินัยของโรงเรียน ควรเหมาะกับนักเรียนแต่ละวัยไม่ใช่ข่มขู่ให้นักเรียนหวาดกลัว จนมีพฤติกรรมต่อต้าน เช่น หนีโรงเรียน

2.3 กลุ่มเพื่อน มีความหมายต่อวัยรุ่นมาก ส่วนใหญ่จะเห็นว่าเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งขาดเสียไม่ได้ ในการทำกิจกรรมทุกอย่างมักต้องอาศัยเพื่อน มีอะไรมักจะเล่าให้เพื่อนฟังเพื่อขอความคิดเห็น คำปรึกษา และปรับทุกข์มากกว่าจะหันไปหาบิดา มารดา เพราะวัยรุ่นมักรู้ว่าบิดามารดาไม่เข้าใจตนเองพอ หรือพูดกันไม่รู้เรื่อง เวลาไปเที่ยวก็ไปเที่ยวกับเพื่อนมากกว่าบิดา มารดา เพราะสนุกกว่า และไม่ต้องระมัดระวังตัว

ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว

ในปี ค.ศ. 1961 บัสส์ (ถนอมศรี อินทะนนท์. อ้างอิงมาจาก Buss. 21) ได้อธิบายความหมายของความก้าวร้าวว่า " ความก้าวร้าวเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ในรูปของการกระทำอย่างทันที โดยมีเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด" บัสส์ ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยใช้อวัยวะทางกาย (แขน ฟัน) หรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับการใช้อาวุธ(มีด ปืน) เพื่อทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

2. ความก้าวร้าวทางวาจาเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้เสียงทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งมี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

2.1 การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น หลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรงๆ เช่น "ออกไปเดี๋ยวนี้" " ไปให้พ้น" หรือการพูดให้ร้าย เช่น "ฉันไม่ชอบคุณ" "ฉันเกลียดคุณ" จะเห็นได้ว่าการปฏิเสธร่วมกับการแสดงอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น

2.2 การบังคับ การพูดบังคับเป็นสัญลักษณ์ของการทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ และการเลียนแบบ เช่น เมื่อพูดว่า "ฉันจะไปตีเธอ" แล้วเห็นบุคคลอื่นแสดงอารมณ์กลัวหรือโกรธ บางครั้งบุคคลเรียนรู้การบังคับโดยการสังเกตการกระทำของผู้อื่น เช่น บิดา มารดา ครู ผู้ปกครอง
เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่บุคคลกล้าแสดงออก แต่สิ่งที่บุคคลแสดงออกมาทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

ความหมายของสุขภาพจิตพลทหารใหม่

ดังที่ได้กล่าวตอนต้นแล้วว่า พลทหารใหม่ จะมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย คือ จะมีอายุอยู่ในช่วง 21-26 ปี ดังนั้นสุขภาพจิตของพลทหารใหม่ จึงมีความหมายเทียบเคียงได้กับสุขภาพจิตวัยรุ่น ซึ่ง ถนอมศรี อินทะนนท์ (21) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สุขภาพจิตพลทหารใหม่ หมายถึง ภาวะที่พลทหารสามารถปรับตัวได้เมื่อได้รับผลกระทบจากปัจจัยที่เกิดขึ้นจากตนเองและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถประเมินได้จากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง อาการทางกาย และพฤติกรรมที่มีปัญหา

1. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หมายถึง ความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึกอิสระ ความรู้สึกปลอดภัย และรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากบุคคลที่เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ ผู้ปกครอง ครูฝึก และเพื่อน

2. อาการทางกาย หมายถึง อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจซึ่งแสดงออกมาเป็นอาการทางระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบการไหลเวียนของโลหิตและระบบประสาท

3. พฤติกรรมที่มีปัญหา หมายถึง พฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกิดจากความคับข้องใจ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า หนีออกจากบ้าน ลักขโมย เล่นการพนัน ติดยาเสพติด

การป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ จิตในหน่วยทหาร

ในหน่วยทหารมีการป้องกันไม่ให้ทหารในสังกัดมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตก็คือ ต้องพยายามทำให้ทหารภายใต้บังคับบัญชามีความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ทางจิต และทางสังคม โดยวิธีการปฏิบัติก็คือ พยายามส่งเสริมองค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของหน่วยทหารขจัดเสียซึ่งองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดปัญหา เช่น การให้มีผู้นำที่ดี มีการฝึกที่เข้มแข็ง เพื่อให้ทหารทุกคนมีแรงจูงใจ (Motivation) ในการรับใช้ประเทศชาติ ในการรบ เมื่อทหารคนใดเสื่อมสมรรถภาพลงก็ควรให้มีการแบ่งขั้นเสียใหม่ (เช่น เคยเป็นดี1 ก็เปลี่ยนเป็นดี2) บรรจุในหน้าที่ใหม่ ให้มีการพักผ่อน การสันทนาการ (Recreation) และการหย่อนใจ เท่าที่สถานการณ์จะอำนวยให้ จะต้องมีการปฐมนิเทศโดยชี้แจงให้ทหารทุกคนทราบว่า เหตุใดเขาต้องมาเป็นพลทหาร และทำไมต้องอยู่ในสนามรบ ต้องสอนให้ทหารรู้ว่าความกลัว ความโกรธ จนถึงขีดสุดนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ควรจัดหาสถานที่ให้ทำพิธีทางศาสนา หรือให้มีพระเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จะช่วยให้กำลังใจทหารดีอยู่เสมอ

ความประพฤติที่ถือว่าเป็น “ปกติ” ก็คือ ความประพฤติที่ถูกกำหนดโดยจิตสำนึกส่วนใหญ่แล้วบุคคลที่ปกติจะต้องยืดหยุ่นพอที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ที่สำคัญก็คือความประพฤตินั้นควรเปลี่ยนได้ตามประสบการณ์ การที่หน่วยทหารหน่วยใดหน่วยหนึ่งทำงานได้ผลหรือไม่ได้ผลก็อาจดูได้ที่อัตราการหนีทหาร

(AWOL = Absence without Leave) อัตราการเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล การขึ้นศาลทหารและการถูกปลดออกจากประจำการด้วยสาเหตุต่างๆ นั้น มาตรการของการป้องกันด้านจิตเวชของหน่วยทหารจะใช้ได้หรือไม่ก็จะพิจารณาจากดัชนีเหล่านี้

องค์ประกอบที่กระตุ้นให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชของพลทหาร

ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 พลจัตวาวิลเลียม ซี เมนิงเจอร์ (William C. Meninger) ซึ่งเป็นที่ปรึกษาทางจิตเวชของแพทย์ใหญ่กองทัพบกได้พบว่าองค์ประกอบที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของพลทหาร มีดังต่อไปนี้

1. การมีอันตรายอันแท้จริงอยู่ตลอดเวลา
2. ระยะเวลาที่ต้องทำการรบ
3. ความพยายามของระยะเวลาที่ต้องประจำการในสนามรบ
4. การขาดสิ่งกระตุ้นและรางวัล
5. การคัดเลือกคนไข้ทหารเพื่อส่งกลับ กระทำไปอย่างผิดพลาด
6. การส่งกำลังไปทดแทนไม่เรียบร้อย
7. ความบกพร่องในการฝึกและตัวผู้นำของหน่วย
8. บทบาทผู้บังคับบัญชาหน่วยที่จะป้องกันการสูญเสียกำลังพล

ภาวะผิดปกติทางจิตที่เกิดจากการรบในทหาร (Combat Exhaustion)

การเจ็บป่วยทางจิต (Psychiatric casualty) ที่เกิดจากสนามรบระหว่างประเทศหรือสนามรบตามจังหวัดชายแดนต่างๆ นั้นมีชื่อเรียกว่า Combat Exhaustion หรือ Combat Fatique ซึ่งเริ่มแรกมีชื่อเรียกว่า Shell Shock มีรายงานโรคของคนไข้ประเภทนี้ครั้งแรกจำนวน 3 ราย ในวารสาร Lancet ในปี 1915 ซึ่งมีอาการสำคัญคือ ความจำเสื่อม ตามองไม่เห็น ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ต่อมาจำนวนคนไข้ประเภทนี้มีมากขึ้นอย่างมากมาย เป็นปัญหาที่ยุ่งยากมากที่สุดของการสงครามในปัจจุบัน ภาวะจิตใจของคนไข้พวกนี้แทบจะแตกเป็นเสี่ยงๆ เมื่อต้องเผชิญกับภยันตราย นอกจากตัวเขาจะไม่เป็นประโยชน์ต่อหมู่คณะแล้ว ก็ยังเป็นการเพิ่มภาระให้แก่คนอื่นอีกด้วย

