

การจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น

The Management of Adolescence's Emotion

ธัญญรัศม์ ธนวัตติโกชาติโชติ

Thanyarat Thanawataphichatchot

ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสมุทรปราการ

The Samutprakan Juvenile and Family Court

E-mail: Meennayha@gmail.com

Retrieved: January 20, 2023; Revised: January 30, 2023; Accepted: February 10, 2023

บทคัดย่อ

วัยรุ่น เป็นวัยที่ได้รับความสำคัญค่อนข้างมาก เพราะเป็นวัยของหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัว อาจนำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ จึงมีแนวโน้มเกิดสภาวะอารมณ์ซึ่งเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบกับอารมณ์ได้ง่าย ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา

การจัดการอารมณ์ตามหลักการของจิตวิทยา เริ่มจากการมีกรู้ตัว (awareness) หลังจากนั้นเป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น การรู้ตัวว่าอะไรคือตัวกระตุ้น และจัดการกับตัวกระตุ้นนั้น (Stimulus Change) ทั้งการผ่อนคลาย (Relaxation technique) การเปลี่ยนความคิด การคิดเพื่อลดหรือบรรเทาอารมณ์

การจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม ได้แก่ สติ ขันติ และเมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ โดยมีกระบวนการคือ เมื่ออารมณ์ทางลบปรากฏขึ้น ให้มีสติระลึกว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร แล้วพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ถึงผลเสียของอารมณ์ ใช้ขันติ คือการที่จะไม่ระเบิดอารมณ์ ใช้เมตตา คือ ความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ เมื่อทำได้เช่นนี้ เราจะสงบลง ระวังอารมณ์ได้ การฝึกสติเป็นหนทางในการควบคุม บรรเทา และกำจัดอารมณ์ได้ ถึงแม้กำจัดไม่ได้อย่างสิ้นเชิง แค่ให้บรรเทาลง ก็สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขทุกชั้นน้อยลง

คำสำคัญ: การจัดการอารมณ์, วัยรุ่น

Abstract

Adolescence is a very important age. Because it is the age of the transition between childhood and adulthood. There is physical, emotional, social and intellectual development. It is



a period that requires many aspects of adjustment. It may be emotion and mental problem. Therefore, there is a tendency to develop emotional problem which is a reaction to that emotion easily. These emotions are one of the factors that lead to the behavior problems.

Emotion management according to the principles of psychology, it is started by awareness after that it's dealing with emotion, knowing what is the trigger and to cope with the stimulus such as relaxation technique, thought changing and to think for reducing or alleviating anger.

The management of emotion in daily life according to the Buddhist Dhamma, namely Mindfulness, Khanti and Metta, consisted of Yonisomanasikara. The process is started when bad emotion is appeared must be conscious that we are feeling and considerate (Yonisomanasikara) regarding the disadvantages of that emotion. The Khanti is not to be burn out. Metta is a wishful thinking towards those who make us to be bad emotion. By this way, we will be calmed or suppressed. The mindfulness training is a way to control, relieve, and get rid of bad emotion. Although they are not able to completely get rid of bad emotion, it is only calm down, they have daily life with less suffering.

Keywords: Anger Management, Adolescence

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงปัญหาวัยรุ่น ภาพของการใช้ความรุนแรงจะปรากฏขึ้นมาในทันที คำว่า “วัยรุ่นกับอารมณ์” เป็นที่ได้ยินได้ฟังกันบ่อย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง จึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจนำไปสู่การกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีลักษณะต่อต้านสังคม และมีความรู้สึกไม่มั่นใจตนเอง วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มต่อการเกิดสภาวะอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น ความโกรธ การแสดงความโกรธ เป็นการแสดงออกของสภาวะจิตใจที่ว้าวุ่นและไม่มั่นคง ที่ทำให้เกิดการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มากกว่าปกติ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ของวัยรุ่น ที่แสดงออกต่อตนเองและสังคมนั้น มาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่เป็นแรงขับเคลื่อนที่อยู่เหนือภาวะความถูกต้องทางศีลธรรม โดยเฉพาะปัจจัยภายในที่มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เป็นตัวควบคุม ส่วนปัจจัยภายนอกที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น ได้แก่ นโยบายการพัฒนาประเทศที่มุ่งหวังความเจริญด้านเศรษฐกิจมากเกินไป ทำให้คนในสังคมแสวงหาความอยู่รอดทางกายภาพมากกว่าสภาวะทางจิตใจ ทำให้วัยรุ่นแสวงหาความสุขทางกาย จนนำมาสู่การขาดความสมดุลความสุขทางจิตใจ ซึ่งจะพบได้จากปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ที่เกิดจากความ



