

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัย ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการใช้โปรแกรม
ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 2.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 2.2 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว
 - 2.3 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี
 - 2.4 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ไม่ดี
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม
 - 3.1 ความหมายของการปรับตัวทางสังคม
 - 3.2 ลำดับขั้นของการปรับตัวทางสังคม
 - 3.3 เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคม
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำในภาษาอังกฤษคือ อีโมชัน อินเทลลิเจน (emotional intelligence) หรือ อีโมชัน ควอเทียนท์ (emotional quotient) เรียกว่า อีคิว ส่วนในภาษาไทย ยังไม่มีการบัญญัติศัพท์คำนี้อย่างเป็นทางการมีแต่ผู้ที่แปลมาจาก emotional intelligence ใช้คำว่า เชาวอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ และสมาคมจิตวิทยาแนะแนวแห่งประเทศไทย ใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยใช้เรียก อีโมชัน ควอเทียนท์ (emotional quotient) ในการวิจัยครั้งนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นคำที่กระชับรัดและให้ความหมายเข้าใจง่าย

และใช้เรียกย่อว่าอีคิว ถึงแม้ว่าในภาษาอังกฤษมีคำอื่น ๆ ที่มีความหมายใกล้เคียงอีกมากมาย และให้นิยามไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

บาร์ออน (BarOn, 1997, p. 371) ให้ความหมายว่า เป็น ชุดของความสามารถส่วนตัว ด้านอารมณ์และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี บาร์ออน (BarOn, 1997, p. 14) ได้ให้นิยามของความฉลาดทางอารมณ์ในคู่มือแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นอีกว่าเป็นชุดของจิตความสามารถ สมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัย (affective domain) ที่ส่งผลต่อ ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวคือ ความฉลาด ทางอารมณ์ เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์ และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

กิบส์ (Gibbs, 1995, pp. 24-31) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ การกระทำสิ่งใดก็ตาม คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง คือ คนที่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข เข้าใจอารมณ์ และปัญหาสังคมได้ในแง่มุมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ได้อย่างดี

โกเลแมน (Goleman, 1995, p. 12) ให้ความหมายว่าประกอบไปด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง มีใจจดจ่อ เพียรพยายาม และสามารถจูงใจตนเองนอกจากนี้โกเลแมนได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดที่เกิดจากการประสานงานระหว่างอารมณ์กับเหตุผลหรือการทำงานของจิตใจ กับสมอง

ต่อมาในปี 1998 โกเลแมน (Goleman, 1998, p. 317) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ชัดเจนกว่าปี 1995 ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างความแรงจูงใจในตนเองบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์อื่น ๆ ได้โดยเขาเชื่อว่าความฉลาดทางด้านอารมณ์นั้นแตกต่างจากความฉลาดทางด้านสติปัญญา

เมเยอร์ สโลเวย์ และคารุโซ (Mayer, Salovey & Caruso, 1997, p. 10) ให้ความหมายว่าคือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมีความตระหนักรู้เท่าทันในอารมณ์เหล่านั้น และสามารถใช้ประโยชน์จากการตระหนักรู้ทางอารมณ์และความรู้สึกเป็นแนวทางในการแสดงออกทางด้านความคิดและพฤติกรรมของบุคคลอย่างเหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้อารมณ์อย่างถูกต้อง ชื่นชม และการแสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากนั้นยังสามารถประเมิน และแยกแยะอารมณ์ส่งผล

ต่อความคิดความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก รวมทั้งความสามารถควบคุมอารมณ์ เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ให้เจริญสมวัย

คูเปอร์ และสวอฟ (Cooper & Swaf, 1997, p. 31) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจและประยุกต์ใช้พลัง การรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธ์ภาพ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998, p. 13) ให้ความหมายว่าเป็นการใช้อารมณ์อย่างชาญฉลาด โดยความตั้งใจใช้อารมณ์ทำงานให้เรานั้นคือใช้อารมณ์นำพฤติกรรมและความคิดไปในทิศทางที่ส่งเสริมตนเอง

ซาอามิ (Saarni, 1999, p. 140) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์ เป็นการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของคนและคนอื่นได้ดี ไวต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกและปิดบังไว้ ความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ มีกลวิธีต่อกับความทุกข์ยากทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคมวัฒนธรรมและจริยธรรม

จอม ชุ่มช่วย (2540, หน้า 56) ได้ให้ความหมาย ของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นความสามารถหรือศักยภาพ ของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตน พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์นี้ควรพัฒนาให้เด็กเช่นเดียวกับพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) ได้กล่าวถึงวิทยาการที่ก้าวหน้า ทางจิตวิทยาได้ค้นพบสิ่งสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตของเราในการกำหนดความสำเร็จ และความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต

นิตยา คชภักดี (2541, หน้า 110-112) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคม ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข

โสภณ จุโลทก (2542, หน้า 78) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างฉลาด

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 39) ได้ให้ความหมายว่า คือความสามารถของบุคคลในการที่จะมุ่งมั่น อดทน ที่คอยดำเนินกิจกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย กระทั่งประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนั้น ถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจ ก็ค่อยๆ แก้ไขไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต, 2542, หน้า 7) ได้ให้ความหมายว่าคือการใช้ปัญญา กำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญา กำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทาง ที่ถูกต้อง

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม อารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะสามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้ง ต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีคุณค่า ของตนได้ สามารถชักนำความคิด และการกระทำของคนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำ หรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน (study success) ความสำเร็จใน อาชีพ (career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (life success)

วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542, หน้า 41) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ในแง่ ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนสามารถเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 55) ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ดี เก่ง และ สุข ดีหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 13) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถของบุคคล ในการรับรู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะ ประสมประสานความคิดกับ อารมณ์มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและมีไหวพริบ ตลอดจนสามารถ ที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสถานการณ์

ยุทธนา ไชยกุล (2542, หน้า 179) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถทางจิตวิทยา เพื่อที่จะทำความเข้าใจกับข้อมูลทางอารมณ์ แล้วนำมาใช้ประโยชน์ซึ่งแต่ละบุคคลมีความสามารถ ที่แตกต่างกันและส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์ของแต่ละบุคคลด้วย

แสงอุษา รุ่งโรจน์นันทน์ และกฤษฎ์ รัชพร (2543, หน้า 16) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถของบุคคล ในการตระหนักถึงการใช้อนุญญากับอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ผู้อื่น โดยส่วนของความสามารถในการใช้อนุญญากับอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเอง เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกับกาลเทศะ และถูกทำนองคลองธรรมพร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกของอารมณ์ตนเอง ได้อย่างเหมาะสม ในส่วนของการใช้อนุญญากับอารมณ์ของผู้อื่น

อัจฉรา สุขารมณ (2543, หน้า 54) ให้ความหมายว่า คือคนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเองรู้จักควบคุม จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ รู้จักใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมสามารถที่จะตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ได้รู้เขา รู้เรา และใช้ข้อมูลเหล่านี้มาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน

อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2543, หน้า 126-127) ได้กล่าวไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือทักษะเฉพาะตน ที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านแรงงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัว และสังคม เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะสร้างตนให้เกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รู้จักบริหาร ควบคุม จัดการ การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกปรากฏภายนอกอย่างเหมาะสม

นันทา สุริยา (2542, หน้า 13) กล่าวไว้ว่า คือ ความฉลาดทางอารมณ์ภายในตน เป็นส่วนของความเก่งคิด ให้ตนมีความสุขในการปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3 ประการคือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการจูงใจตนเองได้

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient) คือ ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจ และแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างมีปัญญา และมีไหวพริบ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990) เป็นบุคคลแรกที่นำเอาคำว่า emotional intelligence มาใช้อธิบายความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบของความ

สามารถในการปรับตัว ได้แก่ การประเมินอารมณ์ และการแสดงอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้สมรรถภาพทางอารมณ์ในการแก้ปัญหา ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินภาวะทางอารมณ์ และการแสดงอารมณ์ของตนเอง และรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งรวมทั้งการแสดงออกทางด้านการใช้ภาษา คำพูด หรือภาษาท่าทาง มีการรับรู้ และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. ควบคุมอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น

3. การใช้สมรรถภาพทางอารมณ์ให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ มีการยืดหยุ่นในด้านการวางแผนจัดการ มีความคิดสร้างสรรค์ ให้ความใส่ใจ และสร้างแรงจูงใจที่ดี ซึ่งแนวความคิดนี้ประกอบไปด้วยทักษะทางสังคม และทักษะทางสติปัญญา ที่มีส่วนสัมพันธ์ในการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์และการใช้สมรรถภาพทางอารมณ์

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997) ได้ปรับปรุงแบบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเน้นกระบวนการคิด หลักการของความฉลาดทางอารมณ์จะอยู่ในองค์รวมของการใช้ความสามารถทางด้านสติปัญญา และอารมณ์ที่เจริญเติบโตมีวุฒิภาวะ การปรับปรุงแบบแนวคิดที่มี 4 องค์ประกอบ คือ

1. การรับรู้ (perception) การประเมิน (appraisal) การแสดงออก (expression) ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยดูจากการอ่านงานออกแบบงาน ศิลปะ ภาษา เสียง พฤติกรรม และรูปภาพต่าง ๆ

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แสดงความต้องการได้สอดคล้องกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามได้อย่างถูกต้องว่า ถูกหรือผิดจริงหรือไม่จริง

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (emotional facilitation of thinking) ประกอบด้วย

2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยชี้ให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง

2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่น ๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาความรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจวิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.3 ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพอใจ หรือความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความงอกงามทางอารมณ์และสติปัญญาประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากภาวะอารมณ์โดยพิจารณาจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่าความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สามารถลดควบคุม อารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่บิดเบือนหรือแสดงออกเกินความจริง

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกันกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีกับใคร ก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลผู้นั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย อาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” ดังภาพ

ร.ของเรา

พ.ผู้อื่น

พ.ของเรา

ร.ของผู้อื่น

ร. หมายถึง ความรู้สึก

พ. หมายถึง พฤติกรรม

ภาพที่ 1 แสดงวงจรสัมพันธ์ภาพ ตามแนวความคิดของซโลเวย์ (Salovey, 1988 อ้างถึงใน
นันทนา วงษ์อินทร์, 2542)

โกลแมน (Goleman, 1995, pp. 43-44) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ 5 องค์ประกอบ
คือ

1. ขั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตน (know one's emotion) การตระหนักรู้ตนเอง (self awareness) เข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ ความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ เข้าทำนองว่า ผู้ที่รู้จักตัวเอง และเอาชนะตนเองได้เป็นผู้ที่ฉลาดที่สุด

2. ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน (managing emotions) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความารู้สึก หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และชาญฉลาดโดยเสริมสร้างจากภาวะที่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน เมื่อเศร้า โกรธ ผิดหวัง หรือเสียใจ ก็ควบคุมตนได้ ไม่โมโหร้าย สร้างความทุกข์ระทมให้แก่ตน นำพาภาวะอารมณ์ของตนให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว คิดไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ

3. ขั้นสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (motivating oneself) การกระตุ้นเตือนสติให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ ผลักดันตนมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จสามารถถอดได้รื้อได้ ไม่ท้อแท้ใจเร็วคว่นได้ ผู้ที่ทำได้คั้งนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในงานมุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีพลังของความมุ่งมั่น ไม่ยึดติดกับเงินหรือตำแหน่ง

4. ขั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ (recognizing emotion in others) ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพื้นฐานของการใช้ทักษะทางสังคม รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาด มีไหวพริบ

5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (handling relationships) เป็นผลรวมของข้อ 1-4 ทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้าง และรักษาความสัมพันธ์ส่วนตัว และที่เกี่ยวกับงานไว้ ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากกับการเป็นผู้นำ และสัมพันธ์ภาพ ซึ่งการคิดเนอร์

(gardner) ถือว่าเป็นลักษณะของ “interpersonal intelligence” ที่ประกอบจากการจัดตั้งกลุ่ม หรือ เครือข่าย การทำงานเป็นทีม การเจรจาแสวงหาทางออก การสร้างสายสัมพันธ์เป็นการส่วนตัวและ เป็นผู้ที่มีความสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ทางสังคมได้ดี

โกลแมน (Gloeman, 1998a, 1998b) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทาง อารมณ์ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 องค์ประกอบย่อย หมวดแรก เป็นทักษะการบริหาร ความสัมพันธ์มี 2 องค์ประกอบ ส่วนหมวดที่ 2 มี 3 องค์ประกอบ เป็นเรื่องของการบริหารตน เองดังนี้

หมวด ก สมรรถนะทางสังคมได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์

องค์ประกอบที่ 1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความ ต้องการ และข้อหวั่นใจของผู้อื่นได้แก่

1.1 การเข้าใจผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของเขา

1.2 การมีจิตใญ่มุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้

ค

1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง

1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้ในความแตกต่าง

โดยไม่แบ่งแยก

1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนคติเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

องค์ประกอบที่ 2 ทักษะทางสังคม หมายถึง ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดความ เปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์จากความร่วมมือของผู้อื่น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล

2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจน และน่าเชื่อถือ

2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าว และผลักดันกลุ่มได้ดี

2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่ม และบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี

2.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจา และแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน

2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ

2.7 การร่วมมือร่วมใจกัน ทำงานกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการบรรลุเป้าหมาย

หมวด ข สมรรถนะส่วนบุคคล บริหารจัดการตนได้อย่างไร

องค์ประกอบที่ 3 การตระหนักรู้ตนเอง คือ การตระหนักรู้ความรู้สึกความ โน้มเอียงของ ตน ยังรู้ความเป็นไปได้ของตน และความพร้อมต่างๆ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้

3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์คน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะตามมา

3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน

3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน

องค์ประกอบที่ 4 การควบคุมตนเอง คือ ความสามารถในการจัดการความรู้สึกภายในตนได้
ประกอบด้วย

4.1 การควบคุมคน สามารถจัดการเก็บภาวะอารมณ์ หรือความรุนแรงไว้ได้

4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์ และคุณงามความดีไว้

4.3 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ

4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุข และเปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางหรือข้อมูล

ใหม่ๆ

องค์ประกอบที่ 5 การสร้างแรงจูงใจ หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมายได้แก่

5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ

5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายขององค์กร

5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย

5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มืออุปสรรค ปัญหา แต่ก็ไม่ย่อท้อมุ่งสู่เป้าหมาย

กูเปอร์ และชาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ได้เสนอโครงสร้าง EQ ไว้เพื่อสะดวกแก่
การวัดที่เรียกว่า EQ map ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (emotional literacy) ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เกิดการรับรู้การ
ควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (emotional honesty) คือ รับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น

1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (emotional energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลัง

สร้างสรรค์

1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (awareness)

1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (feedback)

1.5 หั่งรู้ด้วยตนเอง (intuition)

1.6 รับผิดชอบ (responsibility)

1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (emotional fitness) ประกอบด้วย
 - 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดขึ้น (authenticity)
 - 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
 - 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
 - 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และคืนหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (emotional depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การทำงานให้เข้ากับศักยภาพ และเป้าหมายของตัวเองประกอบด้วย
 - 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบ และมีสติ
 - 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
 - 3.3 มีความซื่อตรง (integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรมรักษามาตรฐานส่วนบุคคลทำตามทีพูด รักษาคำพูด ขอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย
 - 3.4 สามารถโน้มน้าวใจบุคคลอื่นโดยปราศจากอำนาจ
4. ความกลมกลืน และความไปกันได้ทางอารมณ์ (emotional alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหา และความกดดันประกอบด้วย
 - 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
 - 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
 - 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
 - 4.4 การสร้างอนาคต

บาร์ออน (BarOn, 1992 อ้างถึงใน สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา, 2543, หน้า 10) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของ EQ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกรับของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

- 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
- 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
- 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ปัญหา และสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการเก็บความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การรู้จักตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออก และมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเอง และผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 6) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของอีคิว โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยๆ รวม 15 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง ความสามารถ เคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง และการมีความรู้สึกอิสระที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง
2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม
3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง และการมีความยืดหยุ่น
4. องค์ประกอบด้านการจัดการ- บริหารความเครียด ได้แก่ ความสามารถในการจัดการความเครียด และความสามารถในการควบคุมตนเอง
5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และการมองโลกในแง่ดี

สเติร์นเบิร์ก (Stemberg, 1996 อ้างถึงใน วรณดี หมูเย็น, 2544, หน้า 23) ได้เสนอแนวคิดของ EQ ในแง่ของความสามารถในลักษณะดังนี้

1. การคิดเพื่อแก้ปัญหา (analytical thinking) มีวงจรเป็น 6 ขั้น คือ การตระหนักรู้ปัญหาการนิยามปัญหา พัฒนากลยุทธ์ในการแก้ปัญหา แสดงให้เห็นข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา จัดสรรทรัพยากรในการแก้ปัญหอย่างมีประสิทธิภาพ ตรวจสอบ และประเมินผลการแก้ปัญหา นอกจากนั้น

ยังสามารถกระตุ้นตนเองในการแก้ปัญหาให้เผชิญหน้ากับปัญหา วิเคราะห์ปัญหา ด้วยความระมัดระวัง และใช้กลยุทธ์ที่สร้างสรรค์ในการหาทางแก้ปัญหานั้น

2. ความฉลาดในทางสร้างสรรค์ (creative intelligence) มีความกระตือรือร้นในการแสวงหาและการสร้าง โครงสร้าง แม่แบบ มีสมมติฐานของคำถาม และกระตุ้นคนอื่น ๆ ให้ตอบคำถามแสวงหาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหาและทบทวนปัญหา และช่วยคนอื่น ๆ ด้วย อดทนต่อความไม่แน่ใจ เข้าใจในปัญหา เผชิญหน้ากับปัญหา และช่วยคนอื่น ๆ ด้วย อดทนต่อความไม่แน่ใจ เข้าใจในปัญหา เผชิญหน้ากับปัญหา มีความต้องการที่จะพัฒนาตระหนักถึงความสำคัญของความเหมาะสมระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

3. ความฉลาดในการนำความรู้มาประยุกต์ (practical intelligence) ใช้ในโลกของความเป็นจริง เป็นความสามารถในการนำกลยุทธ์ต่าง ๆ มาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

ในลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้ สเติร์นเบิร์ก (Sternberg) กล่าวว่า เฉพาะในด้านที่ 1 คือ การคิดเพื่อแก้ปัญหา ที่แบบวัด IQ ให้ความสำคัญในการวัด แต่สำหรับ EQ จะต้องวัดทั้ง 3 ด้าน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกัน

เวสซิงเจอร์ (Wesinger, 1998 อ้างถึงใน วรรณดี หมู่เย็น, 2544, หน้า 24-25) ได้นำแนวทางทั้ง 4 ประการ มาพัฒนาเป็น EQ ในการทำงาน 2 ลักษณะ คือ EQ ภายในตัวบุคคล และ EQ ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น สำหรับ EQ ภายในตัวบุคคล ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้นด้วยการตระหนักรู้ตนเอง (developing high self-awareness) สามารถสังเกตการกระทำของตนเองได้ สามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเองเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองเช่น ท่านรู้ตัวว่าเสียงของท่านกำลังดังขึ้น และท่านมีความสำคัญต่องานของท่าน ดังนั้น ท่านจะลดเสียงของท่านลง และระบายความโกรธออกไป และสนทนากับลูกค้าของท่านด้วยความเคารพ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (managing your emotion) ไม่เหมือนกับ การเก็บกดอารมณ์ ซึ่งทำให้ตนเองไม่ได้รับข้อมูลที่มีคุณค่า การจัดการกับอารมณ์หมายถึง การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้น และใช้ความเข้าใจนั้น จัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี เนื่องมาจากอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความคิดของตนเอง แต่อารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เศร้า โดยทั่ว ๆ ไปเกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ความสามารถในการจัดการ คือ การทำให้ระดับ หรือความรุนแรงของอารมณ์ลดลงมาอยู่ในระดับที่ทำให้ตนเองพัฒนารูปแบบ พฤติกรรมใหม่ และดีกว่าเดิม เป็นความรู้สึกผ่อนคลายได้ เมื่อต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันและสามารถควบคุมอารมณ์ หรือรักษาอารมณ์ตนเองได้

3. การจูงใจตนเอง (motivation yourself) เมื่อมีการจูงใจตนเอง บุคคลจะสามารถเริ่มงาน หรือรับผิดชอบหน้าที่ที่ใส่ใจอยู่กับมัน มุ่งไปสู่ความสำเร็จ และในเวลาเดียวกันสามารถจัดการกับความท้อถอยที่อาจจะเกิดขึ้น มีบุคคลที่สามารถช่วยจูงใจได้นอกจากตนเอง คือ เพื่อนที่สนับสนุน ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นผู้ที่คอยแนะนำช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อากาศ แสง เสียงในที่ทำงาน พื้นฐานเหล่านี้ ช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยการให้กำลังใจ และสนับสนุนความมั่นใจ

ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) กล่าวว่าบุคคลที่มีเชาว์อารมณ์จะมีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติสามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสม
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายใน
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. มีความยืดหยุ่น ยืดหยุ่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจ และซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์
9. มองโลกในแง่ดี

ส่วน อีคิว ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ประกอบด้วย

1. การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (developing effective communication skill) พื้นฐานของความสัมพันธ์คือ การติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารทำให้เกิดการเชื่อมโยง และการเชื่อมโยงทำให้เกิดความสัมพันธ์ คุณค่าของการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในการทำงานนั้น มีมากมายเกินกว่าจะคำนวณได้ ถ้าคิดจะแก้ไขความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า หรือลูกค้า สามารถทำได้โดยการติดต่อสื่อสารที่ดี มีทักษะ 5 ประการที่เกี่ยวข้อง คือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์ และการติดต่อสื่อสารแบบทีม

2. การพัฒนาความรู้ความชำนาญระหว่างบุคคล (developing interpersonal expertise) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น หมายความว่า สามารถติดต่อกับผู้อื่น เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมาย และเหมาะสม “การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดี” บ่อยครั้งถูกกำหนดเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการรับคนเข้าทำงาน มีองค์ประกอบของความสัมพันธ์เช่นการแบ่งปันความรู้สึก ความคิดความเห็น มีทักษะที่จะนำไปสู่ความรู้ความชำนาญระหว่างบุคคลสองประการ คือ ความสามารถในการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์เพื่อให้ได้รับผลดีจากความสัมพันธ์นั้น และความสามารถในการติดต่อสื่อสารในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การช่วยผู้อื่นให้ช่วยตัวเอง (helping others help themselves) องค์การเป็นระบบที่ประกอบเข้าด้วยกัน ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบนั้น ดังนั้น การที่บริษัทจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นอกจากพนักงานจะทำงานอย่างสุดความสามารถแล้วยังสำคัญที่พวกเขาจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย ในบริบทของ อีคิว การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หมายความว่า ช่วยเหลือกันในการจัดการกับอารมณ์ การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การช่วยกันแก้ปัญหา การช่วยกันแก้ไขความขัดแย้ง และช่วยกันจูงใจ

ซาปิโร (Shapiro, 1997, p. 5) ได้นำแนวความคิดของนักจิตวิทยา ปีเตอร์ สโลเวย์ (Peter Salovey) แห่งมหาวิทยาลัยเยล และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer) แห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์กเกี่ยวกับอีคิว มาเขียนหนังสือเกี่ยวกับ วิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรให้มี อีคิวสูง ซึ่งเป็นการแนะนำพ่อแม่ให้เลี้ยงบุตร ส่งเสริมพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ซึ่งซาปิโร ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy)
2. การแสดงอารมณ์ร่วมกับการเข้าใจในความรู้สึก (expressing and understanding feelings)
3. การควบคุมตนเองได้ (controlling one's Temper)
4. มีความมั่นใจในตนเอง มีอิสระในการคิด (independence)
5. มีความสามารถในการปรับตัว (adaptability)
6. ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย (being well-liked)
7. การแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล (interpersonal problem solving)
8. มีความอดทน มั่นคง (persistence)
9. แสดงความเป็นมิตร (friendiness)
10. มีใจเมตตา (kindness)
11. มีความนับถือตนเองและผู้อื่น

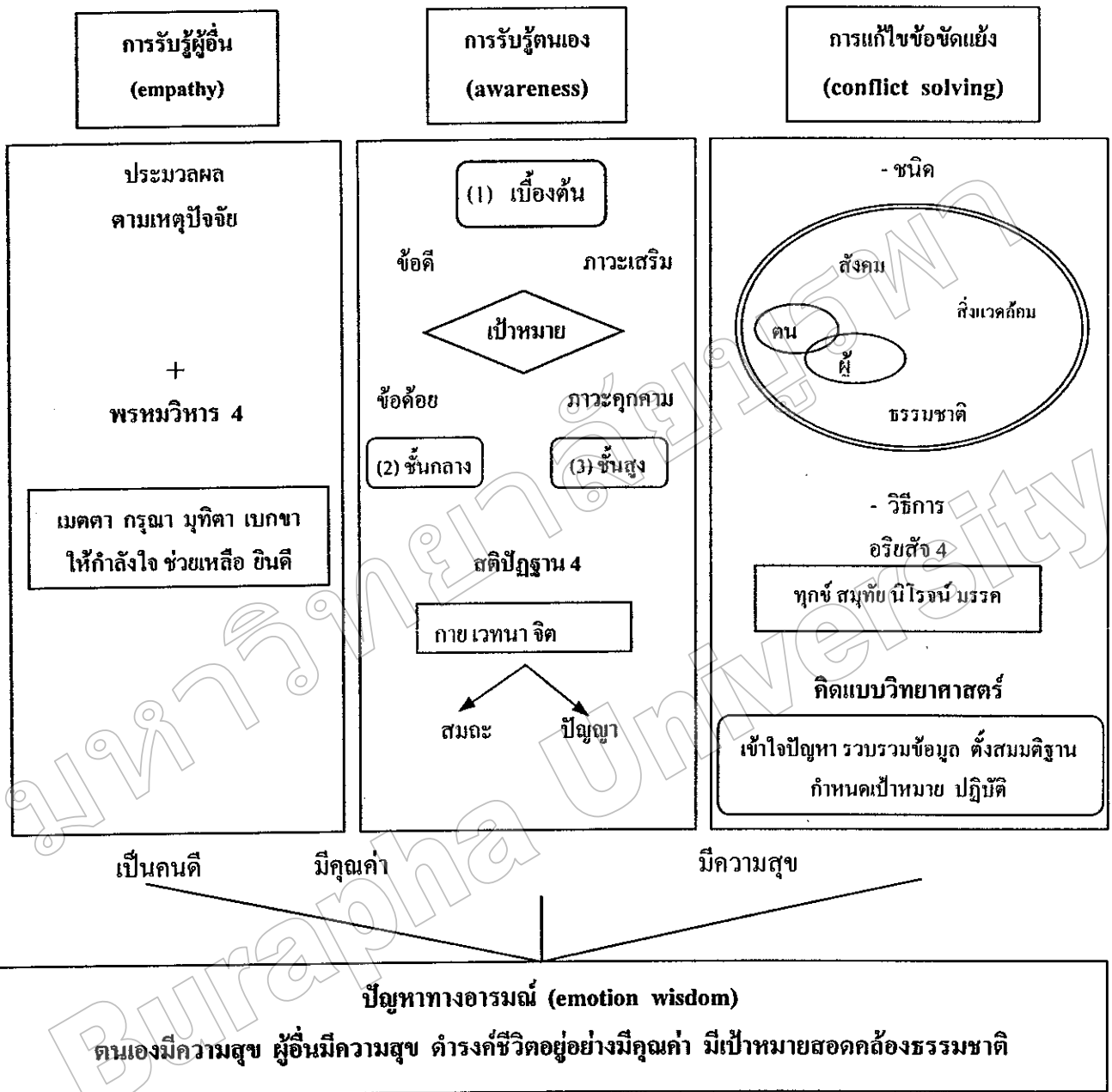
เทอดศักดิ์ เสงข (2541, หน้า 84-85) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 2 ข้อ คือ การมองโลกในแง่ดีกับการมุ่งมั่น อดทน รอคอย นี่คือนิสัยที่ทุกคนควรมี เมื่อทุกคนมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแล้ว ก็ต้องมีการพัฒนาพื้นฐานต่อไปอีก 3 ระดับคือ

1. การมีสติรู้ (awareness) คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดีข้อด้อยในตนเองโดยไม่ลำเอียง รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความสำเร็จเป็นการรับรู้ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (empathy) คือการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายและตอบสนองไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจความหมายว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (conflict solving) ส่วนความแก้ไขความขัดแย้งนั้น รวมถึงความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจหรืออิจฉา อยากได้ ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดี คือ การประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อน นั้นย่อมทำให้คนในสังคม มีความสุขไปด้วย สำหรับการแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐานและลองแก้ไขปัญหา นี่เป็นมุมมองวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้คล้ายกับหลักธรรมที่เชื่อว่าอริยสัจ 4 คือ ปัญหาหรือความขัดแย้ง ก็คือทุกข์ เหตุของปัญหา คือทุกข์ สมมติฐานที่จะแก้ไขได้ คือหนทางที่จะบำบัดทุกข์ (นิโรธ) และมรรคมีองค์ 8 คือ วิธีการที่จะดับทุกข์

ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence)



ภาพที่ 2 แสดงความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence)

สำหรับกรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 36) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

178375

๖
 178375/๖๔
 ๕ ๖๖1 ๕
 ๑

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้/รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ/ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

เดิมเรามีความเชื่อว่า คนจะประสบความสำเร็จได้ ต้องมีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด และคนทั่วไปมักจะมองความเฉลียวฉลาดในแง่ของความคิดอ่าน การคิดริเริ่ม ความมีเหตุผล การรู้จักวางแผน ความคิดรวบยอด ความจำ ซึ่งความฉลาดในแง่มุมเหล่านี้และมีแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่ได้รับการพัฒนามาเป็นเวลานานหลายแบบ ให้ผลสรุปออกทางในรูปของไอคิว โดยสรุปว่า คนที่มีไอคิวสูงคือ คนฉลาด และคนฉลาดควรจะประสบความสำเร็จในการทำงานในการเรียนหรือด้านอื่น ๆ ที่เขาสนใจจะทำ (จอม ชุมช่วย, 2540) มีการศึกษาพบว่าคนมีไอคิวสูงจำนวนมากประสบความสำเร็จในหลายทั้งด้านการทำงาน และชีวิตครอบครัว อย่างเช่น การศึกษาในอเมริกา พบว่า สิ่งที่ทำให้ผู้บริหารควเค้นไม่ประสบความสำเร็จ มิใช่เรื่องของความสามารถทางสติปัญญาแต่กลับเป็นความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะการที่ใครบางคนทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้เขาก็ยังมีผู้บริหารที่ดีแน่ แม้ว่าเขาจะฉลาดเพียงใด (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2541, หน้า 16)