Combat Exhaustion หรือ Combat Fatique หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดเพราะความกดดัน (Stress) ในการรบ แต่บุคคลต่อไปนี้จะไม่จัดเข้าอยู่ในกลุ่มโรคนี้ คือ คนขี้ขลาด แกล้งทำ บุคคลที่บุคลิกที่ไม่มั่นคง อาจจะเป็นองค์ประกอบที่ช่วยกระตุ้นให้เกิด Combat Exhaustion ได้ แต่บุคคลซึ่งก่อนเข้าสู่สนามรบ มีบุคลิกภาพปกติสมบูรณ์ก็อาจเป็นโรคนี้ได้ ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 บรรดาคนไข้ทหารที่มาพบแพทย์ด้วยอาการทางประสาท ปรากฏว่า ร้อยละ 48 ไม่เคยปรากฏอาการทางจิตมาก่อนที่จะถูกเรียกเป็นทหาร อีกร้อยละ 52 มีอาการทางประสาทก่อนที่จะเข้าสนามรบ สาเหตุก็มักเกิดจากปัญหาทางครอบครัวในระยะที่เข้ามาเป็นทหารใหม่ๆ บุคคลเหล่านี้มิใช่บุคคลขี้ขลาด หรือถูกหาว่าเป็นโรคประสาท เหตุเพราะเขาต้องประสบกับความกดดันอย่างรุนแรง

I22777776

ของการสู้รบ ความเหนื่อยล้าทางร่างกายอันเกิดจากความหิว ความกระหาย การอดนอน ความหนาว การมีผู้นำที่ไม่ดี การที่พบเพื่อนสนิทต้องบาดเจ็บหรือล้มตาย จะเห็นว่าสาเหตุหลักของ Combat Exhaustion ก็คือ สภาวะของการรบนั่นเอง ซึ่งบุคคลเหล่านี้ไม่ควรจะได้รับการวางเฉย หรือถูกหาว่าเป็นคนที่ก่อความรำคาญให้แก่สังคมโดยส่วนรวมเพราะเขาควรจะได้รับการช่วยเหลือในการบำบัดรักษาอย่างทันท่วงที

โรคประสาทที่เกิดจากการรบจะแตกต่างจากโรคประสาทของบุคคลพลเรือน อย่างน้อย 4 ประการ ดังนี้

1. องค์ประกอบของภยันตรายจากสิ่งแวดล้อมใหญ่หลวงมากกว่า

2. อาการที่จะเกิดมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย การรักษาจะได้ผลถ้าทำอย่างเพียงพอและทันที

3. ความไม่เป็นมิตร (Hostility) และความสำนึกผิด (Guilt)

4. ส่วนใหญ่เกิดจาก "ปรากฏการณ์ของหน่วย" (Phenomenon of the group) เป็นการสนับสนุนของหน่วย หรือการขับไล่จากหน่วย จะเป็นการกระทบกระเทือนจิตใจอย่างสูงต่อบุคคลในหน่วยนั้น

ความกลัวของทหาร จะแบ่งได้เป็น 3 ประการ คือ

1. กลัวตาย กลัวเจ็บปวด กลัวภยันตราย กลัวการถูกตัดแขนขา หรืออวัยวะอื่นใด

2. กลัวว่าจะไม่สามารถป้องกันตนเองได้

3. กลัวว่าแสดงความกลัวออกมาให้คนอื่นเห็น จะเป็นการเสียหน้าและทำให้เข้ากับพรรคพวกไม่ได้

ความจริงการกลัวตายนั้นทุกคนจะเข้าใจดีอยู่แล้ว แต่ความแตกต่างในเรื่องความกลัวจะเห็นได้ชัดเจนระหว่างทหารใหม่กับทหารที่ผ่านการรบแล้วทหารที่ผ่านการรบแล้วจะเป็นคนที่ได้รับการฝึกฝนมาดีกว่า มีประสบการณ์มากกว่า จะเข้าใจดีว่าถ้าประสบปัญหาอย่างนั้นจะทำอย่างไรรู้ว่าอะไรอาจเกิดกับเขาบ้าง ส่วนทหารใหม่นั้นจะมีความรู้ที่ได้รับมาจากห้องเรียน และสนามฝึกเท่านั้น ทหารที่ผ่านการรบมาแล้วจะมีความหวาดกลัวชนิด Anticipatory Anxiety ซึ่งเขามักจะพูดว่า " ผมไม่ค่อยกลัวเท่ากับการออกสนามรบครั้งแรก" ทหารพวกนี้จะรู้สึกกลัวแบบทั่วๆ ไป เพราะเขาได้เคยผ่านมันมาแล้ว

ความสำนึกผิด (Guilt) จะพบได้ทั่วไปในสนามรบ เช่น การมีปฏิกิริยาของความหวาดกังวลเกิดขึ้นเวลาเพื่อนทหารถูกยิงตาย จะเกิดความสำนึกผิดว่าเขาไม่ได้ช่วยป้องกันไว้ เมื่อเพื่อนทหารตายลงอาจเกิดความถกเถียงกัน ซึ่งจะเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิด Combat Exhaustion ได้

ความสำนึกผิดเกี่ยวกับการที่ได้ฆ่าศัตรูที่ป้องกันตัวเองไม่ได้ ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดโรคนี้ได้ ซึ่งจะมีอาการเริ่มต้นขึ้นภายหลังที่เขาได้ยิงเชลยศึกตาย จะเป็นโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งคือ "กำไรจากการป่วย" (Gain in illness) เพราะถ้าเจ็บป่วยแล้ว ทหารผู้นั้นก็จะถูกส่งออกไปจากสนามรบไปอยู่ข้างหลังซึ่งมีอันตรายน้อยกว่า เมื่อไปอยู่แนวหลังแล้ว ความหวาดกังวลนั้นก็จะหายไป ซึ่งการเจ็บป่วยนี้จะเป็นการกระทำที่ไร้สำนึก (Unconsciously)

ทหารที่ออกปฏิบัติการในสนามรบทุกคนย่อมมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วยกันทั้งนั้นเพียงแต่จะมีมากหรือน้อย ปกติหรือผิดปกติเท่านั้น อาการปกติอาจมีได้ เช่น ความกลัว ความตึงเครียด และอาการต่างๆ อันเกิดมาจากภาวะแห่งการปฏิบัติงานมากเกินไปของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) เช่น บางคนตัวแข็งทำอะไรไม่ได้ (Freeze) ตัวสั่น คลื่นไส้ เหงื่อออกมาก ปัสสาวะบ่อยนอนไม่หลับ

ในทหารฝ่ายช่วยรบ (Non-combatant) จะมีความกลัวรบมาก เขาต้องอดทนเสี่ยงต่ออันตรายเหมือนๆกับทหารคนอื่นในแนวหน้า แต่เขาจะไม่มีโอกาสได้ระบายออกกับศัตรูของเขาเลย เขาจะไม่มีโอกาสยิงหรือป้องกันตัว ดังนั้นจึงพบโรคประสาทที่เกิดจากกำลังพลที่เป็นพยาบาลประจำสนามรบ หรือพลเสนารักษ์ และแพทย์มาก บางครั้งแม้ว่าจะหยุดยิงกันแล้วแต่เขาก็ยังนอนตัวแข็งอยู่ในสนามเพราะเคลื่อนไหวตัวเองไม่ได้เพราะความสั่น บางคนจะเอะอะโวยวาย (Panic) แล้วอาจจะทิ้งที่กำบังเข้าไปหากระสุนปืนของข้าศึก ภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่ความกลัวแบบที่ 2 คือ กลัวว่าจะหมดความสามารถในการป้องกันตัวเอง

จิตเวชทหาร คือส่วนย่อยลงไปอีกของการแพทย์ทหารเช่นเดียวกับศัลยกรรมและเวชกรรมป้องกัน จิตเวชทหารจึงมีทั้งภาคสนามและภาคเขตภายใน คนไข้จิตเวชในสนามจะได้รับการรักษาพยาบาลแบบปฐมพยาบาลทางจิต แล้วจะถูกส่งกลับมาเขตภายในตามความเหมาะสมมาให้เป็นหน้าที่ของจิตแพทย์ในเขตภายในรักษาพยาบาลต่อไป

จิตเวชป้องกันในหน่วยทหาร

จุดสำคัญในจิตเวชภาคป้องกันในหน่วยทหารคือ พยายามทำให้ทหารภายใต้ข้อบังคับบัญชาของเรามีความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ทางจิตและทางสังคม ทางปฏิบัติคือ พยายามส่งเสริมองค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของหน่วยทหาร และพยายามขจัดเสียซึ่งองค์ประกอบตรงกันข้าม