บกพร่องทางศีลธรรม ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในสังคมตามมา

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ตามหลักวิชาการทางจิตวิทยา วัยรุ่น หรือ adolescence มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคำว่า “adolescere” แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก สำหรับบทความนี้หมายถึง การเจริญเข้าสู่ภาวะ เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัว และปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่การมีพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ตามที่สังคมยอมรับ ภายในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละสังคม วัยรุ่นจะเจริญเติบโตไปสู่การบรรลุภาวะ (Dusek, 1987)

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี ในบางครั้ง นักวิชาการให้คำนิยามของวัยรุ่นว่า “เป็นช่วงวัยที่มีอายุไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์ เป็นวัยที่มีพลังแห่งพฤติกรรมวัยรุ่น สารพัดรูปแบบอารมณ์และการแสดงออกที่จะมีได้ (กมลชนก ขำสุวรรณ, 2557)

กล่าวโดยสรุป การให้ความหมายและแบ่งประเภทของวัยรุ่นมีหลากหลายตามเกณฑ์การพิจารณาที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม พบว่าวัยรุ่นคือบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง 11 -19 ปี โดยเป็นวัยที่ได้รับความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เปลี่ยนแปลงไป มีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตน แต่ขณะเดียวกัน “วัยรุ่น” ถือได้ว่าเป็นอนาคตของชาติที่ต้องส่งเสริมให้มีการพัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้อง

ลักษณะที่สำคัญของพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย วัยรุ่นจะมีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตไม่พร้อมกัน การเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อไม่สอดคล้องกันจึงดูเก้งก้าง (สุชา จันทรเฒ, 2542)

2. ด้านอารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา วัยรุ่นตอนต้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีเท่าที่ควร ทำให้มีอารมณ์รุนแรง สำหรับวัยรุ่นตอนปลายจะสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้ดีขึ้น มีเหตุผล เป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพราะจะแสดงออกตามบุคลิกภาพ และตามพฤติกรรมที่เคยกระทำมาก่อนจนกลายเป็นนิสัยอารมณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละคน ขณะที่อารมณ์ของวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก ได้แก่ โกรธ กลัว เกลียด รู้สึกรัก รู้สึกสนุกสนานร่าเริง ยินดี อิจฉา ริษยา

วัยรุ่นจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาในเกณฑ์ค่อนข้างดี โดยมีความสามารถในการกระบวนกรคิดที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ มีรูปแบบการคิด ทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรม เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา



การสร้างสมมติฐาน การคาดการณ์หรือพยากรณ์ แต่ยังไม่สามารถคิดได้ลึกซึ้ง รอบคอบ ถี่ถ้วน เท่าผู้ใหญ่ เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ (อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, 2539)

3. ทางด้านสังคม วัยรุ่นต้องการให้สังคมรู้ว่าไม่ใช่เด็ก แต่ในเวลาเดียวกัน ยังไม่ใช่ผู้ใหญ่ เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ชีวิต ขาดการเรียนรู้ที่หลากหลาย วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ลักษณะการเข้าสังคมของวัยรุ่นตอนต้น คือ มีเพื่อนมากขึ้น สำหรับพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย จะเป็นช่วงที่วัยรุ่นมีเพื่อนน้อยกว่าวัยรุ่นตอนต้น แต่เริ่มมีเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ลักษณะรูปแบบทางสังคมที่วัยรุ่นตอนปลายต้องการมากที่สุด คือ ความปรารถนาในการที่จะใช้สิทธิของตนเองทุกอย่าง ความสามารถในการเข้าสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจะดีขึ้น วัยรุ่นผู้ที่สามารถเข้าสังคมได้ดี จะมีผลทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่ตนเองมีความมั่นคง มีความมั่นใจในตนเอง (อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, 2539)