ปัจจัยที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ มิใช่ความฉลาดอย่างเดียว เพราะจะเข้าตำราความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด สิ่งที่สำคัญกว่าไอคิว ก็คือ อีคิว หรือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากแนวคิดของจอห์น เมเยอร์ และปีเตอร์ สโลเวย์ (John mayer & Peter Salovey) แห่งมหาวิทยาลัยเยลเป็นผู้บัญญัติศัพท์นี้ กล่าวว่า ผู้ที่มี อีคิว ดีต้องประกอบไปด้วย 1) ต้องตระหนักรู้จักตนเอง 2) จัดการอารมณ์ตนเองไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม 3) มีความสามารถในการจูงใจตนเอง หรือสร้างแรงบันดาลใจ 4) รับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 5) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

การประยุกต์ใช้หลักการของอีคิว ผู้ชีวิตประจำวัน และงานในหน้าที่ จะมีประโยชน์ดังนี้

1. พัฒนาด้านบุคลิกภาพต่าง ๆ อีคิวมีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัยได้ดี

2. การสื่อสาร แสดงความรู้สึกรวมของคนที่ได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

3. การปฏิบัติงาน อีคิว เกี่ยวกับการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลาขาดงาน หรือข่างาน เนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลดลง

4. การให้บริการ อีคิว ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้า และบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ อีคิว ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำ ที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คน และครองใจคนได้เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาคน

6. การเข้าใจชีวิตของตน และของผู้อื่น อีคิวเป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน การมองเข้าไปในคนก่อน (insight) ทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของคนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน (วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2541, หน้า 9-10)

กรมสุขภาพจิตได้อ้างถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่น ๆ เช่น ความสำคัญต่อครอบครัว ความสำคัญต่อการเรียน และความสำคัญต่อการทำงานเป็นต้น ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับว่าจิตใจมีผลต่อร่างกาย และความเครียดก็ก่อให้เกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูงไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง หากเรามีอารมณ์ดีย่อมส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจ และยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อครอบครัว

ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรักความเข้าใจ และยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือชีวิตคู่ ปัญหาความแตกแยกหย่าร้างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันล้วนมีต้นตอมาจาก การไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันหรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาที่ไม่หันหน้าคุยกันดี ๆ บ่อยครั้งที่คนเก่งจำนวนไม่น้อยประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่มักล้มเหลวในชีวิตคู่เพียงเพราะการพยายามเอาชนะกันต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน

ดังนั้นการเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากเมื่อใดมีความเข้าใจแล้วความยอมรับได้ก็จะตามมา

3. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา

การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาด้านความรู้สึก จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างอื่น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางความสามารถทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทัน และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

ปัจจุบันได้มีการนำความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียน เช่น ในสหรัฐอเมริกา มีการนำกิจกรรมที่เรียกว่า เซลฟ-ไซเอนซ์ (self-science) มาใช้ในห้องเรียน โดยมีวิธีการ คือ การให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองในขณะที่ครูถามชื่อตนเอง เช่น วันนี้อารมณ์ดี กังวลเล็กน้อย หรือมีความสุขแทนการตอบว่ามาหรือไม่มา

จุดมุ่งหมายของการสอนวิชานี้คือ เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม หลักสูตรนี้ไม่ได้สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทักษะความเข้าใจที่มีความสำคัญกับเด็กทุกคน โดยมีแนวคิดที่ว่าผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้ดีขึ้นเมื่อมีประสบการณ์โดยตรงมากกว่า การรับฟังจากการสอนเพียงอย่างเดียว นอกจากนั้นยังมีการนำหลักสูตรนี้มาใช้ป้องกันปัญหาต่าง ๆ เช่น การใช้สารเสพติด การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การออกโรงเรียนกลางคัน เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ตามการนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียนนี้ก็ยังเป็นเรื่องใหม่ จึงจำเป็นต้องใช้นักจิตวิทยาเป็นผู้สอน ซึ่งคาดว่าต่อไปจะมีการถ่ายทอด และฝึกหัดให้ครูทั่วไปในโรงเรียนสามารถดำเนินการได้เอง เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้เด็กจำนวนไม่น้อยต้องสูญเสียอนาคตอย่างน่าเสียดาย

4. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 1960 มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาสูง มักจะล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุด เพราะขาดความเข้าใจในมนุษย์ขาดการปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี

จากตัวอย่างดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าผู้ที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์

จะช่วยทำให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ท้อถอย สามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ ซึ่งต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้าย ที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ เซาวันปัญญาที่ดี ไม่สามารถบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานได้เสมอไป หากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ดังนั้นผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องฉลาดรู้ทั้งเรื่องการทำงาน และคนทำงาน ตลอดจนมีการเรียนรู้ เข้าใจสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สโลเวย์ (Salovey, 1998 cited in Goleman, 1995, pp. 42-44) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ได้แก่

1. การรู้สึกรู้สึกอารมณ์ตนเอง (know one's emotion)
2. การบริหารจัดการ อารมณ์ตนเอง (managing emotion)
3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships)

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบต่อไปนี้คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotion)

เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองต้องเริ่มจาก การรู้ตัว หรือที่เรียกว่ามีสติในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 2 ประเภทต่อไปนี้คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็น เช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ขอมรับสภาพ ละเอียด ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้เฉยไว้ อย่างคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์

2. การบริหารหรือการจัดการ อารมณ์ของตนเอง (managing emotion)

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้เพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
 2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
 3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
 4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์
- การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
 2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง
 3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
 4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี
- การจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้นแต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นอีก

วิธีที่ 2 เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้มีการระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับหลังไม่คืนัก โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและเข้าใจสภาพการณ์แวดล้อม

การฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไปฝึกการตั้งตัวเองว่าจะทำอะไร / จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี มอง-ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง / ผู้อื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ / โอกาสจากอุปสรรค / ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี – โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรา มีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะทำให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะให้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motionvating oneself)

เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ไม่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่างๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก สงสารตัวเอง เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ข้อยก้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อแนะนำซึ่ง นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 74) เสนอไว้หนังสือ ความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า อุปสรรค จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใด เราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. ข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง / เตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญ / แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากจะเป็น ให้จัดอันดับความสำคัญ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไป จนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภทสมบูรณ์แบบ (perfectionist) คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะป่วนพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจการมองโลกแง่ดีหามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง-แรงจูงใจให้ตนเอง

7. หมั่นสร้างความหมายให้ชีวิตแก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงที่สร้างความภูมิใจ แม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนและผู้อื่น อยู่เสมอ ก็ยังจะเพิ่มพูนความหมายในชีวิตให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้จักคิด-ปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (recognizing emotions in others)

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ – ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้ว บุคคลมักตั้งความหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ ปฏิบัติต่อเราอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการมากกว่าการคาดหวังกับผู้อื่น ว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากเขาไม่ยินยอมที่ผู้อื่นทำตามที่เราอยากให้ทำนั้น เป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่สามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือ การจูงใจให้เขาลอยตามและเกิดความต้องการที่จะทำการรับรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจิตใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ในการฝึกด้านนี้ได้ ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตน จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น ได้ดีมีค่ากล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ดีได้

มองแต่ไม่เห็น (looking without seeing)

ฟังแต่ไม่ได้ยิน (hearing without listening)

พูดแต่ไม่สื่อความ (talking without speaking)

เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า

เราอยู่บ้านเดียวกันแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน

กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่ แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั้นคือ

กำแพงใจ

แนวทางในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเราจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกเขา แต่การตรวจสอบต้องทำให้สภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไป คือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handing relationship)

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ได้ทั้ง ความคิด อารมณ์และในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ ความรู้สึก และพฤติกรรม ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใคร ก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับผลพฤติกรรมนั้นด้วย

แนวทางในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่น ในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น-เข้าใจ-เห็นใจผู้อื่น จะทำให้ การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ- สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟัง และผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)

3. ฝึกการแสดงน้ำใจความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ – การรับ- การแลกเปลี่ยน -ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ-ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5. ฝึกการแสดงความรักชื่นชม ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม (นันทนา วงษ์อินทร์, 2542, หน้า 80-86)

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 25-26) ได้กล่าวถึงเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในสถานศึกษา

1. ประชาธิปไตยในการเรียน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย มีความอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น มีความเคารพในกันและกัน ครูรับฟังผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียน เห็นว่าความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง ไม่ใช่สิ่งที่ไม่มีความหมาย หรือไร้คนสนใจ

2. เรียนรู้เรื่องอารมณ์ หน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ การช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความรู้สึก อารมณ์ของตน มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคล และสถานที่ และมีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

3. เริ่มต้นให้ดี เริ่มที่ครู การเริ่มต้นที่ดีที่สุด คือการที่ครูอาจารย์ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ผู้เรียน โดยการทำในสิ่งที่ตนเองพร่ำสอน เช่น เรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกลักษณะของตนเองระมัดระวังคำพูดและการแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมอยู่เสมอ

ความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่า จิตใจมีผลต่อร่างกาย และความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ดี ก็จะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตกกังวล หดหู่ เคร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับลงทำให้ง่ายที่จะติดเชื้อ หรือเจ็บไข้ไม่สบาย

คนอารมณ์ดี ยังเป็นคนมีเสน่ห์ ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้ ตรงข้ามกับคนที่มักเคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง

ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจ และยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง

1. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่าง ๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร และประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริง และนำมาใช้ได้เหมาะสม

2. รู้ทัน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้างสามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ตลอดจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

3. รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาก็ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดี และพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 63) ได้เป็นผู้ทดลองเอาโปรแกรมทดลองทักษะทางอารมณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่าสามารถลดเหตุการณ์ชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังได้ใช้แบบทดสอบโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกและส่วนที่ 2 เป็นการประเมินผลโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 จะเป็นการประเมิน โดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกนั้นมี 3 ข้อใหญ่ เป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ความมีสติ รู้ตนและความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนเรื่องความสุขและ

ความเป็นคนดี ทั้งด้วยตนเองและการให้คะแนนโดยครู เขาได้แนะนำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับเด็กมัธยมที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยแยกเป็นเด็กเก่งกับเด็กห้องธรรมดา จำนวนนักเรียนนั้นมากกว่า 200 คน ซึ่งได้ผลสรุปเป็นที่น่าสนใจดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซนต์ และ 74.26 เปอร์เซนต์)

2. เด็กห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าห้องธรรมดา

2.1 เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ ฯลฯ)

2.2 ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุข และการเป็นคนดี แต่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

ภัทราวุธ รักกลิ่น (2544) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรม 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยทำการทดลอง โปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุภี หนูเรียงสาย (2544) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพรหมมาตาวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับ 10 คน คือ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม โดยทำการทดลอง โปรแกรมละ 14 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที ผลการศึกษาพบว่า

มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังทดลอง

และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2544) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และลดความก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คือกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสังเกตและบันทึกความก้าวร้าว โดยทำการทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่าการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.5 ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ และความก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยของผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และสามารถลดเหตุการณ์ชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ ลดความก้าวร้าว รู้จักควบคุมตัวเอง และจัดการกับอารมณ์ได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว (adjustment) ได้มีนักจิตวิทยาและผู้เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ ลาซารัส (Lazarus, 1967, pp. 17-18) อธิบายความเป็นมาของ “การปรับตัว”

ว่าการปรับตัวมีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยา กล่าวคือ คาร์วิน (Charles Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (adaptation) ในทฤษฎีวิวัฒนาการที่ว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ การปรับตัวในแง่ ชีววิทยาเป็นการปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของร่างกาย แต่ในแง่จิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของจิตใจ ลาซารัส (Lazarus, 1967, pp. 17-18) กล่าวถึง การปรับตัวของมนุษย์ว่าเป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่างคือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (external demands) เกิดจากการที่มนุษย์อยู่ท่ามกลาง สิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนเราจึงต้องปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่
2. แรงผลักดันจากภายใน (internal demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข และอีกส่วนเกิดจากสภาวะทางจิต เป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

โรเจอร์ (Roger, 1974, p. 358) กล่าวถึง การปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดี คือ การที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จัก คุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพ ที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

กิลล์เมอร์ (Gilmer, 1971, p. 75 cited in Roger, 1974) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ ว่า หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อม โดยจะไม่เทียบกับเกณฑ์หรือ ระเบียบใด ๆ ทั้งสิ้นเป็นการรับรู้ตนเองของแต่ละบุคคล

สุรางค์ จันทน์เอม (2526, หน้า 75) อธิบายว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคล แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน มนุษย์ทุกคน จะต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้น แต่ละคนจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกันออกไป เพื่อสนองความต้องการทางร่างกาย เช่น อาหาร การออกกำลังกาย แล้วยังสนองความต้องการ ด้านสังคมอีกด้วย เช่น การช่วยให้ทำงาน ร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่น การทำให้เพื่อนฝูงชอบ ในด้านอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมนุษย์ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว ความตึงเครียดต่าง ๆ ก็ย่อมคลายลงไป

กันยา สุวรรณแสง (2533, หน้า 181) ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการ ทางจิตที่ดีด้วยกลวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป โดย การแก้ปัญหา หาทางออกในอันที่จะผ่อนคลายความคับข้องใจ

ศิริโสภาคย์ นูรพาเดช (2532, หน้า 265) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การหาทางออกของบุคคลเพื่อระบายความคับข้องใจ เมื่อหาทางสนองความต้องการไม่ได้ ทางออกนี้เรียกว่า กลไกในการป้องกันตัว ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ได้แก้ปัญหาลงให้บุคคลอย่างสิ้นเชิง แต่ช่วยลดความวิตกกังวลและความคับข้องใจ

วรรัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ (2536, หน้า 28) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง สภาพจิตใจของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง อันได้แก่ ปัญหาด้าน สุขภาพ พัฒนาการทางกาย ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือครอบครัว ปัญหาทางด้านการเงิน การงานและอนาคต ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลทั่วไป

จากความหมายของ “การปรับตัว” ที่หลายท่านได้กล่าวไว้ การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยกลวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว

นิภา นิธิยาชน (2530, หน้า 74-87) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเกิดจากสาเหตุที่มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงผลักดันที่มีอิทธิพลสำคัญเกี่ยวกับการปรับตัว 2 ประการ คือ

1. แรงผลักดันภายนอกหรือข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม ได้แก่ ความต้องการทางร่างกายที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และแรงผลักดันที่เกิดจากข้อเรียกร้องของสังคม หรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น บิดามารดา ให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้
2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระ ได้แก่ ความต้องการสิ่งที่เป็นในการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความอบอุ่น การพักผ่อนหลับที่เพียงพอ อีกประการหนึ่ง คือ จากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้ในอดีตหรือประสบการณ์ที่ผ่านมา เรียกอีกนัยหนึ่งว่า “เหตุจูงใจทางสังคม” ได้แก่ ความต้องการที่จะมีเพื่อนฝูง ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ

ซึ่งความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันทั้ง 2 ประการนี้ นักจิตวิทยา เรียกว่า ความต้องการจำเป็น (needs) ความต้องการเหล่านี้จะเป็นข้อเรียกร้องให้มนุษย์ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้ ซึ่งเป็นภาวะที่เรียกว่า ภาวะเคร่งเครียด สิ่งที่มีความสำคัญกับภาวะเคร่งเครียด ได้แก่

1. ความคับข้องใจ (frustration) ซึ่งหมายถึง สถานการณ์ที่คนเราไม่สามารถปฏิบัติให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ไม่ว่าด้วยเหตุผลประการใด
2. ภัยคุกคาม (threat) หมายถึง การที่คนเราว่ามีภัยอันตรายรออยู่ข้างหน้า เช่น ความรู้สึก เจ็บปวด การสูญเสีย ความนิยมยกย่อง เป็นต้น

3. ความรู้สึกขัดแย้งในใจ (conflict) หมายถึง สภาพการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญกับการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4. ความวิตกกังวล (anxiety) หมายถึง ปฏิกริยาโต้ตอบบางอย่างที่ทำให้คนเรากอยู่ในภาวะอึดอัดใจและกังวลใจ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, หน้า 646) ได้แบ่งความกังวลใจออกเป็น 3 ประเภท คือ

4.1 ความวิตกกังวลตามความเป็นจริง (reality anxiety) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากอันตรายหรือการขู่เข็ญจากโลกภายนอก

4.2 ความวิตกกังวลทางจิต (neurotic anxiety) คือเกิดจากแรงกระตุ้นของแรงขับที่พยายามจะหลุดออกจากการถูกควบคุมของจิตสำนึก เพื่อที่ว่าจะได้ทำพฤติกรรมที่ต้องการอันนำไปสู่การลงโทษ

4.3 ความวิตกกังวลทางจริยธรรม (moral anxiety) คือเกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลเกิดไปขัดแย้งกับจริยธรรมของเขาเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าผิด

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี

โรเจอร์ (Roger, n.d. อ้างถึงใน ผ่องพรรณ, 2529, หน้า 66) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดีไว้ว่า

สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง

1. สามารถรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ อย่างรู้ตัวโดยไม่บิดเบือน
2. มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความสุข
3. สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่

นิภา นิธิยาน (2530, หน้า 155-156) ได้กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวได้ดี

ว่า

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง ภาควิชาในตัวเอง ไม่มีปมด้อย รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นด้วยความจริงใจ วิชาพิจารณาผู้อื่นด้วยความยุติธรรม ไม่มีเจตนาที่จะทำลายผู้อื่นเพื่อยกตัวเอง

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีความเมตตากรุณา ผู้อื่นด้วยน้ำใจจริง มิใช่หวังผลตอบแทน

ตอบแทน

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าและภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจกิจกรรมรอบตัว

5. รู้จักรักษานามขันธ์และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต โดยไม่หาทางออกโดยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือการหาเหตุผลอื่นมากลบบเลื้อนหรือปิดบัง

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. มีอารมณ์ช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
10. ปราศจากนิสัยทางจิตที่จะกระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

ประยูรศรี มณีสร (2532, หน้า 126-127) ได้กล่าวว่า ลักษณะของการปรับตัวทางสังคมได้เกิดขึ้นอยู่กับ

1. ทักษะคติของสังคมที่ตนอาศัยอยู่
2. การเข้าใจบทบาทของตนในสังคมนั้น
3. การรู้จักแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทและเป็นไปตามความคาดหวัง

ของสังคม

กิลล์เมอร์ (Gilmer, n.d. อ้างถึงใน สมโภช เอี่ยมสุภานิต, 2539, หน้า 640) ได้เสนอว่า คนที่ปรับตัวได้ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นคนที่ยอมรับความจริงและยอมรับตนเองอยู่ตลอดเวลา
2. เป็นคนที่ตระหนักถึงความต้องการ ความรู้สึกและความคิดของตนเอง
3. เป็นคนที่รู้ถึงคุณค่าของตนเอง
4. เป็นคนที่มีความมั่นคงทางกายและจิตใจ
5. เป็นคนที่สามารถให้ความรักแก่บุคคลอื่นได้
6. เป็นคนที่สามารถรับความรักจากบุคคลอื่นได้
7. เป็นคนที่มีความสามารถในการสร้างสรรค์
8. เป็นคนที่รู้ถึงระดับความเครียดของตนเอง
9. เป็นคนที่พยายามแก้ไขสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ แทนที่จะยอมรับอย่างง่ายดาย
10. เป็นคนที่พยายามที่จะหาทางเปลี่ยนแปลงเมื่อเกิดความไม่สบายใจ
11. เป็นคนที่ยืดหยุ่น
12. เป็นคนที่รู้ตัวว่าเมื่อไรควรหรือไม่ควรวิตกกังวล

มาลินี จุฑารพ (2537, หน้า 325) เสนอว่า การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างดีหรือไม่นั้น จะต้องยึดถือและปฏิบัติตามหลักการปรับตัวที่ดี ดังนี้

1. มีสมาธิ (mediatation)

2. สงบเยือกเย็น (equanimity)
3. ขอมรับสภาพการณ์ด้วยความองอาจ (resignation)
4. มีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ร้ายแรงได้ (courage)
5. มั่นใจถ้าจะเปลี่ยนความพ่ายแพ้ให้เป็นชัยชนะ (determination)
6. เป็นผู้แพ้ที่ร่าเริง มีใจผู้แพ้ที่หมดอาลัย (cheerfulness)
7. ยิ้มแย้มต่อบุคคลทั่วไป (pleasantness)

สุทธิชัย ปานปรีชา (2538, หน้า 500-501) กล่าวว่า บุคคลจะปรับตัวได้ดีต้องมีลักษณะ

ประกอบด้วย

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้องและตรงความเป็นจริงทำให้แก้ไขถูกต้อง
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทำให้ได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติพี่น้อง

เพื่อนฝูง และบุคคลอื่นในสังคม

3. ได้รับเลี้ยงดูอย่างถูกต้องในวัยเด็ก ทำให้เมื่อโตขึ้น มีความเข้มแข็ง หนักแน่น อดทน กล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาได้

4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามาก พอรู้ว่าเมื่อไหร่ควรแก้ปัญหา ด้วยการต่อสู้หรือเผชิญหน้าบ้างหรือถอยหนี

