

บทความวิชาการ

ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น Emotional Intelligence and Risk Behaviors in Adolescents

Received: Aug 2, 2019
Revised: Sep 20, 2019
Accepted: Sep 24, 2019

พิมพัรัตน์ ธรรมรักษา ส.ด. (Pimrat Thammaraksa, Dr.PH.)¹
อาภาพร เพ่าวัฒนา ป.ด. (Araporn Powwattana, Ph.D.)²

บทคัดย่อ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น แบ่งได้ 3 ระดับ คือ 1) ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ปัจจัยระดับครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูของครอบครัว และ 3) ปัจจัยระดับสังคม คือ สังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่นตามมา

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, พฤติกรรมเสี่ยง, วัยรุ่น

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ
E-mail: pimrat.t@bcn.ac.th

²รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail: araporn.pow@mahidol.ac.th

¹ Boromarajonani College of Nursing, Bangkok, Thailand ² Mahidol University, Bangkok, Thailand

Abstract

Emotional intelligence is one of the factors associated with adolescent's risk behaviors. The adolescents who has low emotional intelligence will have the chance to conduct more risky behaviors than those with high emotional intelligence. The adolescents who have a good emotional intelligence can recognize and understand their emotions that arise in the real situation. They could control their emotions, and make good decisions in dealing with their emotions. In contrast, if adolescents have low emotional intelligence, adolescents are not able to handle their emotions, and will be expressed through risk taking behaviors such as substance use, premature sexual intercourse and so on. Factors affecting the emotional intelligence of adolescents include gender, academic achievement, family parenting, society, and culture. These factors could be divided into three levels consisting of: 1) individual factors including gender, and academic achievement; 2) family factors including family parenting; and 3) social factors including society and culture. Accordingly, the development of emotional intelligence in adolescents needs collaboration among adolescents, families, and societies for helping adolescents to understand and appropriately control their emotions in their real life. Emotional intelligence is also an immune and protective factor for adolescents from daily life crisis that might lead them to perform risk behaviors.

Keywords: emotional intelligence, risk behavior, adolescent

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญกับปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเจ็บป่วยด้านร่างกาย หรือทางด้านอารมณ์และจิตใจ เนื่องจากปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อน ละเอียดอ่อน และยากจะเข้าใจว่าอะไรคือต้นตอสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ดังจะเห็นได้จากละครเรื่อง “วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2” ที่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพปัญหาของวัยรุ่นในบริบทต่างๆ ทั้ง “ลูกพี่” เด็กที่มีลักษณะเด็กกรี้ด (Temper Tantrum) เนื่องจากการเลี้ยงดูแบบตามใจ “อ่อน” มีปัญหาความหลากหลายในเพศของตัวเอง (Gender Creative) เนื่องจากพ่อแม่แยกทางกัน อุ่นเห็นความอ่อนแอ และความล้มเหลวของแม่ ทำให้อ่อนไม่พึงพอใจในความเป็นเพศหญิงของตนเอง “ใบพัด” เป็นเด็กที่มีความผิดปกติทางการเรียนรู้ (Autistic Disorder) “บู๊ค” เป็นเด็กที่ชอบการเล่นเกมส์อย่างบ้าคลั่ง (Gaming disorder) เพราะพ่อแม่ไม่มีเวลา เล่นลูกด้วยคอมพิวเตอร์ และสุดท้ายคือ “วิหนึ่ง” เป็น

เด็กที่มีความสมบูรณ์แบบทุกอย่าง (Perfectionism) แต่ปัญหาที่มีคือต้องการเป็นที่หนึ่งตลอดเวลา แพ้ใครไม่ได้ ทำให้เกิดความกดดันตัวเองมากเกินไป จากละครเรื่องนี้สะท้อนให้เห็นสภาพปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กและวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้นตอของปัญหาไม่ได้เกิดจากตัวเด็กวัยรุ่นเองเพียงเท่านั้น แต่ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยเช่นกัน เช่น การเลี้ยงดู สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี การสร้างความกดดัน รวมทั้งการไม่มีเวลาให้กับบุตรวัยรุ่น เป็นต้น