ความประพฤติอย่างไรจึงเรียกว่า "ปกติ" ตอบได้ว่าเป็นความประพฤตที่ถูกกำหนดโยจิตสำนึกและส่วนใหญ่แล้วบุคคลที่ปกติจะต้องยืดหยุ่นพอที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และที่สำคัญคือความประพฤติของเขานั้นควรเปลี่ยนได้ตามประสบการณ์ และการที่หน่วยทหารหน่วยใดหน่วยหนึ่งจะทำงานได้ผลหรือไม่ได้ผล เราก็อาจดูได้ที่ดัชนีของการขาดหนี (AWOL=absence without leave) , อัตราการเข้ารักษา

ตัวในโรงพยาบาล, การขึ้นศาลทหาร, และการถูกปลดออกจากกองประจำการด้วยสาเหตุต่างๆนั้น มาตรการของจิตเวชภาคป้องกันในหน่วยทหารจะใช้ได้หรือไม่ก็พิจารณาได้จากดัชนีดังกล่าวแล้ว

องค์ประกอบที่กระตุ้นให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวช

พลจัตวา William C. Meninger ที่ปรึกษาทางจิตเวชของนายแพทย์ใหญ่ทหารบก ระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง และคณะพบว่า องค์ประกอบดังกล่าวมีดังนี้

1.การมีอันตรายอันแท้จริงอยู่กลอดเวลา

2.ระยะเวลาที่ต้องทำการรบ

3.ความยาวของระยะเวลาที่ต้องประจำการในสนามรบ

4.การขาดสิ่งกระตุ้นและรางวัล

5.การคัดเลือกคนไข้ทหารเพื่อส่งกลับกระทำไปอย่างผิดพลาด

6.การส่งกำลังไปทดแทนไม่เรียบร้อย

7.ความบกพร่องในการฝึกและในตัวผู้นำของหน่วย

8.บทบาทของผู้บังคับบัญชาหน่วยที่จะป้องกันการสูญเสียกำลังพล

กล่าวโดยทั่วไป เมื่อทหารล้มป่วยลงด้วยอาการทางจิต ก็แปลว่าได้มีการสูญเสียดุลยภาพระหว่างความกดดันของสิ่งแวดล้อมกับความสนับสนุนทางอารมณ์ ดังนั้นจึงเริ่มมีการปรับปรุงนโยบายบริหารและการดำเนินงานต่างๆในหน่วยทหาร เริ่มตั้งแต่สงครามเกาหลีเป็นต้นมา

หน้าที่ของหน่วยทหาร

หน้าที่หลายประการของฝ่ายอำนวยการของหน่วยทหารจะกระทบกระเทือนถึงสุขภาพจิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ฝ่ายอำนวยการมีหน้าที่นำหลักการต่างๆ มาใช้เพื่อจิตเวช ภาคป้องกันเฉพาะอย่างยิ่งผู้บังคับหน่วยทหารนั้น สิ่งที่ฝ่ายอำนวยการจะช่วยได้ก็คือ ให้มีผู้นำที่ดี มีการฝึกที่เข้มแข็งเพื่อให้ทหารทุกคนมีแรงจูงใจ (motivation) ในการรับใช้ประเทศชาติในการรบ เมื่อทหารคนใดเสื่อมสมรรถภาพลงก็ควรมีการแบ่งขั้นเสียใหม่ (เช่นเคยเป็นดีที่1เปลี่ยนเป็นดีที่2) บรรจุหน้าที่ใหม่, มีการพักผ่อน, สันทนาการ(recreation) และการหย่อนใจ เท่าที่สถานการณ์รบจะอำนวยให้

เป็นหน้าที่ของจิตแพทย์ทหารไม่ว่าจะอยู่ระดับใดนับตั้งแต่จิตแพทย์ประจำศูนย์ฝึก, ประจำกองร้อยกักกัน, กองพล, กองทัพและเขตยุทธบริเวณ หรือเหนือไปกว่านั้นที่จะต้องตื่นตัวและเข้าใจดีถึงนโยบาย, สถานการณ์, และองค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตเวช และพยายามหาทางป้องกันแก้ไขเสียก่อน กล่าวโดยสรุป งานของจิตแพทย์ทหารก็คือ พยายามรู้จักเข้าใจคนไข้ทหารทั้งคน มิใช่สนใจแต่อาการของเขาเท่านั้น ซึ่งรวมทั้งบุคลิกภาพของเขา, วิกฤติในสถานการณ์แห่งชีวิตของเขา, งานของเขา รวมทั้งข้อดีและข้อเสียของทหารผู้นั้น เขาเริ่มแสดงอาการเจ็บป่วยอะไรจากกการกดดันบ้าง, และเขาเริ่มแสดงว่าต้องการให้ช่วยเขาทางอารมณ์แล้วหรือยัง

อิทธิพลของจิตเวชศาสตร์ที่มีต่อนโยบายทางทหารในปัจจุบันนี้

ในสหรัฐอเมริกา การคัดเลือกชายฉกรรจ์เข้าเป็นทหาร ในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง มีประชาชนร้อยละสอง ถูกคัดออกจากราชการทหารเพราะเหตุผลทางจิตเวช แต่คนที่รับไว้เป็นทหารล้มป่วยด้วยโรคทางจิตหลายรายเหมือนกัน

ในสงครามโลกครั้งที่สองทางการได้คัดบุคคลที่มีความโน้มเอียงจะเป็นโรคจิตร้อยละ7 ออกเสียและอีกร้อยละ5 ถูกคัดออกเพราะมีปัญญาอ่อน แต่ถึงกระนั้นในระยะหนึ่งปีค.ศ.1943 ได้มีการคัดทหารออกเพราะโรคและทางอารมณ์เสียเป็นจำนวนมาก ดังนั้น จึงมีการเปลี่ยนหลักการในการคัดเลือกใหม่ โดยเน้นการใช้ทหารเหล่านั้นให้เหมาะสมกับความสามารถของเขา ในสงครามเกาหลีจึงมีทหารถูกคัดออกเพราะเหตุผลทางจิตเวชเพียงร้อยละ 2 เท่านั้น

การพยากรณ์ว่าทหารคนใดจะปฏิบัติงานในสนามได้ผลหรือไม่จึงไม่ค่อยได้ผล เพราะบางทีทหารที่มีโรคประสาทหรือเคยมีโรคจิต กลับปฏิบัติงานในสนามรบได้ดีเด่น

เกี่ยวกับการเข้ารักษาในโรงพยาบาลนั้น เมื่อก่อนนี้ทหารมีทางเลือก 2 อย่าง คือ ทำการรบเต็มที่ หรือรักษาในโรงพยาบาล ต่อมาปรากฏว่าการแปรปรวนทางอารมณ์ชั่วคราวไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และถ้ายิ่งส่งเข้ารักษาในโรงพยาบาลแล้วยิ่งทำให้อาการป่วยมากขึ้นหรือนานไปอีก (เพราะไม่อยากรบ) ดังนั้น รายเช่นนี้ต้องได้รับการรักษาที่สถานตรวจคนไข้นอกของหน่วยทหาร, หน่วยฝึก, หรือที่แนวหน้าในสนามรบ และเนื่องจากมีเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์ทางจิตเวชรับใช้ทหารได้อย่างกว้างขวาง ทหารที่มีอารมณ์แปรปรวนชั่วคราวจึงยังคงปฏิบัติที่ในแนวรบได้

สิ่งสนับสนุนทางอารมณ์

สิ่งที่คอยช่วยให้ขวัญทหารดีขึ้นและไม่ล้มป่วยด้วยโรคจิตเวช ได้แก่ สิ่งที่คอยสนับสนุนทางอารมณ์ คือ

1.ความเป็นผู้นำของผู้บังคับหน่วย ผู้นำที่ไม่มีสรรมภาพย่อมทำให้อัตราการเจ็บป่วยทางประสาทสูงขึ้น

2.ความสมานสามัคคี ช่วยได้มาก หมายถึงการที่ทหารมีความภาคภูมิใจที่จะได้อยู่เป็นคนหนึ่งในหน่วยนั้น

ปฐมนิเทศ

คือ การอธิบายชี้แจงให้ทหารทราบว่า เหตุไรเขาจึงต้องมาปฏิบัติการในสนามรบนั้นๆ

แรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทหารทำการรบ องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ทหารมีแรงจูงใจก็มีมาก เช่น รางวัลและสิทธิที่จะได้ต่างๆ นอกจากนั้นยังมีสิ่งที่อยู่ในสำนึกและใต้สำนึกซึ่งทำให้เกิดท่าทีและขวัญของทหารคนนั้น ทหารที่แรงจูงใจดีจะรบได้ผลกว่าและป่วยน้อยกว่า

การศึกษาเรื่องสุขภาพจิต

นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้มีสุขภาพจิตดี เช่น สอนให้ทหารรู้ว่าความกลัว, ความโกรธ, จนถึงความกลัวขนาดโวยวายเกิดขึ้นได้อย่างไร