5. มีสติปัญหาเจตยวลาตพอสมควร

6. สถานการณ์หรือปัญหาไม่รุนแรง ยุ่งยากหรือซับซ้อนมากนัก

7. มีเวลาพอ เนื่องจากสถานการณ์หรือปัญหาบางอย่างต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือ

แก้ไข

สรุป

จากที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า ลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ คือ การที่บุคคลสามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ทักษะในการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคือความสามารถของบุคคลที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลได้อย่างมีความสุข การรู้จักหาหนทางแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง และการมีความประพฤตินทางที่พึงปรารถนา การค้นพบความสามารถที่ตนเองมีอยู่

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ไม่ดี

คาร์เพลน (Kaplan, 1959 อ้างถึงใน สมโภชน์, 2539, หน้า 640) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวได้ไม่ดี 6 ประเภด้วยกันคือ

1. พฤติกรรมบ่งชี้ว่าประสาทไม่ปกติ (nervous behavior) พฤติกรรมประเภทนี้ มักแสดงออกโดยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมักคิดเป็นนิสัย เช่น การกระพริบตาบ่อย ๆ กัดหรือเลียริมฝีปาก ค้างคิ้ว กัดเล็บ กระดิกขา กระดิกนิ้วมือ หรือปัสสาวะบ่อย ๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล

2. พฤติกรรมบ่งชี้ปฏิกิริยาทางอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงมากเกินไป (emotional overreactions และ deviations) พฤติกรรมประเภทนี้ แสดงออกโดยพฤติกรรมเสียอกเสียใจมากเกินไป ตื่นเต้นเกินขนาด ไม่รับผิดชอบงาน ขาดสมาธิ สนใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ พวกนี้ เกิดจากอารมณ์รุนแรงเกินไป

3. พฤติกรรมบ่งชี้ความไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional immaturity) แสดงออกโดยทำงานคนเดียวไม่ได้ต้องพึ่งพาผู้อื่น ขี้ระแวง ขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจเองไม่ได้ รู้สึกตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์

4. พฤติกรรมบ่งชี้การชอบอวดตัว (exhibitionistic behavior) แสดงออกโดยการชอบหลักไสร้งแก่ผู้อื่น ชอบการประจบประแจง พูดก้าวร้าวผู้อื่น ดำหนิติเตียน พูดจาขวานผ่าซาก พูดตบตบ พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น

5. พฤติกรรมบ่งชี้การต่อต้านสังคม (antisocial behavior) แสดงออกโดยพฤติกรรมที่โหดร้ายทารุณ เช่น พูดจาไม่สุภาพ ชอบขัดขืนคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ลามกอนาจาร เล่นงานหนีเรียน ขัดขืนระเบียบวินัยของโรงเรียน หนีโรงเรียน พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม

6. พฤติกรรมบ่งชี้อาการผิดปกติทางจิต (psychosomatic disturbance) แสดงออกโดยการเจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุแต่หิวเก่ง บางครั้งอาเจียน และถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุมาจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

ผลเสียในการปรับตัวไม่ได้มีดังนี้

1. เกิดภาวะวิกฤติ (crisis) หรือความไม่สมดุล (disequilibrium) ทางจิตใจอยู่เสมอ เนื่องจากมองสถานการณ์หรือปัญหาทุกอย่างเป็นเรื่องใหญ่ เลวร้ายมีภัยอันตราย

2. เป็นคนมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม จากความล้มเหลวในการปรับตัวหลายครั้งในอดีต โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่น จะทำให้เกิดบุคลิกภาพไม่เหมาะสมหลายอย่างเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เช่น ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่มั่นใจตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง เป็นคนหวาดกลัว หวาดระแวง เป็นคนลังเลย่ำคิดย่ำทำ ชอบแบกตัวเอง ไม่ชอบเข้าสังคมหรืออยู่ในสังคมหรือเป็นคนตื่นเต้นตกใจเสียขวัญง่าย ถูกชักจูงง่าย เป็นต้น

3. เปลี่ยนที่อยู่ เปลี่ยนงาน เปลี่ยนอาชีพอยู่บ่อย ๆ เนื่องจากปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ลักษณะชนิดของงาน และผู้ร่วมงานไม่ได้

4. เกิดโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ มีความผิดปกติในแนวความคิด การรับรู้ และการตัดสินใจ

5. คิดสุราและยาเสพติด มีคนจำนวนไม่น้อยเมื่อมีความล้มเหลวในการปรับตัวจะหาทางออกด้วยการดื่มสุรา เพื่อขจัดความรู้สึกไม่สบายใจ ให้ลืมนึกถึงปัญหาที่มี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

การปรับตัวทางสังคมได้มีผู้ให้ความหมายไว้ พอที่จะนำมากล่าวรายละเอียดได้ดังนี้คือ

สุโท เจริญสุข (2520, หน้า 260) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวทางสังคมไว้ดังนี้ คือบุคคลที่ให้ความร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและความคิด สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยไม่แสดงอาการหรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะ มีความรับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือผู้ตามใน ทุก ๆ โอกาส มีเหตุผล และมีความเป็นอิสระจากความกดดัน ของหมู่คณะที่จะเลือกหรือสนใจอะไรตามจุดหมายชีวิตของตน

เมตตา จินดารักษ์ (2525, หน้า 8) ได้กล่าวสรุปลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีว่า จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่นและต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม มีการปฏิบัติที่เป็นไปตามปทัสถานของสังคม และมีความพอใจในบทบาททางสังคมของตนเอง

เบอร์แทนด์ (Bertand, 1958 อ้างถึงใน สุรัช โภคิยะกุล, 2526) ได้ชี้ให้เห็นว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการทางสังคม ที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ในการที่จะเลือกทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทางเลือกดังกล่าวนั้นเป็นการหลีกเลี่ยง การทำให้ลดลงหรือการทำให้หมดไป ซึ่งข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม การปรับตัวนี้เกิดจากเรียนรู้ทางสังคมมากกว่าจะเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

นายแพทย์ชูทิศ ปานปรีชา (2538, หน้า 499) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่าเป็นกระบวนการทางจิต ซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเองและสังคม และเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตดี

มัลย์ และจามิสัน (Malm & Jamison, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิษายน, 2530) ได้ให้ความเห็นว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการสอนที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง

ในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งอาจส่งเสริมบางครั้งอาจขัดขวาง บางครั้งสร้างความทุกข์ทรมาน กระบวนการการปรับตัวนี้ เกิดจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และความสามารถใช้วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุความต้องการนั้นๆ

อิงลิช และอิงลิช (English & English, 1968, pp. 14-15) ให้ความหมายไว้ว่าการปรับตัว หมายถึงกระบวนการของการปรับปรุงความต้องการและพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลในการคบหาสมาคมกับผู้อื่นเพื่อที่เขาจะได้รับความพอใจ และสามารถดำรงความสัมพันธ์ที่พึงปรารถยานั้นไว้

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1964, pp. 260-261) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่าเป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มบุคคลต่างๆ ได้ คนที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับผู้คนคนอื่น ทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้าและจะช่วยพัฒนาเจตคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมกันนี้ เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1964, pp. 260-261) ได้ให้เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมของบุคคลไว้ โดยสรุปได้ดังนี้คือ

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่มซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. สามารถปฏิบัติตัวให้เข้ากับบุคคลต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ใหญ่กว่าหรือในกลุ่มเพื่อน ๆ
3. มีเจตคติที่ดีต่อบุคคลต่าง ๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและค่านิยมของตนเองในสังคม
4. มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

จากที่มีผู้กล่าวถึงความหมายดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การปรับตัวทางสังคม เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับพฤติกรรมตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุข

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1. ทฤษฎีจิตสังคม (psychosocial theory) อิริคสัน (Erickson, 1950 อ้างถึงใน นิภา นิธยาชน, 2530) เป็นนักจิตวิทยาคลินิกนักการศึกษา และนักทฤษฎีจิตวิทยาเป็นบุคคลสำคัญที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่งในกลุ่มจิตวิเคราะห์

แนวความคิดในทัศนะคติของอิริคสัน คือ การทำความเข้าใจบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกอย่างไม่รู้ตัวและเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตประจำวัน กระบวนการสำคัญของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในการเข้าใจพัฒนาการของบุคคลคือ การเข้าใจบุคคลที่เบี่ยงเบนไปจากปกติซึ่งถือเป็นปัญหาหลักที่จะต้องพิจารณา เพื่อจะได้เข้าใจพัฒนาการของบุคลิกภาพปกติได้

ชัดเจน และการวิเคราะห์เป็นรายบุคคล จะต้องพิจารณามุขคนนั้นในกลุ่มสังคมและวัฒนธรรมของบุคคลด้วย ในด้านคุณค่าพื้นฐานของมนุษย์ อิริคสัน เน้นถึงความสามารถสร้างสรรค์และความสามารถในการปรับตัวในเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ อิริคสัน ขอมรับในแบบแผนพัฒนาการทางจิตเพศ (psychosexual) ของฟรอยด์ ซึ่งมีความเห็นว่าการที่บุคคลใดจะมีพฤติกรรมใดะนั้นก็เนื่องจากพลังที่เรียกว่าแรงขับซึ่งมีมาแต่กำเนิดจะเห็นได้ว่า ความคิดของอิริคสันก็เป็นไปตามหลักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยถือว่าแรงขับเกิดจากสัญชาตญาณ (instincts) และทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจแสดงออกมารวมกันเรียกว่า พลังเพศ (libido) และพลังนี้ได้ทำงานออกมาในระบบ อิด และซูเปอร์อีโก้

การทำงานของ อิด และ ซูเปอร์อีโก้ จะขัดแย้งกันอยู่เสมอโดยมี อีโก้ เป็นตัวกลางที่จะประนีประนอมทั้งสองระบบ ในทัศนะของอิริคสัน อีโก้ เป็นตัวตัดสินในการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใดออกมา โดยนำความรู้จากประสบการณ์มาร่วมพิจารณาด้วย อีโก้ จึงเป็นระบบที่มีคุณค่าของมนุษย์ อีโก้ ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวและมีความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้แล้วในเรื่องสิ่งแวดล้อมซึ่ง ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายสังคม วัฒนธรรม และความคิด สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลสำคัญต่อการวางรูปแบบการพัฒนามุขลักษณะของบุคคล ซึ่งอิริคสันกล่าวว่า ความแตกต่างของวัฒนธรรมและกลุ่มสังคม มีผลทำให้บุคคลแตกต่างกัน เด็กที่กำลังเจริญเติบโตจะรับรู้ความจริงต่าง ๆ จากประสบการณ์ที่เขาได้รับและเป็นจุดเริ่มต้นของแบบแผนการดำเนินชีวิตของเขาต่อไป และเป็นแรงที่จะกำหนดความสามารถในการที่ชีวิตประสบความสำเร็จหรือไม่