“ฟังเสียงจากข้างใน เราจะเข้าใจกันมากขึ้น” เป็นประโยคหนึ่งในละครที่สื่อถึงการทำความเข้าใจปัญหาของวัยรุ่น โดยให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น เซาว์นปัญญา (IQ) และ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งกล่าวได้ว่า “เด็กที่มีปัญหาทางด้านเซาว์นปัญญา จะมีพฤติกรรมขาดเรียนมากกว่าปกติ...ขาดสมาธิ และขาดความตั้งใจในการเรียนรู้ ส่วนเด็กที่มีปัญหาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์....จะมี

พฤติกรรมก้าวร้าว มีปัญหาการเข้าสังคมกับเพื่อน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง”¹ สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยปี พ.ศ. 2552 พบว่า วัยรุ่นอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่ไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองด้านการควบคุมอารมณ์เมื่อมีสถานการณ์วิกฤต ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นไทยมีปัญหาทางด้านอารมณ์เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์ ซึ่งผู้เกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่น ควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างถ่องแท้

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ และการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับ “ดี” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และ “สุข” หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง มีความสงบทางใจ และมีความพึงพอใจในชีวิต¹ ซึ่งวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด³ แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การพนัน และการฝ่าฝืนกฎข้อบังคับต่าง ๆ เป็นต้น⁴ สอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจของกรมสุขภาพจิต ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยพบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่น และมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ⁵ จากข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เหมาะสม สามารถส่งผลให้วัยรุ่นทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ตามมาได้

สถานการณ์ของสังคมไทยในปัจจุบันมีปัญหาในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นต้น จากการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในประเทศไทย โดยการสำรวจสถานการณ์การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทย พบว่า ในปี พ.ศ. 2558 วัยรุ่นที่มีอายุ 13-15 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 15.00 โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 21.80 และเพศหญิง ร้อยละ 8.10⁶ นอกจากนี้มีรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในปี พ.ศ. 2557 มีประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 32.30⁷ นอกจากนี้พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้นด้วย จากข้อมูลการสำรวจจำนวนการเกิดมีชีพ จำแนกตามกลุ่มอายุมารดาในประเทศไทยของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า ในปี พ.ศ. 2558 มีอัตราการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี ต่อหญิงวัยเดียวกัน 1,000 คน ที่อัตรา 47.9⁸ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า วัยรุ่นไทยมีประสบการณ์ในการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ประกอบด้วย พฤติกรรมสูบบุหรี่⁹⁻¹⁰ พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹⁰⁻¹¹ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ¹² แต่ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นส่วนหนึ่งสามารถปรับตัวและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับการดำเนินชีวิตได้ โดยไม่ทำพฤติกรรมเสี่ยง เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มนี้มีปัจจัยปกป้องที่ดี โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเห็นได้จากการศึกษาของ Srisupa พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในเด็กนักเรียนลดลง¹³ และการศึกษาของ Brackett และ Mayer ที่พบว่า วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะมีแนวโน้มในการทำพฤติกรรมเสี่ยงลดลง⁴

จากรายละเอียดดังกล่าวจะเห็นว่า วัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจเป็นจำนวนมาก ซึ่งสาเหตุเกิดได้ทั้งจากตัววัยรุ่น ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง โดยวัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม วัยรุ่นจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการทำ

พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่น ดังนั้น ในบทความฉบับนี้ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาระสำคัญเกี่ยวกับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น ซึ่งผู้อ่านจะได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient; EQ)