นอกจากนี้ วัยรุ่นจะเริ่มห่างจากครอบครัว ไม่สนิทสนมกับสมาชิกในครอบครัวเหมือนเดิม เริ่มให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อม สนใจเพื่อนมากกว่า มีการปรับตัวให้เข้ากับกฎกติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น รู้จักการสื่อสารที่ใช้การประนีประนอม มีการยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน รู้จักสร้าง มนุษยสัมพันธ์ (Jirakul Krubsorn, 2012)

สรุปได้ว่า ช่วงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นหากได้รับการพัฒนาในทางที่ถูกต้องสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่หากไม่ได้รับความสนใจความเอาใจใส่ หรือส่งเสริมในทางที่เหมาะสม โอกาสที่วัยรุ่นจะคล้อยตามเพื่อนไปในทางไม่ดี หรือตกเป็นเหยื่อ ย่อมจะเป็นไปได้โดยง่าย ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ จำเป็น และควรศึกษา เพื่อสามารถมีแนวทางหรือวิธีการ ในการพัฒนาวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

อารมณ์ของวัยรุ่น

เมื่อมีการเปลี่ยนผ่านชีวิตช่วงวัยรุ่นในหลาย ๆ มิติ หากวัยรุ่นมีพื้นฐานที่ดี เช่น การได้รับความรัก มีความภาคภูมิใจ และได้รับการสอนวินัยเชิงบวกอย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานทางจิตใจให้แข็งแรงและเข้มแข็ง และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แม้จะมีแรงกดดันจากครอบครัว จากกลุ่มเพื่อน ดังนั้นเพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านขั้นตอนของพัฒนาการในช่วงการเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่น และสมวัย บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ไม่ควรวิตกกังวลหรือกลัวมากเกินไป แต่ควรมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ควรช่วยประคับประคอง แสดงการยอมรับ มีการยืดหยุ่น ให้อิสระบ้าง และเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้ มีอิสระทางความคิด ความต้องการที่เหมาะสม เพื่อให้วัยรุ่นสามารถรับมือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง (สุริยเดว ทรีปาตี, 2561)

การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นที่กล่าวมา บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน คิดว่ายังเป็นเด็ก เพราะบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครุ่นคงให้ความดูแลเอาใจใส่ราวกับเป็นว่าวัยรุ่นเป็นเด็กเล็ก ยังคอยบอก คอยสอน คอยช่วยเหลือ ตัดสินใจแทน และบางครั้งคิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ เพราะรูปร่าง ร่างกายเจริญเติบโตเหมือนวัยผู้ใหญ่ และบิดา มารดา ผู้ปกครอง หรือครูบอก สั่งว่า “โตแล้ว ให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ ไม่ควรทำอะไรตามใจตนเองเหมือนตอนเป็นเด็ก” จึงทำให้มีปัญหาการปรับตัว หรือ มีความคับข้องใจได้โดยง่าย โดยเฉพาะหากมีความ



ขัดแย้งระหว่าง ความคาดหวังของครอบครัวหรือโรงเรียน กับความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน หรือความคาดหวังของตนเอง

ในช่วงระยะเวลานี้ หากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองไม่ยอมรับในความคิด ตัดสินใจหรือพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออก มีการใช้อำนาจ เข้มงวดเคร่งครัดมากเกินไป หรือในทางตรงกันข้ามทอดทิ้งให้วัยรุ่นรู้สึกว่าจะต้องแก้ปัญหาเองตามลำพัง วัยรุ่นจะเกิดความเครียด รู้สึกไม่มั่นคง และสับสนในบทบาททางสังคม วัยรุ่นจะหลีกเลี่ยงความกดดันจากที่บ้านหรือโรงเรียน ไปหากลุ่มเพื่อนที่ช่วยเติมเต็มทางจิตใจในสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อวัยรุ่นเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อน จะมีความเสี่ยงหรือโน้มเอียงที่จะเกิดการเรียนรู้ เลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน เช่น หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมชอบใช้ความรุนแรง เมื่อวัยรุ่นอยู่กับกลุ่มเพื่อนและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เกร่ต่อต้านสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การก่อเหตุทะเลาะวิวาทและยกพวกตีกัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ ทักษะทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์ที่แปรปรวน ไม่มั่นคง และบ่อยครั้ง การไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ ย่อมกลายเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาต่างๆ มากมายตามมา ดังนั้นหากวัยรุ่นรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองที่กำลังเกิดขึ้น และมีทักษะ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเองได้ จะทำให้วัยรุ่นเหล่านี้ สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