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไป บุคคลมีการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมและบุคลิกภาพไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงใดในช่วงอายุใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการแต่ที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมของคนในช่วงนั้นๆ ฉะนั้นในวัยทารกถึงวัยรุ่น ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว อิริคสัน ได้แบ่งขั้นตอนของ พัฒนาการทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 80 ปี โดย ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) ได้กล่าวถึงทฤษฎีอิริคสันในแนวความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพและแบ่งลำดับขั้นพัฒนาการทั้ง 8 ขั้น นอกจากนี้แล้วอิริคสันยังให้แนวคิดอีกหลายอย่าง เช่น

1. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของอิริคสัน อิริคสันเป็นนักจิตวิเคราะห์แนวใหม่ แม้ว่าอิริคสันจะยอมรับขั้นพัฒนาการตามความต้องการทางเพศของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ แต่ได้พิจารณาขั้นพัฒนาการเหล่านั้นในแนวของประสบการณ์ทางสังคม โดยเน้นถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อขั้นพัฒนาการขั้นต่างๆ ดังนั้น ขั้นพัฒนาการของอิริคสันจึงเป็นขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองความต้องการทางจิตสังคม (psychosocial need stages)

2. แนวความคิดเกี่ยวกับลักษณะพัฒนาการของบุคคลของอิริคสัน อิริคสันชี้ให้เห็นว่า ลักษณะพัฒนาการของบุคคลประกอบด้วย

2.1 ความสามารถในการเผชิญสิ่งแวดล้อม

2.2 ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม

2.3 ความสามารถในการรับรู้ตนเอง และโลกตามความเป็นจริง

2.4 ความสามารถในการประสมประสานองค์ประกอบของบุคลิกภาพของตนเอง

3. ขั้นพัฒนาการตามความตอบสนองความต้องการทางสังคมของอิริคสัน อิริคสันได้กล่าวถึง ลักษณะพัฒนาการขั้นต่างๆ อยู่ในรูปของความต่อเนื่อง (continuity) ลักษณะพัฒนาการแต่ละขั้น นอกจากจะประกอบด้วยองค์ประกอบด้านอายุแล้ว ยังประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในพัฒนาการแต่ละขั้น และผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการนั้นๆ ตามปกติลักษณะพัฒนาการของบุคคลโดยทั่วไป จะเป็นผลจากความสมดุลระหว่างลักษณะพัฒนาการทั้งสองด้านคือ ด้านความสำเร็จและความล้มเหลว นอกจากนี้บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาตามลำดับขั้น ซึ่งมีผลต่อเนื่องกันคือ พัฒนาการขั้นต้นจะมีผลต่อพัฒนาการขั้นต่อไป และจะเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการในขั้นต่อไปด้วย และสำหรับบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีนั้นคือ บุคคลที่สามารถเอาชนะความขัดแย้งทั้งภายในตนเองและสังคมภายนอกได้ โดยบุคคลนั้นจะมีความมั่นคงในตนเองมีการตัดสินใจที่ดี มีสมรรถภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต

ลำดับขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองความต้องการทางสังคมของ อิริคสัน มี 8 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นพัฒนาการ	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	ลักษณะพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการ
		ผลความสำเร็จ	ผลความล้มเหลว	
ขวบปีแรก	มารดาหรือผู้ทำหน้าที่แทนมารดา	มีความเชื่อถือมีความไว้วางใจ	ไม่มีความเชื่อถือ ไม่มีความไว้วางใจ	มีความหวังและมีพลัง
2-3 ปี	บิดามารดา	มีความเป็นอิสระ มีเสรีภาพในการแสดงออก มีความสามารถในการตัดสินใจ	มีความละอาย มีความสงสัยและไม่แน่ใจ	มีความตั้งใจ รู้จักควบคุมตนเอง
4-5 ปี	ครอบครัว	มีความคิดริเริ่ม	มีความรู้สึกผิด	มีแนวทางในชีวิต

ขั้นพัฒนาการ	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	ลักษณะพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการ
		ผลความสำเร็จ	ผลความล้มเหลว	
		สามารถพัฒนาความรู้ฝึกฝึชอบชั่วดี สามารถควบคุมความคิดริเริ่มของตนเอง ไม่ให้เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น	มีความสับสน มีความหวาดระแวง	และมีจุดหมายของชีวิต
6 – 11 ปี	เพื่อนบ้าน เพื่อนที่โรงเรียน	มีความขยันหมั่นเพียรรู้จักหน้าที่มีวิธีการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นมีความเร็ว	มีความรู้สึกด้อย สิ้นหวังทอดอาลัย มีนิสัยในการทำงานไม่เหมาะสม	มีวิธีการทำงานที่เหมาะสมและมีความสามารถ
12 – 20 ปี	กลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันบุคคลและสิ่งที่ยึดถือเป็นแบบอย่าง	มีความเข้าใจและรู้จักตนเองมีความมั่นใจในตนเองเรียนรู้บทบาทต่างๆในสังคมมีอุดมคติ	มีความสับสนไม่เข้าใจในบทบาทของตนเอง	มีความซื่อสัตย์รัก ศักดิ์และเสียสละ
วัยผู้ใหญ่ตอนต้น	เพื่อนสนิทคู่รักคู่ชีวิตการแข่งขันความร่วมมือ	มีความสามารถให้ความใกล้ชิดมีความเข้าใจและรู้จักตนเองมีความเต็มใจที่จะผูกพันกับบุคคลอื่น	มีความโดดเดี่ยวอ้างว้างไม่สามารถผูกพันกับผู้อื่นกลัวการสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองมีพฤติกรรมที่สับสนไม่มีจุดหมาย	มีความผูกพันรักใคร่ และมีความรักสามารถที่จะให้และรับความรักและสามารถที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
วัยกลางคน	การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัว	มีความสามารถในการสร้างหลักฐานความมั่นคงและการนำชนรุ่นหลัง	มีความเฉื่อยชาหมกมุ่นใฝ่ใจแก่ตนเองมีความผูกพันกับบุคคลอื่นอย่างผิวเผิน	ทำประโยชน์และให้การดูแลบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดีเป็นผลสำเร็จ

ขั้นพัฒนาการ	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	ลักษณะพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากขั้นพัฒนาการ
		ผลความสำเร็จ	ผลความล้มเหลว	
		สามารถทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถให้การดูแลบุคคลอื่นได้อย่างมีความภาคภูมิใจและพึงพอใจ	เห็นประโยชน์ของตนเป็นใหญ่รักหรือหลงตนเองอย่างมาก	
วัยสูงอายุ	คนในวัยและสถานะเดียวกัน	มีความมั่นคงสมบูรณ์ในตน มีบุรณภาพในตน มีความเชื่อในคุณค่าของการทำประโยชน์ให้กับมวลชน เห็นความสำคัญของชีวิตทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต	มีความหมดหวังทอดอาลัยสิ้นหวังมีความไม่พอในชาติศรัทธาในตนเองและบุคคลอื่นมองไม่เห็นความหมายในการดำรงชีวิต	มีการเสียสละตั้งใจได้และมีความฉลาดรอบรู้

ความจำเป็นที่ต้องปรับตัวของบุคคลนั้น อิริคสัน เห็นว่าส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม โดยสิ่งแวดล้อมจะสามารถช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างราบรื่น หรือทำการขัดขวางหรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ เมื่อมาถึงขั้นวัยรุ่น (อายุ 13 – 19 ปี) ตามทฤษฎีของอิริคสันในวัยอายุนี้อาจมีสิ่งเกิดขึ้นใหม่อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ คือ ความต้องการทางเพศ และความต้องการความอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นค้นพบและต่อสู้กับหลักการบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้ที่แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมกับความต้องการส่วนตัว สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ มักจะมีปัญหาทางจิตใจ หรือมีปัญหาสังคม

ลำดับการเกิดกับการปรับตัวทางสังคม

นิภา นิธยาชน (2530, หน้า 202-205) กล่าวว่า บุคคลที่ลำดับการเกิดต่างกัน จะมีผลต่อการปรับตัวทางสังคม แม้จะเป็นพี่น้องท้องเดียวกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน เช่น มีบิดามารดาเดียวกัน สภาพแวดล้อมในครอบครัวเป็นอันเดียวกันก็จริง แต่พี่น้องในครอบครัวก็จะได้ผลแตกต่างกันจากสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

ฐานะตำแหน่งในหมู่พี่น้อง เช่น บุตรคนโต คนสุดท้อง หรือการเป็นบุตรชายคนเดียว หรือบุตรสาวคนเดียวของครอบครัว จะเป็นสาเหตุสำคัญในการปรับตัวทางสังคมและพัฒนาบุคลิกภาพ กล่าวคือ

1. เป็นบุตรคนเดียวของครอบครัว เขามีโอกาสมีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าเด็กที่มีพี่น้อง โดยเฉพาะอยู่ในสภาพที่บิดามารดาทุ่มเทความรักและความสนใจให้มากเกินไป ซึ่งจะทำให้เด็กคิดว่าตัวเองสำคัญ และเอาแต่ใจตัว ไม่รู้จักแบ่งปันความรักแก่ใคร สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นบุคลิกภาพของเขา เมื่อเขาต้องไปดำเนินอยู่ในสังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูล จะปรับตัวไม่ได้ ทำให้เกิดความเครียด ท้อถอย วิตกกังวล หรือเก็บตัวอยู่ตามลำพัง

2. บุตรคนโต เด็กที่เกิดมาเป็นบุตรคนแรกในครอบครัว ย่อมต้องเคยเป็นบุตรคนเดียวของครอบครัวมาก่อน เพราะฉะนั้นเขาย่อมได้รับความสนใจ ความรักจากบิดามารดาทุ่มเทมาให้อย่างเต็มที่ เมื่อมีน้องใหม่เกิดมา ความรัก ความสนใจ ย่อมถูกแบ่งปันไปให้น้อง ๆ ประกอบกับตนเองต้องมีการรับผิดชอบต่อน้อง ๆ สภาพการณ์เช่นนี้อาจก่อปัญหาทางบุคลิกภาพ เช่น กลายเป็นคนขี้อาย เก็บกด มีพฤติกรรมต่อต้าน ขัดขืน ก้าวร้าว รุนแรง ซึ่งทำให้กลายเป็นปัญหาในการปรับตัวทางสังคมต่อไป