ศาสนา

การจัดหาสถานที่ให้ทำพิธีทางศาสนาและความสนับสนุนจากพระ จะช่วยให้กำลังใจของทหารดีอยู่เสมอ ถ้าทหารมีสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์ดังที่กล่าวมาแล้วนี้อย่างสมบูรณ์ อัตราการเจ็บป่วยทางจิตเวชของหน่วยนั้นก็จะลดน้อยลง พร้อมกับการทำงานจะได้ผลดีขึ้น

การป้องกัน

โดยเนื้อแท้แล้วจิตเวชทหาร คือการปฏิบัติจิตเวชภาคป้องกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในชุมชนทหารยิ่งกว่านั้นหลักการและวิธีการของจิตเวชภาคป้องกันนี้ยังนำไปใช้ได้ในหน่วยงานอื่นๆทั่วๆไป

ปัญหาพิเศษของจิตเวชทหาร

สถานการณ์บางอย่างที่เกิดแก่หน่วยทหารเท่านั้น ควรจะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ คือ

จิตเวชการรบ (Combat Psychiatry)

ในการที่จะรักษาพยาบาลความแปรปรวนทางอารมณ์อันเกิดแก่ทหารในสนามรบนั้นอาศัยหลักการดังต่อไปนี้ คือ

1.การมีแผนการรักษาคนไข้จิตเวชจากการบที่ยอมรับแล้วโดยกองทัพบก แผนนี้จะกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของจิตแพทย์ประจำภาค,ประจำกองพล และประจำโรงพยาบาล รวมทั้งการตั้งชุดการรักษาทางจิตเวชพิเศษ เพื่อทำงานในศูนย์รักษาทางจิตเวชด้วยตามที่ปรากฏในแผนนี้ ศูนย์รักษานี้จะต้องตั้งอยู่ใกล้แนวหน้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ และคนไข้ที่สงสัยว่าจะมีอาการอารมณ์แปรปรวน จะต้องมาศูนย์นี้ก่อน ก่อนที่จะถูกส่งไปข้างหลัง ศูนย์นี้จะมีบรรยากาศหรือภาวะเป็นอย่างอื่นซึ่งไปไม่เหมือนโรงพยาบาล แนวความคิด หลักการ และวิธีการรักษาได้มีบรรยายไว้ในเอกสารต่างๆของกองทัพบก เช่น คู่มือสนามข้อบังคับ, คู่มือเทคนิคแถลงข่าวฯลฯ

2.การรักษาเป็นรายบุคคลเน้นที่องค์ประกอบทางสถานการณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ใหม่ๆ ของทหารที่ทำให้เกิดความกลัว, ความรู้สึกผิด, ความโกรธ

การรักษาโดยทั่วไปประกอบด้วยการพักผ่อน, อาหาร, คำอธิบาย, การให้กำลังใจ, การซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ และการดัดแปลงสิ่งแวดล้อม เมื่อจิตแพทย์ในแนวหน้าได้มีประสบการณ์สักครั้งหนึ่งแล้ว เขาก็สามารถจะทิ้งกรรมวิธีบางอย่าง เช่น สะกดจิต ฯลฯ แล้วหันมาใช้วิธีการของการจัดรักษาโดยตรง ซึ่งง่ายกว่าและได้ผลดีกว่า

3.ในระหว่างสงครามเกาหลี ได้มีการนำเอาแนวความคิดเรื่อง "หน้าที่จำกัด" มาใช้อีก หมายความว่าในการแบ่งความสมบูรณ์ของร่างกายตามแบบ Physical Profile นั้น (A1สมบูรณ์ที่สุด จนถึงA4 สมบูรณ์น้อยที่สุด) ได้มีการแบ่งทางจิตเวชบวกเข้าไปด้วย ซึ่งถ้าลงไว้ว่า A3 ก็หมายความว่า มีความผิดปกติทางอารมณ์อยู่บ้าง และทำให้ทำงานได้ในหน้าที่จำกด ซึ่งหมายความว่า ทำงานให้สนามได้ทุกอย่าง เว้นออกไปรบในแนวหน้า แต่ทหารที่แบ่งเป็นA3นี้ก็อยู่ในสภาพนั้นเป็นการชั่วคราวเท่านั้น ส่วนใหญ่ภายหนึ่งถึงสามเดือนก็กลับไปแนวรบได้และทำหน้าที่ได้ดีเท่ากับทหารที่ส่งมาใหม่

4.ด้วยความช่วยเหลือและความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่กำลังพล ได้พยายามให้มีการบรรจุใหม่ตามความเหมาะสมเป็นรายบุคคล และถ้าเป็นไปได้ให้บรรจุในหน่วยเดิมของทหารคนนั้น

5.จิตแพทย์ประจำหน่วยรบจะได้รับการอบรมเช่นเดียวกับทหารใหม่เสียก่อน ไปประจำแนว ให้เข้าใจถึงการรักษาแบบเร่งรัด นอกจากนั้น จิตแพทย์ประจำแนวรบควรจะยึดมั่นในหลักการว่าหน่วยทหารหรือชุมชนทหารย่อมมีความสำคัญเหนือทหารคนเดียว และไม่ควรจะเข้าข้างทหารมากเกินไป เคยเกิดปัญหาอยู่เสมอว่า จิตแพทย์ประจำแนวมักเกิดความรู้สึกผิดที่ส่งทหารออกไปประจำแนวอีก ดังนั้นจิตแพทย์ขั้นนี้ควรจะได้มีการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาและติดต่อพูดจากันอยู่เสมอ แต่บางครั้งสถานการณ์ก็บังคับให้เขาต้องทำงานค่อนข้างจะโดดเดี่ยว

6.ได้มีการริเริ่มให้มีสุขศึกษาแก่เจ้าหน้าที่และทหารในแนวหน้า เพื่อให้เข้าใจและคุ้นเคยกับอาการต่างๆของความผิดปกติทางอารมณ์ และขอร้องให้เขาร่วมมือเมื่อปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้น

การล้างสมอง (Brain Washing)

"การล้างสมอง"เป็นวิธีการคล้ายคลึงกับวิธีการของตำรวจนาซีและการปฏิบัติของคอมมิวนิสต์ ลักษณะสำคัญของวิธีนี้ประกอบด้วย การปฏิบัติต่อผู้ "ถูกล้าง" ต่อไปนี้ คือ การขังเดี่ยว, การขจัดสิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตต้องการออกไปให้มากที่สุด , การซักถามซ้ำๆซากๆ, การขู่, ขาดความว่องไว, ภาวะซึมเศร้า, หรือบางรายอาจถึงขนาดเพ้อ, ประสาทหลอนและมีความเชื่อผิด ตามรายงานของฮินเกิลเกี่ยวกับเรื่องล้างสมอง หรือ "การบังคับให้เชื่อ" นี้ปรากฏว่า ผลที่เกิดแก่ท่าทีและความประพฤติของผู้ถูกล้างนั้นไม่คงที่และเป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้นภายในเวลาไม่กี่เดือนผู้ถูกล้างก็กลับคืนสู่บุคลิกเดิม อุปนิสัย และสถานการณ์ในขณะนั้น

การแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว(Isolation)

กองทัพเรือสหรัฐอเมริกาได้ประสบการณ์ที่อาจจะเป็นประโยชน์ในการเลือกคนเพื่อบรรจุในหน้าที่โดดเดี่ยว ในการบรรจุคนเพื่อประจำในบริเวณแอนตาร์คติคนั้นเขาให้มีการสัมภาษณ์จากจิตแพทย์และการทดสอบทางจิตวิทยาเสียก่อนเพื่อเป็นการประเมินค่าในผู้สมัครว่าจะมีสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด คือ

1.กำลังใจที่จะทำงาน

2.ความสำเร็จในการปฏิบัติงานที่แล้วมา

3. ความแข็งแกร่งของบุคลิก (Ego Strength)

4.สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

นอกจากนั้น ยังใช้หลักการต่อไปนี้เป็นการตัดสินขั้นสุดท้ายอีกด้วยคือ การเสนอชื่อ จากเพื่อนร่วมงานหรือคนชั้นเดียวกันว่าเหมาะสมกับหน้าที่นี้และรายงานประสิทธิภาพจาก
ผู้บังคับบัญชาฯลฯ ในระยะเวลา5ปี ที่ใช้เวลาเลือกเช่นนี้ไม่ประกฏว่ามีการป่วยเป็นโรคจิตในบุคคลผู้ซึ่งอยู่ในตำแหน่งหน้าที่เหล่านี้เลย

ความไว้วางใจได้ (Reliability)