Goleman กล่าวถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะจงใจตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ เช่น ความผิดหวัง หรือสามารถควบคุมอารมณ์ของตนและจัดการปัญหาจากความสามารถทางความคิด มีความหวัง และมีความเห็นใจ ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ 5) ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน¹⁴ สอดคล้องกับ Punnitamai ที่ให้ความหมายในบริบทของประเทศไทยไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ และการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับ “ดี” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และ “สุข” หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง มีความสงบทางใจ และมีความพึงพอใจในชีวิต¹

ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ จึงหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ โดยมีการพิจารณาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ความฉลาดทางอารมณ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

วัยรุ่น นับเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสรีระและฮอร์โมนเพศ¹⁵ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง ที่เรามักจะเรียกกันจนติดปากว่าวัยรุ่นเป็น “วัยพายุบูแคม” นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นอาจเกิดจากความเครียดและความกดดันต่าง ๆ ของครอบครัวและสังคม ซึ่งวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด³ แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ วัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การพนัน และการฝ่าฝืนกฎข้อบังคับต่าง ๆ เป็นต้น⁴ ซึ่งสิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับวัยรุ่นไทยคือ จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทย ในปี พ.ศ. 2554 พบว่า เด็กไทยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับประเทศอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติโดยมีค่าคะแนน 45.12 (ค่าปกติ 50-100) โดยเฉพาะด้านการปรับตัวและการควบคุมอารมณ์ และผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2557 พบว่า เด็กนักเรียนร้อยละ 20.16 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ¹⁶ ซึ่งสถานการณ์นี้ส่งผลให้วัยรุ่นมีการทำพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น ดังผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพของ Thammaraksa ที่พบว่า วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นชายทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ดังคำกล่าวของนักเรียนชายที่ว่า “ผมสูบบุหรี่ เพราะความเครียดและความกดดันต่าง ๆ การสูบบุหรี่ช่วยให้ผมลืมทุกสิ่งที่ทำให้ผมเครียด” และ “ผมสูบบุหรี่เพราะประชดพ่อแม่” ซึ่งเป็นประโยคที่ได้ยินบ่อยครั้งเมื่อถามวัยรุ่นว่าสูบบุหรี่เพราะอะไร โดยจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ จะมีการตัดสินใจแก้ปัญหาโดยการทำพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ ความเครียดและความกดดันที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ¹⁷

ในปัจจุบันจะเห็นได้บ่อยครั้งว่า วัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้นั้น วัยรุ่นมักจะแสดงออกด้วยการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อเป็นการระบายอารมณ์ ความเครียดและความกดดันต่าง ๆ ที่อยู่ในภายในจิตใจ โดยพฤติกรรมเสี่ยงที่พบบ่อยสามอันดับแรกในวัยรุ่นไทย คือ พฤติกรรมสูบบุหรี่⁹⁻¹⁰ พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹⁰⁻¹¹ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ⁸

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จะมีแนวโน้มทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ มากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง¹⁸ สอดคล้องกับการศึกษาของ Srisupa ที่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในเด็กนักเรียนลดลง¹³ และนอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัยของ Patanavanichanun และ Sirivattana ยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน ทั้งในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจแก้ปัญหา และการมีแรงจูงใจ¹⁹

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการทำพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่นตามมา แต่อย่างไรก็ตาม ความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังสามารถพัฒนาได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกันนั้น เป็นผลสะท้อนจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ดังนี้

1. ปัจจัยระดับบุคคล เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่นเอง เช่น เพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

1.1 เพศ พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย²⁰⁻²¹

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน²⁰⁻²¹

2. ปัจจัยระดับครอบครัว เป็นปัจจัยที่เกิดจากการเลี้ยงดูของครอบครัว ที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่นได้ ดังนี้

2.1 การเลี้ยงดูของครอบครัว พบว่า การเลี้ยงดูแบบตามใจ มีการปกป้องลูกมากเกินไป รวมทั้งพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก ขาดความเอาใจใส่เนื่องจากทุ่มเทเวลาให้กับงาน จะส่งผลให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ²²⁻²³