แนวคิดทฤษฎีเรื่องการจัดการอารมณ์ตามหลักจิตวิทยา

“อารมณ์” เป็นความรู้สึกที่สลับซับซ้อนจนบางครั้งทำให้บุคคลนั้นหรือบุคคลรอบข้างได้รับผลกระทบทางลบได้ อารมณ์สามารถแบ่งเป็น 5 กลุ่ม (แพรวพรรณ สุวิงศ์, 2565) ได้แก่

1) กลุ่มอารมณ์ทั่วไป (Emotion) เป็นอารมณ์ทั่วไปตามธรรมชาติสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เช่น ดีใจ ชอบ รัก เสียใจ โกรธ กลียุค อิจฉา เป็นต้น สำหรับเด็กอารมณ์ดังกล่าวเป็นอารมณ์ตรงคือ รู้สึกอย่างไรแสดงให้เห็นแบบนั้นและแสดงออกทันทีที่รู้สึก เช่น รู้สึกหิว ไม่สบายตัว จะร้องไห้เสียงดัง

2) กลุ่มความกดดัน (Stress) เป็นอารมณ์ความเครียดในจิตใจเมื่อประสบปัญหาที่คุกคามชีวิตและสุขภาพ เช่น การสูญเสียความมั่นคง คนใกล้ชิดพลัดพราก หากสิ่งที่คุกคามมีพลังสูงจะมีผลต่อการทำลายความเชื่อมั่นรวมถึงการนับถือตนเอง

3) กลุ่มจิตลักษณะครองคุณธรรม มีวินัย (Characters) หมายถึง คุณลักษณะภายในจิตใจที่เข้มแข็งเชื่อมั่น เช่น การมองบวก คิดเป็น มีสติ มีความรับผิดชอบ เป็นต้น

4) กลุ่มสุนทรียภาพ (Esthete) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่มองเห็นคุณค่าของความงาม ความเป็นระเบียบที่กลมกลืนในธรรมชาติ หรือในสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดและจิตใจ

5) กลุ่มความรัก ความศรัทธา ความภักดี (Love and Faith) ความรัก ความศรัทธา ความภักดี ความภูมิใจและความเชื่อมั่น เป็นความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากกว่าอารมณ์ทั่วไป ซึ่งความรักเป็นความต้องการที่จำเป็นของชีวิตที่ขาดไม่ได้ ทั้งความรักในครอบครัว ความรักของชายหญิง เพื่อน เหล่านี้ล้วนนำความสุขและความอบอุ่นมาสู่ชีวิต



การจัดการอารมณ์

การจัดการอารมณ์ หรือ ควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการจัดการกำกับความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ประกอบด้วย

1. การทบทวนอารมณ์ (Rumination) หมายถึง การไตร่ตรอง ใคร่ครวญถึง เหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องเหตุการณ์เรื่องราว ในปัจจุบันกับอดีต หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และนำสิ่งที่ได้จากการทบทวนมาแสดงออกทางอารมณ์ได้ อย่างเหมาะสม

2. การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) หมายถึง ความสามารถสกัดกั้นการแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองจากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่ให้ผู้อื่นได้รับรู้ และสามารถปลดปล่อยได้อย่างเหมาะสม

3. การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทั้งกิริยา วาจา ที่มีต่อผู้อื่นในขณะที่ตนเองมีอารมณ์ทางลบ ตลอดจนไม่แสดงพฤติกรรมที่ใช้ ความรุนแรงเมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ และการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงได้ อย่างเหมาะสม (เพ็ญญา กุลนาคดล, 2563)