ในปี ค.ศ. 1962 กองทัพอากาศสหรัฐอเมริกาได้กำหนดได้กำหนดโปรแกรมสำหรับทดสอบว่าทหารคนนี้เราจะไว้เนื้อเชื่อถือได้เพียงใด ซึ่งต่อมากองทัพบกและกองทัพเรือก็นำไปใช้ด้วย คือเขาใช้ทดสอบสำหรับทหารเรือหรือบุคคลที่ทำงานเกี่ยวกับอาวุธปรมาณู ตามหลักการที่ว่านี้ ทหารผู้ซึ่งมีลักษณะต่อไปนี้จะไม่ถูกบรรจุเข้าทำงานเกี่ยวกับอาวุธปรมาณูเลย คือ

1.มีความกังวลมากเกิน หรือมีความกลัวเกี่ยวกับอันตรายจากอาวุธมากเกินไป

2.มีประวัติว่าเคยขึ้นศาลทหารหรือถูกหน่วยงานนั้นๆลงโทษมาแล้ว

3.ดื่มสุรา หรือตามใจตัวเองในเรื่องการดื่มสุรามากเกินไป

4.เคยมีการละเลย หรือเกเรในการปฏิบัติหน้าที่

5.เคยมีประวัติว่า มีความขัดแย้งรุนแรงกับผู้บังคับบัญชา เมื่อยังเป็นพลเรือนอยู่บ่อยครั้ง

6.เป็นคนไม่รับผิดชอบในเรื่องครอบครัวและการเงิน

7.มีท่าทีไม่ดีต่ออาวุธปรมาณู หรือขาดแรงดลใจต่อกองทัพอากาศ

นอกจากนั้น เรายังพยายามค้นวิธีค้นหาความผิดปกติทางจิตใจที่อาจซ่อนเร้นอยู่ในผู้สมัครอีกด้วย โดยดูว่ามีลักษณะต่อไปนี้รึเปล่า เช่นมีความระแวงมากเกินไป หุนหันพลันแล่นเกินไป และระดับความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่ส่อบุคลิกเหล่านี้คือ การตัดสินใจที่เป็นเด็กมากเกินไป การแก้ตัวอย่างไม่สมเหตุสมผล, ความเบื่อหน่ายและหงุดหงิด, อารมณ์ที่แปรปรวนง่าย, มีประวัติการเปลี่ยนแปลงงานบ่อย และมีความประพฤติอย่างก้าวร้าวและต่อต้านสังคม

ในชุมชนทหารนั้น มีคนไข้ประเภทโรคประสาทน้อยมาก นอกจากฮิสทีเรียซึ่งพบได้เป็นครั้งคราวเมื่อมีความกดดันรุนแรงจากสิ่งแวดล้อม โรคจิตเภทแบบ hebephrenic และ catatonic พบได้ยากมาก ปฏิกิริยาที่พบได้บ่อยๆในชุมชนทหาร คือ ความหวาดกังวล, ความรู้สึกซึมเศร้าและความผิดปกติทางบุคลิก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การตรวจแบบนี้ใช้สำหรับตำแหน่งที่สำคัญเป็นพิเศษเท่านั้น มิใช่ใช้เลือกทหารทั่วไป

หลักการร่วมในจิตเวชภาคป้องกัน

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า โรคทางจิตเวชนั้นไม่มีสาเหตุอันหนึ่งอันใดโดยเฉพาะ แต่เกิดมาจากสาเหตุหลายประการ ดังนั้น การป้องกันโรคทางจิตเวชจึงต้องป้องกันที่หลายจุด

ในชุมชนของทหารนั้น การป้องกันขั้นที่หนึ่งมุ่งหวังจะให้เกิดดุลยภาพระหว่างความกดดันของสิ่งแวดล้อมกับความสนับสนุนทางอารมณ์ใช้หลักทางทหารที่กล่าวมาแล้วเป็นเครื่องวัดความสำเร็จหรือล้มเหลวของการป้องกันนั้น การป้องกันขั้นที่สองและสามได้กระทำไปโดยการให้การรักษาพยาบาลติดต่อกันโดยใช้วิธีการรักษาทุกแบบรวมทั้งเทคนิคการฟื้นฟูจิตใจและร่างกายด้วย

โรคประสาทจากการรบ (Combat Exhaustion)

ในตำราที่ว่าด้วยจิตเวชทหารนั้น ถ้าจะไม่กล่าวถึง Combat Exhaustion เสียเลยก็นับว่าไม่สมบูรณ์ เราใช้คำดังกล่าวนี้เป็นการวินิจฉัยชั่วคราว สำหรับการเจ็บป่วยทางจิต (psychiatric casualty) ที่เกิดจากสนามรบ เช่น เวียดนามใต้ และตามจังหวัดชายแดนต่างๆ ในการสู้รบกับผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ดังนั้นในคนไข้ที่วินิจฉัยว่าเป็น Combat Exhaustion ทั้งหมดจึงมีจำนวนไม่น้อยซึ่งเวลาและการศึกษาละเอียดบอกว่าเป็นโรคอื่นๆ เช่น Hysterical Neurosis Conversion type และ Depressive Reaction

Combat Exhaustion และ Combat Fatigue หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดเพราะความกดดัน (Stress) ในการรบ เพราะฉะนั้น "บุคคลต่อไปนี้จึงไม่ควรจัดเข้ากลุ่มโรคนี้ คือ คนขี้ขลาด, พวกแกล้งทำ, หรือพวกที่ไม่มั่นคงอาจจะเป็นองค์ประกอบที่ช่วยกระตุ้นให้เกิด Combat Neurosis" แต่อย่าลืมว่า บุคคลซึ่งเมื่อก่อนเข้าสนามรบมีบุคลิกปกติสมบูรณ์ ก็อาจจะเป็น Combat Fatigue ได้ ในระว่างสงครามโลกครั้งที่สองมีผู้ที่กรรมการเกณฑ์ทหารตัดออกเสีย 33% เพราะไม่สมบูรณ์พอที่จะเป็นทหาร ฉะนั้นแสดงว่าก่อนที่จะถึงหน่วยงานนั้นคนวิกลจริตและคนไข้ประสาทได้ถูกคัดออกเป็นส่วนมากแล้ว และถ้าพิจารณาตำบลที่เกิดอาการและความกดดันที่เป็นต้นเหตุแล้ว จะเห็นว่าผู้ไม่สมประกอบทางจิตใจมักจะไม่หลุดเข้าไปถึงสนามรบ และในบรรดาคนไข้สนามที่ต้องมาหาแพทย์ด้วยอาการทางประสามปรากฏว่า48% ไม่เคยปรากฏอาการทางอารมณ์ก่อนที่จะถูกเลือกเข้ามาเป็นทหารเลย อีก 52% มีอาการทางระบบประสาทก่อนที่จะเข้าสนามรบเสียอีก และมักจะเกิดมาจากสาเหตุทางครอบครัว หรือเหตุในระยะที่เข้ามาเป็นทหารใหม่ๆ จุดประสงค์ของผู้รายงาน

(นิวแมน) มีอยู่ว่า ต้องการจะชี้ให้เห็นว่า ทหารที่มาปรึกษาแพทย์ที่ที่พยาบาลกรมผสมนั้น มิใช่บุคคลที่เรียกกันว่าขี้ขลาด หรือถูกหาว่าเป็นโรคประสาท เขาเป็นเพียงแต่บุคคลซึ่งปกติทุกอย่างเหมือนกับเราและท่าน จนกระทั่งเขาต้องประสบกับความกดดันอย่างรุนแรงของการสู้รบ คนไข้เช่นนี้จะได้รับการเฉยเมย หรือถูกหาว่าเป็นที่ก่อความรำคาญ เพราะเราอาจช่วยเขาได้โดยเสียกำลังหรือเวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเท่านั้น คนไข้เช่นนี้เป็นปัญหาทางการแพทย์ ทางการส่งกำลังบำรุง และทางยุทธศาสตร์ที่ควรแก่การให้เวลาเพื่อช่วยเหลือ

เหตุที่เขาเกิดอาการนั้น ประการแรกมีกลุ่มภูมิหลังของความกดดันที่เหตุกระตุ้นจำเพาะที่ออกฤทธิ์ได้ ภูมิหลังนี้เกิดมาจากสิ่งต่างๆ รวมกันเช่น ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากความหิว, ความกระหาย, การอดนอน, ความหนาว ความต้องทนเสียงหนวกหู และเกี่ยวกับองค์ประกอบทางจิตใจ เนื่องมาจากภยันตรายที่มีอยู่เดิม เกี่ยวกับผู้นำที่ดีหรือไม่ดี หรือเกี่ยวกับกรณีที่เพื่อนสนิทต้องบาดเจ็บหรือล้มตาย หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง สาเหตุของ Combat Fatigue ก็คือ สภาวะการณ์ของการรบนั่นเอง

โรคประสาทจากการรบนั้นแตกต่างจากโรคประสาทของพลเรือน อย่างน้อยก็ 4 ประการ คือ

1.องค์ประกอบของภยันตรายจากสิ่งแวดล้อมใหญ่หลวงมากกว่า

2. อาการทางประสาทเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีมากมายหลายแบบ แต่ถ้าจะได้ผลถ้าให้การรักษาให้เพียงพอและทันท่วงที