3. ปัจจัยระดับสังคม เป็นปัจจัยที่เกิดจากสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่ช่วยหล่อหลอมความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสามารถส่งผลต่อการแสดงอารมณ์ของวัยรุ่นได้ ดังนี้

3.1 สังคมและวัฒนธรรม พบว่า บุคคลที่มีความแตกต่างกันทางสังคมและวัฒนธรรมจะมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน เนื่องจากในแต่ละสังคมมีกฎระเบียบ บรรทัดฐาน และวัฒนธรรมความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกัน²⁴⁻²⁵

ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน เป็นผลมาจากการได้รับปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน โดยสามารถสรุปปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ 3 ระดับ คือ ระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับสังคม ซึ่งหากวัยรุ่นได้รับปัจจัยเหล่านี้้อย่างเหมาะสม วัยรุ่นจะมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเช่นกัน แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นได้รับปัจจัยที่ส่งผลให้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นบุคคลนั้น ๆ จะมีโอกาสในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้ แม้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตาม ความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังสามารถพัฒนาได้ ไม่ว่าวัยรุ่นคนนั้นจะเผชิญกับปัจจัยตัวใดที่เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิตบ้าง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ไม่ว่าวัยรุ่นคนนั้นจะมีพื้นฐานหรือสภาพภูมิหลังเป็นอย่างไร เนื่องจากการศึกษาที่ผ่านมายังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัดว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม ดังคำกล่าวของ Goleman ที่ว่า “ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้”¹⁴ และจะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันมีผู้เชี่ยวชาญเสนอแนวคิดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย แบ่งออกเป็น 4 แนวคิด ได้แก่ 1) แนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล 2) แนวคิดด้านศาสนา มุ่งขัดเกลาจิตใจที่ดีของบุคคล ทำให้บุคคลสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ โดยยึดหลักคำสอนของศาสนา 3) แนวคิดด้านสังคม มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยอาศัยกฎระเบียบของสังคมไม่ให้เกิดการปฏิบัติตามความพึงพอใจของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และ 4) แนวคิดแบบผสมผสาน เป็นการผสมผสานแนวคิดหลาย ๆ แนวคิดเข้าด้วยกัน ทั้งด้านจิตวิทยา ศาสนา และสังคม เพื่อให้บุคคลสามารถเข้าใจอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้²⁶ ซึ่งในบทความฉบับนี้ ผู้เขียนจะขอกล่าวเน้นถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตามแนวคิดต่าง ๆ โดยยึดองค์ประกอบตามแนวคิดจิตวิทยาของ Goleman เป็นหลัก เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น

Goleman กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 วิธี คือ ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน¹⁴ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Know One's Emotions) หมายถึง การมีสติรู้ตัวถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามสถานการณ์ความเป็นจริง

แนวทางการพัฒนา ดังนี้

1.1 แนวคิดจิตวิทยา

- **การสะท้อนคิดด้วยตนเอง:** การสะท้อนคิด

เป็นรูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิดไตร่ตรองทวนสอบ (Reflective Thinking) ซึ่งจัดเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตนเองอย่างรอบคอบ (Reflective Practice) โดยจัดกิจกรรมมอบหมายให้วัยรุ่นเขียนสะท้อนคิดเพื่อทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน²⁷⁻²⁸

- **ฝึกการรู้ตัวและมีสติกับการรู้ตัว:** โดยการฝึกวัยรุ่นให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าขณะนี้ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเองหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว²⁶

1.2 แนวคิดศาสนา

- **โปรแกรมการฝึกสมาธิโดยยึดหลักความสงบ:**

เป็นกิจกรรมรายบุคคล เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักรู้และสงบทางใจโดยไม่จำกัดความเชื่อและศาสนา โดยการให้วัยรุ่นนั่งในท่าที่สบาย หลับตา อยู่ในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ²⁹

