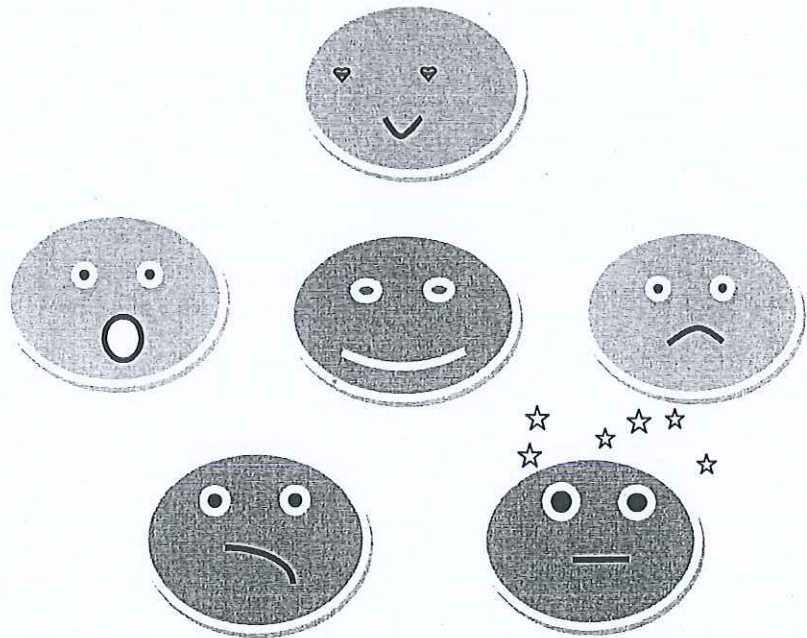


203015

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ

อารมณ์

Introduction to Emotion



พันตำรวจโท หญิง ภัคสกุล นาดจ

คณะสังคมศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์

Introduction to Emotion

จัดทำโดย

พันตำรวจโทหญิงภัคสกุล นาคจุ

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ISBN : 978-616-468-234-4

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 300 เล่ม พ.ศ. 2557

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภัคสุภรณ์ การพิมพ์

164 ซอย ดากสิน 34 ถนนดากสิน ดาวคะนอง ธนบุรี กรุงเทพมหานคร

โทร 0-2476-4424 โทรสาร 0-2876-0058

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาในการศึกษา	1
ความหมายของอารมณ์	2
องค์ประกอบของอารมณ์	4
ความสำคัญและประโยชน์ของอารมณ์	6
วิธีการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์	7
บทที่ 2 สรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์	17
กลไกพื้นฐานในการทำงานของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์	17
ระบบประสาท	19
ระบบกล้ามเนื้อ	30
ระบบต่อมต่างๆ	30
บทที่ 3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์	34
กรอบแนวคิดในการศึกษา	35
องค์ประกอบพื้นฐานของการเกิดอารมณ์	40
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะเกิดอารมณ์	41
การแสดงพฤติกรรม	49
การประเมินค่าทางการรู้คิด	50
ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอารมณ์	51

บทที่ 4 พัฒนาการของอารมณ์	54
การจำแนกอารมณ์	54
เกณฑ์การจำแนกอารมณ์	55
การแสดงอารมณ์ออกทางใบหน้า	59
พัฒนาการของอารมณ์	67
บทที่ 5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์	70
ปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์	70
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์	72
ทฤษฎีวิวัฒนาการ	72
ทฤษฎีเวินเจอร์	73
ทฤษฎีเจมส์-แลง	73
ทฤษฎีแคนนอน-บาร์ด	75
ทฤษฎีแซคเตอร์-ซิงเกอร์	77
ทฤษฎีพลูทซิกค์	78
ทฤษฎี Neuro-Cultural Theory of Emotion	79
ทฤษฎี Socio-emotional Development Theory	80
ทฤษฎี Giblin's Equilibrium Theory	81
ทฤษฎี Attachment Theory	82
บทที่ 6 ความฉลาดทางอารมณ์	85
ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์	85
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	86
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์	89
ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	97
การประเมินความฉลาดทางอารมณ์	99
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	103

.สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 เครื่องอิเล็กทรอนิกส์คาร์ดิโอกราฟ	11
ภาพที่ 2 แผ่นกราฟแสดงการทำงานคลื่นหัวใจ	11
ภาพที่ 3 เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตัลซึ่งใช้ผ้ารัดบริเวณต้นแขน	12
ภาพที่ 4 เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตัลแบบสอดแขน	13
ภาพที่ 5 เครื่องจับการพูดเท็จ (Lie-Detector test/ Polygraph Recorder)	14
ภาพที่ 6 การแสดงออกทางใบหน้าตามอารมณ์ที่หลากหลาย	59
ภาพที่ 7 ใบหน้าของการแสดงอารมณ์ประหลาดใจ	60
ภาพที่ 8 ใบหน้าของการแสดงอารมณ์รังเกียจ	60
ภาพที่ 9 ใบหน้าของการแสดงอารมณ์เศร้า	61
ภาพที่ 10 ใบหน้าของการแสดงอารมณ์โกรธ	62
ภาพที่ 11 ใบหน้าของการแสดงอารมณ์กลัว	63
ภาพที่ 12 ใบหน้าของการแสดงอารมณ์สุข	64
ภาพที่ 13 การแสดงออกทางใบหน้าของเด็กวัย 2 ขวบ	68

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
แผนภาพที่ 1 กลไกพื้นฐานในการแสดงพฤติกรรม	18
แผนภาพที่ 2 แสดงกระบวนการทำงานของระบบประสาทขณะเกิดอารมณ์	29
แผนภาพที่ 3 แสดงแนวคิดอารมณ์เป็นสัจชาตญาณที่ถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรม	36
แผนภาพที่ 4 แสดงอารมณ์เป็นผลจาก socially constructed	37
แผนภาพที่ 5 อารมณ์เป็นผลมาจากกระบวนการรับรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	39
แผนภาพที่ 6 การประเมินค่าทางการรู้คิดมีความสัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์	40
แผนภาพที่ 7 แสดงองค์ประกอบพื้นฐานของอารมณ์	40
แผนภาพที่ 8 แสดงองค์ประกอบของอารมณ์	41
แผนภาพที่ 9 แผนภาพจำลองวงล้อของอารมณ์	66
แผนภาพที่ 10 สรุปพัฒนาการของอารมณ์พื้นฐานตามแนวคิดของบริดเจต	69
แผนภาพที่ 11 กระบวนการเกิดอารมณ์ตามทฤษฎีเจมส์-แลง (James-Lange Theory)	75
แผนภาพที่ 12 แผนภาพวงล้อของอารมณ์ (Plutchick's Wheel of Emotion)	78

คำนำ

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลมี "อารมณ์" เกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า หลากหลายชนิดจากสถานการณ์แวดล้อมรอบตัว การแสดงพฤติกรรมตอบสนองสิ่งเร้าทางอารมณ์ อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลอื่นๆ ได้ จึงมีความจำเป็นที่บุคคลควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ เพื่อให้สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยให้ดำเนินชีวิตราบรื่น การทำงานมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผู้เขียนได้ศึกษา เรียบเรียงและปรับปรุง เพิ่มเติมเนื้อหา เรื่อง "ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์" แล้วจัดพิมพ์หนังสือเป็นครั้งที่ 2 ขึ้น เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับ "อารมณ์" ซึ่งจะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะฝึกควบคุมอารมณ์ ตลอดจนสามารถบริหารจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างมีความสุข การทำงานมีประสิทธิภาพและสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางสังคมต่อไป

พันตำรวจโทหญิง ภัคสกุล นาคจุ

ตุลาคม 2557