3.ความไม่เป็นมิตร(hostility) และความสำนึกผิด (guilt) เป็นส่วนสำคัญมากในแง่ของสาเหตุ ความจริงองค์ประกอบเหล่านี้ในชีวิตพลเรือนก็สำคัญมากเหมือนกัน แต่ในสนามรบยิ่งมีความสำคัญมากกว่า

4.โรคประสาทจากการรบนี้ส่วนใหญ่แล้วเป็น “ปรากฏการณ์ของหน่วย” (Phenomenon of the group) การสนับสนุนของหน่วย หรือการขับไล่จากหน่วย จะเป็นการกระเทือนใจอย่างสูงสุดต่อบุคคลในหน่วยนั้น

ความกลัวแบ่งได้เป็น 3 ประการ คือ

1.กลัวตาย กลัวเจ็บปวด กลัวภยันตราย หรือการที่ร่างกายถูกตัดแขนขาหรือวัยวะอื่นใด

2.กลัวว่าจะกลัวจนไม่สามารถป้องกันตัวเองได้

3.กลัวว่าจะแสดงความกลัวออกมาให้คนอื่นเห็นเป็นการเสียหน้า ทำให้เข้ากับพรรคพวกไม่ได้

ความจริงการกลัวความตายนั้นทุกคนเข้าใจดี ความแตกต่างในเรื่องความกลัว จะเห็นได้ชัดระหว่างทหารใหม่ (green solder) กับทหารที่ผ่านการบแล้ว (battle-trained solder) ทหารที่ผ่านการบมาแล้ว เป็นคนที่ได้รับการฝึกฝนมาดีกว่า และเข้าใจดีว่าถ้าประสบปัญหาอย่างนั้นจะทำอย่างไร

และรู้อีกว่าอะไรอาจเกิดขึ้นกับเขาบ้าง ทหารผ่านการรบแล้วจะมีความหวาดชนิด anticipatory anxiety เขามักพูดว่า "ผมไม่ค่อยกลัวเท่าเมื่อออกสนามครั้งแรก" ทหารคนนี้มีความรู้สึกกลัวทั่วๆไป เพราะเขาได้เคยผ่านมันมาแล้ว

ทหารฝ่ายช่วยรบ (non-combatant) กลัวการรบมาก เขาต้องอดทน เสี่ยงอันตรายเหมือนกับทหารคนอื่นๆในแนวหน้า แต่เขาไม่มีทางระบายความเป็นศัทตรูของเขาเลย เขาไม่มีโอกาสยิงตัวหรือป้องกันตัว ดังนั้น เราจึงเห็นโรคประสาทจากการรบในพลเสนารักษ์และแพทย์ในแนวหน้ามาก หรืออาจเห็นได้ในทหารที่ถูกตรึงไว้ในสนามเพลาะ โดยการยิงของข้าศึกเป็นเวลานาน มีหลายรายที่เราพบว่าถึงแม้การยิงจะได้หยุดแล้ว แต่เขายังนอนขดตัวแข็ง เป็นกิ้งกืออยู่ในสนามเพลาะนั่นเอง เคลื่อนไหวตัวเองไม่ได้เพราะความสั่น บางคนเอะอะโวยวาย (panic) แล้วละทิ้งที่กำบังเข้าไปหากระสุนปืน ภาวะเช่นนี้นำไปสู่ความกลัวแบบที่สองคือ กลัวว่าจะหมดความสามารถป้องกันตัวเอง

วัฒนธรรมอเมริกันมีส่วนเกี่ยวข้องด้วยมาก ทหารวีรบุรุษในภาพยนตร์จะต้องเป็นผู้กล้าหาญยอมตายเพื่อเกียรติศักดิ์ของประเทศชาติเท่านั้นทหารอาจจะพยายามทำให้ถึงขนาดของพระเอกในภาพยนตร์จึงเกิดความกลัว มิใช่เพียงแต่กลัวตายเท่านั้น แต่ยังกลัวจะแสดงความกลัวออกมาให้เป็นการขายหน้า สิ่งเหล่านี้นำไปสู่องค์ประกอบแห่งสาเหตุที่สำคัญอีกอันหนึ่ง คือ ความสำนึกผิด (guilt) ความสำนึกผิดนี้จะพบอยู่ทั่วไปในสนามรบ เมื่อมีปฏิกิริยาขิงความกลัวเกิดขึ้น เวลาเพื่อนทหารถูกยิงตาย จะเกิดความสำนึกผิดว่าเราไม่ได้ช่วยป้องกันเขาไว้ ฉะนั้น เมื่อเพื่อนทหารตายลง การถกถียงกันในเรื่องนี้อาจกระตุ้นให้เกิด Combat Fatigue ได้

ความสำนึกผิดเกี่ยวกับการที่ได้ฆ่าศัทตรูที่ป้องกันตัวเองไม่ได้ อาจเป็นเหตุทำให้เกิดโรคนี้ได้ มีคนไข้หลายคนที่สารภาพว่า อาการทางประสาทของเขาเริ่มต้นภายหลังที่เขาได้ยิงเชลยศึกตายจะเป็นโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

สาเหตุสำคัญอีประการหนึ่งคือ "กำไรจากการป่วย" (gain in illness) เพราะถ้าป่วยเจ็บแล้วทหารคนนั้นก็จะถูกส่งออกไปจากสนามรบไปอยู่ข้างหลังซึ่งมีอันตรายน้อยกว่า คนไข้รู้สึกหายจากความหวาดกังวลเมื่อถูกขนย้ายสู่เขตหลังเพื่อความยุติธรรมแก่คนไข้ เราควรทราบว่าปฏิกิริยาเกี่ยวกับ "กำไร" จากการเจ็บป่วยนี้เป็นไปอย่าง "ไร้สำนึก" (Unconsciously)

ทหารที่ออกปฏิบัติการในสนามรบทุกคนย่อมมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่มากหรือน้อย, ปกติหรือผิดปกติเท่านั้น อาการปกติอาจมีได้ เช่น ความกลัว, ความตึงเครียด และอาการต่างๆ อันเกิดมาจากภาวะแห่งการปฏิบัติงานมากเกินไปของระบบประสาทออโตโนมิค เช่น บางคนตัวแข็งทำอะไรไม่ได้ (freeze) ซึ่งเรียกว่าปกติ ถ้าเป็นชั่วครู่ยามแล้วผ่านไป ซึ่งรวมทั้งอาการตัวสั่น, คลื่นไส้, เหงื่อออกมาก, ปัสสาวะบ่อย, นอนไม่หลับ (ซึ่งในภาวะปกติของชีวิตพลเรือนอาจเรียกว่าผิดปกติ

อาการที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะนับว่าผิดปกติก็ต่อเมื่อทำให้ทหารหมดความสามารถที่จะปฏิบัติงานต่อไปอีก หรือปรากฏอาการอยู่อย่างไม่เหมาะสม (ในเมื่อสิ่งเร้าหมดไปแล้ว)

อาการแกล้งทำ (malingering) ไม่สู้จะพบมากนักในทหารอเมริกัน ในการรบกลับมีมากกว่าในยามสงบ เพราะในเวลาสงครามนั้น ทหารจะรังเกียจคนที่ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของเขามาก อาการแกล้งทำที่พบบ่อยคือ "ลืม" (amnesia) การลืมแบบนี้มักจะไม่เหมือนการลืมของโรคประสาทแบบ conversion ในกองทัพอเมริกัน การแกล้งทำเป็นความผิดต้องขึ้นศาลทหาร ซึ่งเมื่อทหารทราบความจริงข้อนี้แล้วก็มักจะเลือกกลับไปประจำหน้าที่ของตนมากกว่า

มีอาการ 4 อย่าง ที่พอจะยึดถือเป็นเครื่องช่วยชี้ว่าคนไข้รายใดพอที่จะส่งกลับไปประจำหน้าที่ตามเดิมได้ คือ

1.พอพูดกันเข้าใจ หมายถึง คนไข้มี accessibility (การเข้าถึง) ถ้าเราเข้าถึงเขาได้ หมายความว่า ถ้าเราพูดกับเขาแล้วเขาเข้าใจ และพูดกันตอบได้อย่างปกติก็แปลว่า เขาพอจะเข้าใจคำอธิบายและคำปลอบใจ ควรส่งกลับประจำแนวได้

2.ความเหนื่อย ถ้าเขายิ่งเหนื่อยมากการพักผ่อนก็ยิ่งได้ผลมาก ในอันที่จะทำให้เขาคืนดีเช่นเดิม