1.3 แนวคิดสังคม

- **กิจกรรมโจฮารี วินโดว์ (Johari Window):**

เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองจากผู้อื่น โดยให้เพื่อนบอกพฤติกรรมของตนเองที่ตนเองไม่ทราบ และตนเองบอกเพื่อนให้ทราบถึงพฤติกรรมที่เพื่อนไม่รู้³⁰

1.4 แนวคิดแบบผสมผสาน

- **โปรแกรมแนะแนว:** เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นจากการผสมผสานแนวคิดต่าง ๆ เข้าด้วยกัน คือ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคม เพื่อเป็นสื่อในการเรียนรู้ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม³¹

ดังนั้น สิ่งสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ควรจัดกิจกรรมให้วัยรุ่นได้มีโอกาสทบทวนอารมณ์ของตนเอง เนื่องจากสิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่นำไปสู่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมต่อไป

2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions) หมายถึง การเข้าใจและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น มีความอดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น มีการคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้เป็นอย่างดีโดยมีการแสดงออกถึงอารมณ์

ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ และสถานการณ์ แนวทางการพัฒนา ดังนี้

2.1 แนวคิดจิตวิทยา

- **โปรแกรมให้อารมณ์ทางบวก:** เป็นการฝึกวัยรุ่นให้มีอารมณ์ทางบวกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด โดยมีการให้ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการกับความเครียดด้วยเทคนิคการระดมสมองและการฝึกปฏิบัติให้อารมณ์บวก เช่น ฝึกปฏิบัติการคลายเครียด การฟังเพลง บรรเลง ฝึกการมองโลกในแง่ดี แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น³²

2.2 แนวคิดศาสนา

- **โปรแกรมการฝึกขั้นต้น:** เป็นกิจกรรมที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาช่วยพัฒนาจิตใจด้านการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการบวระ สวดมนต์ นั่งและยืนสงบนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง³³

- **โปรแกรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ:** เป็นกิจกรรมที่ใช้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเน้นให้วัยรุ่นใช้สติในการพิจารณาเหตุผลของปัญหาและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยคำถามจากใบงาน บทบาทสมมติ กรณีศึกษา หรือเกมส์ เป็นต้น³³

2.3 แนวคิดแบบผสมผสาน

- **โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว:** เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นจากการผสมผสานแนวคิดต่าง ๆ เข้าด้วยกัน คือ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคม เพื่อเป็นสื่อในการเรียนรู้ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวและแก้ปัญหากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม³¹

ดังนั้น สิ่งสำคัญในการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น คือ การฝึกให้วัยรุ่นมองโลกในแง่ดี และมีการปรับอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งมีความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยนำหลักการคิดแบบพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ เนื่องจากกระบวนการคิดมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกของบุคคล ส่งผลต่อการแสดงออกถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะวัยรุ่นไม่ใช่วัยที่ใช้แต่อารมณ์ แต่เป็นวัยที่สามารถคิดอย่างผู้ใหญ่ คิดอย่างมีเหตุผลและมี

วิจารณญาณได้³³

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself) หมายถึง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ทั้ง ๆ ที่ในสถานการณ์จริงมีอุปสรรคหรือข้อผิดพลาดเกิดขึ้น โดยมองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการเรียนรู้ เพื่อเป็นการสร้างพลังและแรงจูงใจให้กับตนเอง

แนวทางการพัฒนา

3.1 แนวคิดจิตวิทยา

- **โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง:** เป็นกิจกรรมที่เน้นให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และให้วัยรุ่นจับคู่ทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เกิดความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น³⁴

นอกจากนี้ Poomsanuaguan ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยการฝึกวัยรุ่นให้มองหาสิ่งที่ดีจากปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้เกิดความรู้สึกที่ดี พร้อมทั้งฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดหวัง ความเศร้า และความเครียด และที่สำคัญคือฝึกการมีทัศนคติเชิงบวก มองสถานการณ์ปัญหาเป็นการเรียนรู้/การเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง²⁶