อนันต์ โลหะพัฒนบารุง (2565) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์ที่แปรปรวน และบ่อยครั้งการไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ดังนั้น หากพวกเขาารู้เท่าทันและสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้ จะทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

การจัดการอารมณ์ตามแนวทางของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

เนื่องจากสังคมไทยเราเป็นสังคมแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักธรรมต่าง ๆ ที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ มีจำนวนมากที่สามารถนำมาปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นกิเลสที่เข้ามารบกวนจิตใจ การยุติอารมณ์ลบให้กลายเป็นพลังแห่งความสร้างสรรค์ ดังพุทธ พจน์ว่า “ผู้ชนะความโกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข” หรือมีพุทธพจน์เสริมต่อเหตุผลว่าต้องตัด หรือจัดการความโกรธที่ว่า พุทธพจน์มีว่า “บุคคลกำจัดความโกรธได้จึงอยู่เป็นสุข กำจัดความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก พระ อริยะทั้งหลายสรรเสริญการกำจัดความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะบุคคลกำจัดความโกรธ นั้นได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก” (ส.ส. (ไทย) 15/626/194-195) ซึ่งสำหรับบทความนี้ ผู้เขียนขอสรุปหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น ได้ดังนี้

- โยนิโสมนสิการ การปรับความคิด เพื่อรับมือกับอารมณ์ กระบวนการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนา การพัฒนาจิตและปัญญานับว่าเป็นจุดหมายใหญ่และเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้น และการจะเกิดพัฒนาการเหล่านั้น การปรับความคิดด้วยปัญญาของตนเองเป็นหัวใจสำคัญ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า หลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หรือการคิดพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตองให้รู้จักสิ่งที่ชั่ว ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ไม่ให้เกิดอวิชชาและตัณหาเข้าไป



ครอบงำ ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นในจิตใจและแก้ปัญหาได้ จัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

- **สติ** ใช้ในการแปรเปลี่ยนอารมณ์ลบให้เกิดเป็นพลังปัญญา สติ หมายถึง ความตามระลึกได้ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม ไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำ นานได้ ซึ่งการเจริญสตินั้น หมายถึง การไม่ปล่อยใจหรืออารมณ์ให้เลือนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง จับตาดู อารมณ์นั้น ๆ เช่น เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็เข้าไปจับอารมณ์นั้นดู พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ทำให้รู้เท่าทัน สิ่งที่มากระทบ ระลึกถึงอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่หลงเพลินในความสุข หลงในความทุกข์ สติจะกำหนดอารมณ์ให้แจ่มชัด หรือดึงจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แล้วใช้จิตนั้นเป็นที่ตรึงอารมณ์ แล้วป้อนอารมณ์นั้นให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา วิเคราะห์วิจัย โดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นตัวทำงาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

ดังนั้นทั้งสติ สมาธิ และปัญญาจะทำงานต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ทำให้เกิดผลเป็นพฤติกรรมเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์

- **ขันติ** สำหรับการอดุรั้ง หรือระงับยับยั้งอารมณ์ ขันติ หมายถึง ความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ติงาม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) หมายถึง ความอดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงออกทุกซ່ว้นหรือไม่พอใจออกให้เห็น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551)

ขันติ หรือความอดทน ถือว่า เป็นหลักธรรมพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องมี ต้องฝึกฝน นอกจากนี้ขันติ หรือความอดทน สามารถผลักดันให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ บุคคลผู้มีความอดทน ย่อมไม่มีอันตรายแก่ผู้อื่น มีแต่จะนำประโยชน์สุขมาให้ ในทางตรงกันข้าม คือ เมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ จะแสดงกิริยาอาการอันไม่งาม ไม่น่าชมออกมาได้ทุกโอกาสทุกเวลา ทุกสถานที่อย่างไม่มีการควบคุม ดังนั้น สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ขันติธรรมว่าเป็นเลิศ เป็นพื้นฐานให้เกิดคุณธรรม คือ ศีล สมาธิ กุศลธรรมทุกอย่างจะเจริญขึ้นมาได้ ก็เพราะอาศัยขันติ ผู้มีขันติธรรมได้ชื่อว่าเป็นผู้ย่างขึ้นสู่หนทางสวรรค์และนิพพาน (พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), 2559)