3.ความเต็มใจของคนไข้ที่จะกลับไปแนวรบ ยิ่งมีมากยิ่งดี

4.ความเต็มใจของคนไข้ที่จะกลับไปแนวรบ ยิ่งมีมากยิ่งดี

5.สถานการณ์ทางยุทธวิธี ถ้าอยู่ในระยะของการถอย การส่งทหารที่รักษาแล้วไปข้างหน้าก็ต้องระงับไว้ก่อน

ถ้าตัดสินใจโดยใช้หลักเกณฑ์เช่นนี้ ประมาณ 50% ของคนไข้ทหารที่มาหาแพทย์เพราะความหวาดกังวล อาจถูกส่งกลับไปแนวได้ภายใน 1-6 ชั่วโมง

สำหรับบางรายเราควรรีบส่งกลับไปข้างหลังโดยเร็วที่สุด ได้แก่ รายวิกลจริต, หรือ ที่มีความหวาดกังวลมากๆ ถึงขนาดเอะอะโวยวาย (panic), อารมณ์ไหวตัวมาก, ลักษณะรุนแรงของฮิสย์ทีเรีย เช่น อัมพาต, การกระทำอะไรโดยไม่รู้ตัว (fuges) , การลืมอย่างมากๆ ขอย้ำว่า เมื่อทหารถูกส่งกลับและรับเข้าไว้ป่วยในโรงพยาบาลแล้วจะเกิด "กำไร" (gain) ขึ้นโดยที่คนไข้ไม่รู้สึกตัว อาการนั้นจะคงมีอยู่ถึงแม้ว่าจะออกมาพ้นอันตรายของการรบแล้วทำให้ทหารคนนั้นกลายเป็นคนไข้โรคประสาท ดังนั้น ถ้าเรามีแพทย์ ในแนวหน้าที่รับการอบรมทางจิตเวชมาบ้าง ก็อาจจะช่วยจัดการกับคนไข้ประเภทนี้ได้อย่างเหมาะสม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัลภา คุณทรงเกียรติ (22) องค์การอนามัยโลกและรัฐบาลไทย ได้พิจารณาให้สุขภาพจิตวิญญาณเป็นมิติหนึ่งของสุขภาพ มีการดูแล และส่งเสริมสุขภาพจิตวิญญาณ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าใจประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพจิตวิญญาณตามการรับรู้ของคนไทยโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยมของไฮเดกเกอร์ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สุขภาพจิตวิญญาณตามการรับรู้ของคนไทยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ประเด็นหลักที่หนึ่งคือมีสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิตซึ่งหมายถึง มีสิ่งยึดเหนี่ยวที่มีความหมายกับศาสนา พลังอำนาจที่เหนืออธรรมชาติ และบุคคล สิ่งยึดเหนี่ยวนี้ประกอบด้วย การมีความยึดมั่นในศาสนา มีความเชื่อในพลังอำนาจที่เหนือธรรมชาติ การมีสัมพันธภาพกับบุคคล การมีความยึดมั่นในศาสนาแสดงออกด้วยการมีความศรัทธาต่อศาสนา มีการนำหลักทางศาสนามาเป็นสิ่งชี้นำชีวิต และมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การมีความเชื่อในพลังอำนาจที่เหนือธรรมชาติแสดงออกด้วยการมีความเชื่อและบูชาต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ส่วนการมีสัมพันธภาพกับบุคคลนั้น สะท้อนให้เห็นจากการมีความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว มีสัมพันธภาพกับเพื่อน และมีความศรัทธาต่อบุคคลที่เคารพนับถือ ประเด็นหลักที่สองคือมีความสุขในชีวิตซึ่งเกิดจากมีความพอใจในชีวิต และมีชีวิตที่มีความหมาย ความพอใจในชีวิตเกิดจากความพอใจในชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และชีวิตทางสังคม ขณะที่การมีชีวิตที่มีความหมาย เกิดจากการมีคุณค่าในตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ประเด็นหลักที่สามคือพลังที่จะมีชีวิตอยู่ซึ่งพลังนี้เป็นผลจากการมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิต ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ แสดงให้เห็นได้จากการมีกำลังใจ มีความเข้มแข็งภายในตนเอง มีความหวัง และมีการวางแผนในอนาคต ส่วนความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิตแสดงออกโดยการสามารถเผชิญปัญหาและปรับเปลี่ยนชีวิตและวิถีชีวิตเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ผลการศึกษานี้เป็นความรู้พื้นฐานสำหรับบุคลากรทางสุขภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตวิญญาณ และศึกษาเพิ่มเติมต่อไปเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านนี้ในบริบทของไทยเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้การดูแลแบบองค์รวมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยุธยา ได้ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตนิสิตโควตา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน วัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต จำแนกตามเพศ ชั้นปี และวิชาเอก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโควตาจำนวน 204 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตโควตาส่วนใหญ่ คิดว่าตนเองมีปัญหาการปรับตัวที่ระดับน้อย ปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตโควตาที่พบอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านก้าวร้าวชอบทำลาย ด้านกลัวโดยปราศจากเหตุผล ด้านหวาดระแวง และโรคจิต นิสิตโควตาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตแตกต่างกัน

สาโรช คำรัตน์ (23) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของผู้อยู่ในวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียน ร้อยละ 35.00 มีแนวโน้มเป็นคนอ่อนไหวง่าย คิดมาก มีความวิตกกังวลสูง เมื่อมีปัญหาสะเทือนอารมณ์ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่าย และปัญหาภายในที่ไม่สบายใจมากที่สุดคือ ปัญหาการเงิน รองลงมาคือปัญหาที่บิดามารดาไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ปัญหาการเรียนที่สำคัญที่สุด ได้แก่ การเยนที่ไม่เข้าใจ เรื่องที่ทำให้มีความวิตกกังวลมากได้แก่ เรื่องการเรียน เรื่องฐานะ เมื่อมีปัญหาที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ จะแก้ปัญหาโดยการเก็บความรู้สึกไม่สบายใจไว้เพียงแต่ผู้เดียว

อนันต์ชัย เขื่อนธรรม และคนอื่นๆ (24) ได้ศึกษาแนวโน้มของการกระทำความผิดของเยาวชนที่เป็นวัยรุ่น โดยการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่กระทำผิด 600 คน ตามสถานควบคุมต่างๆ ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางจิตใจและอารมณ์ที่มีส่วนต่อการกระทำผิดของวัยรุ่น คือ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าพ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน และมักไล่ลูกออกจากบ้าน ทำให้วัยรุ่นเหล่านี้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อน ชอบเที่ยวไปเรื่อย ชอบดื่มสุรา ชอบเล่นการพนัน ชอบแสวงหาความสุขสำราญ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว

กนกศิลป์ พุทธศิลพรสกุล (25) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในหน่วยงานกับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน สภาพแวดล้อมในหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางกับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน สภาพสมรส สัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา ภาระรับผิดชอบในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร

กิตติศักดิ์ เชื้ออาชา (1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะทางอารมณ์กับตัวแปรสิ่งแวดล้อมบางประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของพ่อแม่ ฐานทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 345 คนผลการวิจัยพบว่าสภาพแวดล้อมต่างๆดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เสริมศรี กาญจนสินิทธ์ (26) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมขอพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำต่อการพยาบาลผู้ติดเชื้อเอดส์ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิบัติจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ติดเชื้อเอดส์มากกว่าพยาบาลที่มีภาวะที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .01

ธนากร นาคประกอบ (58) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวโดยใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆละ25 คน คือ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว โดยให้ทั้ง2 กลุ่มเรียนบทเรียนจากคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่เรียนบทเรียนจากคอมพิวเตอร์ช่วยสอนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ฉัตรฤดี ปลั่งสุข (27) ศึกษาผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 18 โรงแรม รวม 252 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการ องค์ประกอบทางบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์โดยรวมคือ องค์ประกอบอาจหาญ – เขินอาย ควบคุมตนเองได้ – ไม่มีวินัยในตนเอง มักรู้สึกผิด – จิตใจมั่นคง เครียด – ผ่อนคลาย พึ่งตนเอง – พึ่งกลุ่ม มีมโนธรรม - ขาดมโนธรรม วุฒิภาวะทางอารมณ์ – อารมณ์อ่อนไหว และทำตามสบาย – สุขุมรอบคอบ พนักงานที่มีลักษณะวุฒิทางอารมณ์สูง มีทักษะทางสังคมสูง ฉลาดและไม่ซื่อเกินไป ไม่หลักแหลมเกินไป จะมีโอกาส เป็นพนักงานให้บริการที่มีคุณภาพสูงมากกว่าพนักงานโดยทั่วไป