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก เพียงแต่ต้องจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักคิดและมีความรู้สึกเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ พร้อมทั้งมองเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นการสร้างพลังและแรงจูงใจให้กับตนเอง

4. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Recognize Emotions in Others) หมายถึง การเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น หรือกล่าวอีกนัย คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการปรับอารมณ์ของตนเองและตอบสนองอารมณ์ของบุคคลอื่นได้อย่างลงตัวและเหมาะสม

แนวทางการพัฒนา

4.1 แนวคิดศาสนา

- **โปรแกรมการแผ่เมตตา:** เป็นกิจกรรมที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาช่วยพัฒนาจิตใจด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยฝึกปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ได้แก่ กราบพระ สวดมนต์ แผ่เมตตาเป็นภาษาบาลีและภาษาไทย³³

ดังนั้น แนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้กับวัยรุ่นนั้น ยังคงเน้นที่การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น การสวดมนต์ และการแผ่เมตตา เป็นต้น เพื่อให้วัยรุ่นเกิดการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น และสามารถปรับอารมณ์ของตนเองให้มีความสุข

5. ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handing Relationship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล โดยมีการแสดงอารมณ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น รวมทั้งแสดงความเป็นน้ำใจ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน

แนวทางการพัฒนา

5.1 แนวคิดจิตวิทยา

Poomsanuanquan ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น โดยเริ่มจากการสร้างอารมณ์ที่ดีกับผู้อื่น แสดงความมีน้ำใจและเอื้อเฟื้อต่อกัน ฝึกการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพทั้งการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี²⁶

5.2 แนวคิดด้านสังคม

- **โปรแกรมฝึกภาวะผู้นำ:** เป็นการฝึกความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและทักษะทางสังคม โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะผู้นำ ใช้ประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ การจำลองบทบาทสมมติ และการให้ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น³⁵

จากรายละเอียดดังกล่าว สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	องค์ประกอบหลักตามแนวคิดของ Goleman							
	แนวคิดด้านจิตวิทยา	แนวคิดด้านศาสนา	แนวคิดด้านสังคม	แนวคิดแบบผสมผสาน	ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	การจัดการอารมณ์	การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
1. การสะท้อนคิดด้วยตนเอง	✓				✓			
2. ฝึกการรู้ตัวและมีสติกับการรู้ตัว	✓				✓			
3. โปรแกรมการฝึกสมาธิโดยยึดหลักความสงบ		✓			✓			
4. กิจกรรมใจฮารี วินโดว์			✓		✓			
5. โปรแกรมแนะแนว				✓	✓	✓		
6. โปรแกรมให้อารมณ์ทางบวก	✓					✓		
7. โปรแกรมการฝึกขันติ		✓				✓		
8. โปรแกรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ		✓				✓		
9. โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง	✓						✓	
10. โปรแกรมการแผ่เมตตา		✓						✓
11. โปรแกรมฝึกภาวะผู้นำ			✓					✓

นอกจากนี้ Prommala แนะนำให้มีการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับวัยรุ่น โดยการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บิดามารดาได้ใกล้ชิดกับบุตร ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความรักความอบอุ่นของบิดามารดา มีผลต่อความมั่นคงของจิตใจ³⁶

ดังนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมให้วัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ผ่านการสื่อสาร การแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำมาสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีของวัยรุ่น

จากการทบทวนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่าง ๆ ในช่วงที่ผ่านมา พบว่า กิจกรรมส่วนใหญ่ประยุกต์จากแนวคิดต่าง ๆ ทั้งแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดด้านศาสนา แนวคิดด้านสังคม และแนวคิดแบบผสมผสาน โดยกิจกรรมส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่การพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตนเองของวัยรุ่น เนื่องจากนับเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีสติ รู้ตัว และเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง แต่อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรทำการพัฒนาทุกองค์ประกอบตามแนวคิดของ Goleman ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสามารถสรุปให้เกิดความเข้าใจง่ายและมีความชัดเจนมากขึ้น ดังตารางที่ 1