- **เมตตา** เป็นพลังบวก หรือพลังสร้างสรรค์ที่ใช้ในการสลายความไม่พอใจ เมตตา หมายถึง กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตตินี้ เรียกว่า เมตตา มีอันเป็นไปโดยอาการประพฤตสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะมีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นกิจมีอันกำจัดซึ่งความอาฆาต เป็นผลปรากฏมีอันได้เห็นภาวะที่น่ายุติใจของสัตว์ทั้งหลาย เป็นบรรทัดฐานมีความสงบแห่งพยาบาทเป็นสมบัติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) สรุป เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุขมีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า

สรุป

กระบวนการเกิดอารมณ์ทางลบตามหลักจิตวิทยา คือ กระบวนการคิดและเข้าใจ การแสดงออกถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นลบ และส่งผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยังให้เกิดความเสียหาย



ซึ่งหากวัยรุ่นรู้จักจัดการอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้น ด้วยการทำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงกระบวนการคิดและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ทำให้อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาความโกรธได้อย่างถูกวิธี

ขณะเดียวกัน ด้วยคนไทยส่วนใหญ่มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การจัดการอารมณ์ของวัยรุ่นสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการพัฒนาจิตซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางกาย ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการปฏิบัติอบรมทางกายและทางจิตเป็นสำคัญ การจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม จึงเป็นในระดับการควบคุมอันเป็นหลักการขั้นของการปฏิบัติศีล ซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการละกิเลสชั้นหยาบ มิให้แสดงออกมาทางกาย วาจา ศีลจึงมีลักษณะเป็นการควบคุมกิเลสที่แม้จะมีอยู่มิให้แสดงหรือปรากฏออกมาภายนอก ส่วนคุณธรรมที่จะช่วยจัดการอารมณ์ ด้วยหลักของการมีสติ ขันติ และเมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ โดยมีกระบวนการคือ เมื่อความโกรธปรากฏ ให้มีสติระลึกว่าเรากำลังมีอารมณ์อะไร แล้วพิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ถึงผลเสียและผลกระทบของอารมณ์นั้น อย่างมีเหตุผล จากนั้นใช้ขันติ คือการที่จะไม่อาฆาต หรือพยายามไม่โกรธ ควบคุมไปกับการใช้หลักของเมตตา คือความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เมื่อทำได้เช่นนี้ อารมณ์ลบก็จะสงบลงหรือระงับได้ชั่วคราว เป็นการควบคุมอารมณ์ได้ด้วยคุณธรรม เมื่อจิตได้รับการพัฒนา ทำให้คุณภาพของจิตดีขึ้นเป็นลำดับ ทั้งนี้การมีสติ โยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตาจะเป็นหนทางควบคุม บรรเทา และกำจัดอารมณ์ลบได้ ถึงแม้ยังกำจัดไม่ได้ อย่างสิ้นเชิง แต่อย่างน้อยก็สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความทุกข์น้อยลง ไม่ส่งผลกระทบหรือความเสียหายให้กับตนเองและผู้คนรอบข้าง

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก ขำสุวรรณ. (2557). วัยใส ใส่ใจทำดี. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2565, จาก www.ipsr.mahidol.ac.th/newsletter/
- จิรกุล ครบสอน และ นุจรี ไชยมงคล. (2556). ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 21(2), 1-12.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: ผลิตภัณ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี: เพ็ญทรัพย์.
- พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม). (2559). *แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความสันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อนนกุล)*” (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญนภา กลุณภาดล. (2563). การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา. *วารสารสังคมศาสตร์*, 9(2), 89.
- แพรวพรรณ สุริวงศ์. (2565). *ชุดเครื่องมือเรียนรู้ อารมณ์และความรัก*. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2565, จาก www.thaihealth.or.th
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชา จันทรเฒ. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2561). *พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2565, จาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf>
- อนันต์ โลหะพัฒนะบำรุง. (2565). *สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2565, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2504>
- อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. (2539). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Dusek, B.J. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.