3. การเป็นบุตรคนกลาง เด็กที่เป็นบุตรคนกลาง มักไม่ค่อยได้รับความรัก ความเอาใจใส่เท่าบุตรคนอื่น พ่อแม่มีภละเลหะบุตรคนกลาง ซึ่งจะทำให้มีน้อยเนื้อต่ำใจได้

4. การเป็นบุตรคนสุดท้อง บุตรคนสุดท้ายมักจะมีปัญหาการปรับตัวทางบุคลิกภาพหลายอย่าง เนื่องจากบางครั้งอาจถูกพี่ ๆ บังคับหรือรังแก ซึ่งจะทำให้กลายเป็นคนขี้อาย ข่างวิตกกังวล หรือต่อต้านขัดขืน หรือถ้าเด็กได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การตามใจที่มากเกินไป ก็จะทำให้กลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ถึงเลไม่กล้าตัดสินใจแก้ปัญหา

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าเด็กจะเป็นบุตรคนที่เท่าใด ถ้าครอบครัวโดยเฉพาะบิดามารดาให้ความรักความเอาใจใส่ การเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดี

เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคม

คริสโทเปอ์ (Chirstoplur, n.d. อ้างถึงใน ราตรี พัฒนรังสรรค์, 2524) ได้กล่าวถึง การปรับตัวทางสังคมว่า วัยรุ่นจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวทางสังคมจะต้องได้รับการพัฒนา ความสามารถทางสังคม ดังนี้

1. การให้ความสนใจต่อบิคามารดา บุคคลที่ใกล้ชิด และเพื่อนในวัยเดียวกัน จะนำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ชายและผู้หญิงคนอื่นในโลก
2. การเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น เด็กวัยรุ่นควรได้รับการฝึกให้ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่น รู้จักมองส่วนดีในการขย่ง ชมเชย เห็นความสำคัญของผู้อื่นรู้จักให้ความช่วยเหลือ และสามารถที่จะนำความสามารถของตนเองและผู้อื่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อกันและกัน
3. รู้จักแสดงอารมณ์รักและเกลียด การแสดงความรัก ชอบ ชื่นชม นิยม โกรธ ไม่พอใจ เกลียด ที่มีต่อบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคล สามารถปรับตัวเองให้อยู่ในสภาวะสมดุล โดยให้อยู่ในเหตุผลของความเป็นจริงนั้น เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ
4. การรู้จักยอมรับอารมณ์รักและเกลียดจากผู้อื่น ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งมีบุคคลหลายประเภท และในการมีความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม ผู้อื่นก็ย่อมจะมีความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่ผู้อื่นมีต่อตน ซึ่งจะช่วยสร้างความเข้าใจในกันและกันยิ่งขึ้น
5. การยอมรับสิ่งทดแทนเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการจริง ๆ เด็กวัยรุ่นควรฝึกที่จะยอมรับความผิดหวัง และควรฝึกที่จะทำให้ใจเป็นสุข ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อไม่มีสิ่งที่พอใจ จงพอใจในสิ่งที่มี เมื่อไม่มีในสิ่งที่ชอบ จงชอบในสิ่งที่มี และมองหาข้อดีเห็นค่าในสิ่งที่มีอยู่”
6. การได้รับประสบการณ์ผิดพลาด ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ประสบการณ์เหล่านี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าจะมีทางใดที่จะไม่ให้เกิดความผิดพลาด เพราะความผิดพลาดจะเป็นบันไดสำคัญที่จะนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้อง
7. การเป็นคนมีความรู้สึกไว ผู้ที่มีความรู้สึกไว คือ ผู้ที่สามารถสังเกตวิเคราะห์ การกระทำ คำพูด สีหน้า แววตา ของคนอื่นได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ผู้ที่มีความสามารถเช่นนี้จะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นได้อย่างแท้จริง
8. การสร้างการยอมรับจากผู้อื่น การที่บุคคลจะได้รับความไว้วางใจ การได้รับเกียรติ การยอมรับจากผู้อื่น เป็นเรื่องที่ต้องได้รับการฝึกการแสดงความสามารถ ความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ให้ผู้อื่นเห็นก่อน และผลที่ตามมาก็คือจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ ชีวิตก็จะประสบความสำเร็จสูงขึ้นตามลำดับ

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2524, หน้า 224) กล่าวถึงการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นนควรรพัฒนา

1. เรียนรู้ที่จะเคารพในสิทธิของผู้อื่น
2. เรียนรู้ที่จะเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่
3. เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
4. เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525) ศึกษาผลการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพัฒนาตนเองในด้านการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัชร ทรัพย์มีและนงลักษณ์ ประเสริฐ (2530) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ม. 1 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 15 คน พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที นาน 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนสังคมมิติ หลังจากการทดลองของกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อวิเคราะห์ผลจากการสอบถามความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างพบว่า เพื่อนและครูระบุพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น

รุจิราภา สิทธิปาน (2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะโดยใช้เวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง นาน 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว มีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้วมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมพร รุ่งเรืองพลกิจ (2532) ได้ศึกษาการใช้การปรึกษาทางเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยเพื่อนเพื่อลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สมัครใจเข้ารับการปรึกษาจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 30 ครั้ง โดยมีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษาเป็นเวลา 30 ชั่วโมง เป็นผู้นำกลุ่ม 2 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้วิจัยคือ แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยเพื่อนลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน มีปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารีรักษ์ โพธิ์วัฒน์ (2533) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสัมปอ จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่าง 16 คน พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้วมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแล้ว มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธิดารัตน์ มัทธวรรตน์ (2533) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านศรีศรัทธามิตรภาพที่ 176 จังหวัดพิจิตร จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวดังต่อไปนี้

1. กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมจิต สุวรรณศรี (2533) ศึกษาการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ผลการทดลองสรุปได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบวัดบุคลิกภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลของการเปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คะแนนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. คะแนนแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเปรียบเทียบระหว่างก่อนการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม กับหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินดารัตน์ ปิ่นมณี (2536) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย ผลวิจัยพบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัยที่ได้รับบริการปรึกษาแบบกลุ่มมีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับบริการปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ (2537) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ศึกษาจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 75 คน คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยสรุปว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่าเดิม
2. นักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีการปรับตัวในหอพักดีกว่าเดิม
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สายพิน กันพยนต์ (2538) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น กับกลุ่มนักเรียน จำนวน 16 คน โดยคัดจากผู้มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี

คะแนนความสามารถในการปรับตัว ทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พจมาน ควธรรม (2539) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อการปรับตัว ของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลวิจัย พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษา โดยกลุ่มเพื่อนมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับ คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน หลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

บาร์โรว์ และฮีเตอร์ริงตัน (Barrow & Hetherington, 1981 cited in Gibb, 1995) ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียน โดยเปรียบเทียบ ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้ให้การศึกษาที่เป็นเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการ ปรึกษา พบว่า การปรึกษาเป็นกลุ่มมีผลต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคม แต่ไม่มีความแตกต่าง ระหว่างผู้นำกลุ่มที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้นำกลุ่มเป็นเพื่อน ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมทักษะ การปรึกษา ผู้นำกลุ่มทั้ง 2 ประเภทมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมาชิกกลุ่ม แม้ว่าจะได้ระดับเดียวกัน ก็มีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะประสบความสำเร็จโดยใช้บรรยากาศ ของกลุ่ม ในขณะที่เพื่อนที่ผ่านการฝึกอบรม ประสบความสำเร็จโดยการใช้ตนเองเป็นตัวอย่างให้ สมาชิกกลุ่มเลียนแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

แรบบิกกี และบราเบอร์ก (Rabiecki & Brabeck, 1985 cited in Gibb, 1995) ได้ศึกษา ผลการให้การศึกษาโดยเพื่อนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 146 คน ได้รับการให้การศึกษาจากเพื่อนที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา หลังการ ทดลองให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการรับการศึกษา ร้อยละ 92 รายงานว่า เพื่อนทำหน้าที่ใน การให้การศึกษาสามารถช่วยเหลือเขาในการปรับตัวเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 91 รายงานว่า หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว เขาไม่ต้องไปใช้บริการจากหน่วยงานอื่น ๆ อีก พวกเขาเชื่อว่า เพื่อนที่ทำหน้าที่ในการ ให้การศึกษา ช่วยเหลือเขาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคม และเรื่องอื่น ๆ ที่ เขากำลังสนใจมากที่สุด

เมนดีโลวิทซ์ (Mendelowitz, 1991 cited in Gibb, 1995) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม และการใช้โปรแกรมการแก้ปัญหาที่มีต่อการปรับตัวเข้ากับสถาบันอุดมศึกษาของ นักเรียนที่อยู่ในช่วงของการจะจบจาก โรงเรียนมัธยมปลายเข้าสู่การศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมปลาย

ลี (Lee, 1977, pp. 318-323) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการ ปรับตัวทางสังคม ของคนปัญญาอ่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อนที่มี I.Q. เฉลี่ย 47

เป็นชาย 20 คน หญิง 24 คน โดยได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง (structured-group) ผู้ให้คำปรึกษารับบทบาท 2 อย่างคือ เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นแบบอย่าง (teacher-model) โดยมุ่งความสนใจไปที่การปรับตัวทางสังคม และการปรับตัวเฉพาะบุคคลกลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน ผู้นำกลุ่มได้รับการฝึกในด้านนี้ โดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาเหล่านี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมในสังคม การแสดงบทบาท ท่าทาง ความรู้สึก การผูกมิตร เป็นต้น สำหรับการวัดระดับของพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปใช้เครื่องมือ 2 อย่างคือ แบบทดสอบภาพศัพท์ของ พีบอดี้ (peabody picture vocabulary test) และมาตราส่วนพฤติกรรมปรับตัว (adaptive behaviors scale) ซึ่งเพื่อนกลุ่มนี้เป็นผู้ประเมิน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เดรตัน (Drayton, 1978, pp. 7223-A) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของการขาดพ่อในครอบครัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของชนวัยหนุ่มสาว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่กระทำความผิดต่าง ๆ ซึ่งถูกศาลส่งตัวมาขังกันไว้ พบว่า การที่เด็กขาดพ่อในระยะเริ่มต้นของชีวิต มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมในระดับต่ำกว่าการขาดพ่อในขณะที่เด็กเป็นวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผู้หญิงมีแนวโน้มในการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าผู้ชาย และผู้ชายมีแนวโน้มในการต่อต้านสังคมมากกว่าผู้หญิง