สรุป

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ และการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ “เก่ง” “ดี” และ “สุข” แต่ในปัจจุบันกลับพบว่า วัยรุ่นไทยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับประเทศต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น คือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเลี้ยงดูของครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นสถานการณ์ปัญหาที่น่าเป็นห่วงและ

ควรได้รับการแก้ไข จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จะมีแนวโน้มทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ มากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ วัยรุ่นจะมีปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การพนัน และการฝ่าฝืนกฎข้อบังคับต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีระดับสูงขึ้นน่าจะเป็นแนวทางในการลดและป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นได้ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นนั้น ควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นควบคู่กันไป โดยแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นสามารถประยุกต์จากแนวคิดต่าง ๆ ทั้งแนวคิดด้านจิตวิทยา แนวคิดศาสนา แนวคิดด้านสังคม และแนวคิดแบบผสมผสาน เช่น การเขียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพิจารณาเหตุผลของปัญหาและจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมคือ การเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ผู้จัดกิจกรรมควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ระมัดระวังคำพูด และการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมอยู่เสมอ

References

1. Punnitamai W. Emotional quotient (EQ) Index to the success and happiness of life. Bangkok, Chulalongkorn University; 2008. (in Thai).
2. Tuntipiwattanasakul P. Mental health survey of Thai population in the year 2009. 2010 [cited 2019 Mar 9] Available from <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/12239>. (in Thai).
3. Sangsuksai D. Emotional quotient (EQ) in adolescents. 2015 [cited 2019 Feb 19] Available from <http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=3928>. (in Thai).
4. Brackett MA, Mayer JD. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2003;29:1147-58.
5. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. EQ: Emotional quotient. Nonthaburi Province, Ministry of Public Health; 2000. (in Thai).
6. Tobacco Control Research and Knowledge Management Center. Situation of consumer consumption control of tobacco country of Thailand in the year 2016. Bangkok: Chareondee-mankong Printing; 2016. (in Thai).
7. National Statistical Office Thailand. Summary of the key survey behavioral disorders, smoking and alcohol use of population in the year 2014. Bangkok: National Statistical Office Thailand; 2015. (in Thai).
8. Ministry of Social Development and Human Security. Statistics of teen childbirth Thailand in the year 2015. Bangkok: Information and Communication Technology Center; 2016. (in Thai).
9. Jannual N, Surbsamlan P. The situation of smoking behavior among staff and students at Ubon Ratchathani University: smoke free Ubon Ratchathani University project. *Journal of Science & Technology Ubon Rartchathani University* 2016;18(2):1-10. (in Thai).
10. Phonchai B. Sexual behavior of students in grade 11 in a secondary school in Nakhon phanom district. *Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medical Education Center* 2011;28(4):230-37. (in Thai).
11. Onmoy P. The first time alcohol consumption and drinking heavily of adolescents at Auttaradit Province. *Public Health Journal* 2011;41(3):250-61. (in Thai).
12. Aingkathaworrawong T. etal. Sexual risk behavior of female adolescents in vocational schools. *Songklanagarind Medical Journal* 2007;25(6):511-20. (in Thai).
13. Srisupa K. The effect of strengthening the emotional intelligence based on the concept of Goleman towards reducing aggressive behavior and violence of students grade 6. Dissertation of master degree of Education Program in Elementary Education, Faculty of graduate studies, Chulalongkorn University. (in Thai).
14. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Dell; 2005.
15. Steinberg L. Adolescence. 3rd ed. New York: McGraw Hill; 2003.

16. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Survey of IQ and EQ situation in Thai school age children [Internet]. 2015 [cited 2015 Dec 20]. Available from: <http://www.mhcr1.go.th>
17. Thammaraksa P, Powwattana A, Lagampan S, Vatanasomboon P, Stoddard S. School-Based participation program to prevent multiple risk behaviors in male secondary school students. Doctor of Public Health. Faculty of Graduate Studies, Mahidol University; 2018. (in Thai).
18. Trinidad DR, Johnson CA. The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences* 2001;32:95-105.
19. Patanavanichanun N, Sirivattana R. The relationship between emotional quotient and sexual behaviors of adolescents in the third official border. *Journal of Nursing Science* 2007;25(3):56-67. (in Thai).
20. Puangpila Y, Kachantorn S, Chirawut K, Pragobsang B. Factors affected to emotional quotient among secondary school students in Warinchamrab District, Ubon Ratchathani Province. The 13th Mahasarakham University Research Conference; 2017. (in Thai).
21. Srinual C. Emotional intelligence of students grade 6 of school in Office of the Basic Education Commission: OBEC. [Internet]. 2011 [cited 2012 Mar 20]. Available from: <http://www.riclib.nrct.go.th/scripts>. (in Thai).
22. Ramajitti Institute and Rajanukul. IQ/EQ watch research project. [Internet]. 2018 [cited 2019 Jul 2]. Available from: http://rajanukul.go.th/new/_admin/download/5-4462-1448597653.pdf. (in Thai).
23. Tasana K. Influence of parenting, Emotional intelligence, and study habits towards education achievement of student's in Ramkhamhaeng University. Faculty of Education, Ramkhamhaeng University; 2009. (in Thai).
24. Mhankitgan K. The relationship between some factors and emotional quotient and adversity quotient of mattayomsuksa II students in Bangkok Education Service Area 1. Master of Education degree in Educational research and statistics, Srinakharinwirot University; 2007. (in Thai).
25. Lim N. Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the east and the west. *Integrative Medicine Research* 2016;5(2):105-9.
26. Poomsanguan K, Paikoh K. Nurses and development of emotional quotient. *Journal of the Royal Thai Army Nurses* 2014;15(3):18-23. (in Thai).
27. Horton-Deuthch S, Sherwood G. Reflection: An educational strategy to develop emotionally-competent nurse leaders. *Journal of Nursing Management* 2008;16(8):946-54.
28. Paiboontananon J, Petpichetchian W, Wannasuntas S. The ways towards improvement of emotional intelligence in the nursing profession. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok* 2019;35(1):1-10. (in Thai).
29. Rosaen C, Benn R. The experience of transcendental meditation in middle school students: A Qualitative Report 2006;2:422-5.

30. Meemungij S. Effects of the Johari Window's activities on emotional quotient development of matthayomsuksa five students at Darasamut school. Master of Education Program in Educational Administration, Faculty of Education, Burapha University. (in Thai).
31. Mangkang A. Effect of group activity on emotional quotient of Mattayomsuksa 6 students at Chonkanyanukoon School, Chonburi Province: A Preliminary study. HCU Journal 2014;16(32):53-72. (in Thai).
32. Markham T. Effects of positive emotional refocusing on emotional intelligence and autonomic recovery from stress in high school students. [Internet]. 2004 [cited 2019 July 4]. Available from: <http://proquest.umi.com/pqdweb>. (in Thai).
33. Chulakarn N, Phaitakoon J, Lagampan S. Emotional intelligence development in adolescents by applying principles of Buddhist. Journal of Public Health Nursing 2015;29(1): 132-43.
34. Yimkhlil S. Effect of promoting self- esteem by participatory learning process on emotional intelligence among early adolescents in Nonthaburi Province. Unpublished master's thesis, Master of Science (Public Health), Faculty of Graduate Studies, Mahidol University, Bangkok, Thailand; 2006. (in Thai).
35. Hindes Y, Thorne KJ, Schween VL, McKeough AM. Promoting intrapersonal qualities in adolescents: evaluation of rapport's teen leadership breakthrough program. Canadian Journal of School Psychology 2008;23:206.
36. Prommala W. The emotional quotient of nursing students private university in Pathumthani Province. SSRU Graduate Studies Journal 2014;2(2):432-38. (in Thai).