Bernet (28) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับสุขภาพจิต ความพอใจ ความคิดสร้างสรรค์และบุคลิกภาพที่อบอุ่น เขากล่าวว่า เชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถในการประมวลการรับรู้ถึง การเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกอย่างรวดเร็ว ถ้าปราศจากความสามารถในการประมวลการรับรู้ถึง การเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกจะมีผลทำให้การตอบสนองต่อความรู้สึกเป็นไปได้ช้าลงและไม่เหมาะสม จากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกมีความสัมพันธ์อย่างมากกับสุขภาพจิต ความพอใจ ความคิดสร้างสรรค์ และบุคลิกภาพที่อบอุ่น ผลประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยนี้คือการนำความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนมาใช้ในการติดต่อสื่อสารและการตอบสนองต่อบุคคลอื่นๆ โดยมีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (social intelligence)

Menheart (29) ได้ศึกษาเรื่อง EQ : ความสำเร็จในการงาน โดยศึกษาถึงองค์ประกอบของ EQ ใน 4 ด้าน คือ การเอาใจใส่อารมณ์ของผู้อื่น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การระงับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์ และการจัดการกับสิ่งที่ฝังใจหรือสิ่งที่ประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 116 คน ที่เข้ามาสมัครงาน ผู้วิจัยมีการสัมภาษณ์และบันทึกเทป เพื่อศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาต่างๆร่วมด้วย ผลการวิจัยพบว่า

องค์ประกอบของEQ ทั้ง 4ด้านมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในงาน ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับผลของการสัมภาษณ์รวมทั้งพบว่า ความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญา ความเฉลียวฉลาดในการปฏิบัติงานและความรู้สึกในแง่บวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในงาน

St-aubin (30) ได้ศึกษาปัจจัยที่บ่งความสำเร็จของบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จมา 8 – 10 ปี จาก 31 ประเทศ จำนวน 49 คน เก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม พบว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ความเข้าใจสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ ความจำระยะสั้น ความกระตือรือร้น และความไม่พึ่งพิงใคร (ความสามารถพึ่งพิงตนเองได้สูง) จะเป็นปัจจัยบ่งชี้ถึงความสำเร็จของบุคคล

Lam (31) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์ : เครื่องบ่งชี้ในการประสบความสำเร็จ โดยศึกษาในกลุ่มคนทำงาน ได้แก่ กลุ่มคนที่ทำงานอย่างง่าย และกลุ่มที่ทำงานหนักหรือยาก กลุ่มที่มีความเครียดต่ำ และกลุ่มที่มีความเครียดสูง โดยประเมินเชาวน์อารมณ์ เชาวน์ทั่วไป ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความจัดการความเครียดและสถิติประชากร ผลการศึกษาพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติงาน ยิ่งมีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น คะแนนความสามารถในการปฏิบัติงานก็จะสูงตามไปด้วย เชาวน์อารมณ์จึงเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสามารถในการปฏิบัติงาน ความเห็นใจผู้อื่นและการจัดการความเครียด

Sager (32) ศึกษาความแตกต่างของอายุกับความสำเร็จในการเรียนและพัฒนาทางอารมณ์และสังคมของเด็ก พบว่า เด็กที่มีอายุมากกว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า รวมทั้งมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมรวมทั้งการเรียนน้อยกว่าเด็กผู้หญิง (ศึกษาในอายุแรกเข้าการศึกษาที่เท่ากัน) การเข้าเรียนก่อนอายุที่ควรของเด็กไม่มีผลเสียต่อการเรียนแต่กลับมีผลดี คือ ประสบความสำเร็จในการศึกษาสูงกว่าเด็กที่เข้าเรียนตามอายุปกติหรือช้ากว่า

Gerry (33) ศึกษาคุณลักษณะของผู้นำองค์การที่ใช้เชาวน์อารมณ์ในการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งในองค์การทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นิเทศงาน จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่าลักษณะที่ใช้เชาวน์อารมณ์ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ความรู้ของตนในการควบคุมอารมณ์ อดกลั้นต่อปฏิกิริยาด้านลบได้ มองโลกในแง่ดีและหาทางออกของความขัดแย้งได้เสมอและพบว่าผู้นำที่ใช้เชาวน์อารมณ์จะมีบทบาท ดังนี้ คือ พยายามเข้าใจและตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อป้องกันการเกิดความขัดแย้ง แสดงความเห็นอกเห็นใจและเคารพผู้อื่นเสมอเข้าใจพลังส่วนต่างๆ ของบุคคลอื่นและนำมาใช้ในทางที่ถูกต้อง พัฒนาความไว้วางใจเพื่อเป็นพื้นฐานของการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ ใช้อารมณ์ให้เกิดแรงบันดาลใจ เกิดอิทธิพลและโน้มน้าวบุคคลอื่น นอกจากนั้นผู้นำที่ใช้เชาวน์อารมณ์ที่แข็งแกร่งและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สนับสนุนการพึ่งพาระหว่างกัน

และการทำงานเป็นทีม ใช่พลังส่วนบุคคลมากกว่าอิทธิพลของตำแหน่งในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนด มุ่งหวังและขจัดความขัดแย้งให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และได้เสนอแนะให้มีการคัดเลือกบุคลเข้าทำงานโดยการประเมินระดับเชาวน์อารมณ์อีกด้วย

Ohm(34) ศึกษาเชาวน์อารมณ์ : ความแตกต่างของชนิดของความฉลาด การสอนเพื่อความสำเร็จโดยใช้รูปแบบพื้นฐานของอารมณ์ผลการศึกษาพบว่าทักษะทางสังคมและอารมณ์สามารถสอนได้โดยการจัดสภาพแวดล้อมทางการศึกษาและเสนอวิธีการสร้างให้เกิดการดูแลกันมีความปลอดภัยและมีสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่มีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทางวิชาการเท่าๆ กับสุขภาพที่ดีของอารมณ์และควรมีการสำรวจระหว่างสุขภาพที่ดีของอารมณ์ และควรมีการสำรวจระหว่างสุขภาพที่ดีของอารมณ์และควรมีการสำรวจระหว่างสุขภาพที่ดีของอารมณ์บุคลิกภาพและความสำเร็จทางการศึกษา

Martorano (35)ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงทางอารมณ์และความภาคภูมิใจในตนเองในเด็กอายุ 5 ขวบ 10 เดือน ถึง 8 ปี 8 เดือน พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถพยากรณ์การเปิดใจรับความไม่แน่นอนหรือความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความไม่แน่นอนทางอารมณ์ต่ำ ส่วนเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำก็จะมีความไม่แน่นอนในตนเองสูง เด็กที่มีความภูมิใจในตนเองจะมีความไม่แน่นอนในการตัดสินใจปัญหาน้อยกว่าเกที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำ และยังพบว่าอายุและความฉลาดทางภาษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไม่แน่นอนทางอารมณ์อีกด้วย

Graves(36) ศึกษาถึวความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการรับรู้ในแง่ของประสิทธิภาพในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงจำนวน 75 คน ผู้ชายจำนวน 75 คนผลการศึกษาพบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรับรู้สามารถทำนายพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น เชาวน์อารมณ์จึงมีศักยภาพที่จะเพิ่มระดับความสามารถของกระบวนการคัดเลือกและสามารถทำนายพฤติกรรมการทำงานในสาขาอาชีพต่างๆ ตามทักษะของแต่ละบุคคลได้

Derman(37)ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสำเร็จในธุรกิจของครอบครัวโดยศึกษาจากผู้จัดการที่เป็นสมาชิกของครอบครัว 46 คน ในธุรกิจของครอบครัว 11 ธุรกิจ วัดเชาวน์อารมณ์โยใช้แบบวัด Bar-on Emotional quotient inventory และวัดความสำเร็จทางธุรกิจจากผลกำไรสิทธิและการลงทุนเพิ่มเติม ในช่วง 4 ปี ผลการวิจัยพบว่าผู้จัดการที่มีเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับสูงจะมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าผู้จัดการที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำไม่มีผลทางลบต่อความสำเร็จของธุรกิจ นอกจากนี้ ระดับเชาวน์อารมณ์ของทีมงานจัดการทั้งหมดมีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของธุรกิจ

Pellitteri(38) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ การมีเหตุผลทางการรับรู้และกลไกการป้องกันทางจิตหรือการปรับตัวทางจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย 2 แห่ง จำนวน 107 คน ผลการศึกษาพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับการมีเหตุผลทางการรับรู้ที่ระดับ .034 การปรับตัวทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ และได้เสนอแนะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ว่า กลไกในการปรับตัวทางจิตวิทยาสามารถช่วยในการเข้าถึงแหล่งที่มาของอารมณ์ ทำให้สามารถสังเคราะห์และบูรณาการอารมณ์ได้ และพัฒนาการมีเหตุผลทางการรับรู้และความเข้าใจอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถทางเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับทักษะการป้องกันในระดับจิตสำนึกมากกว่ากลไกการป้องกันในระดับจิตไร้สำนึก