

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 4 หัวข้อ ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์
2. ความหวัง
3. การปรับตัว
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความฉลาดทางอารมณ์

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสติปัญญา

ก่อนหน้างานวิจัยจำนวนมากมุ่งศึกษาแต่ความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งพบว่าความฉลาดทางสติปัญญาส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถทางความคิดสร้างสรรค์ และการปรับตัว เป็นต้น แต่เมื่อเกิดคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ขึ้นในวงการจิตวิทยา จึงทำให้ผู้วิจัยจำนวนมากหันมาสนใจที่จะศึกษามากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เ็นตรงข้ามกับความฉลาดทางสติปัญญาเสมอไป บางคนใช้ทั้ง ความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ บางคนใช้น้อยหรือไม่ใช้เลย นักวิจัยพยายามที่จะเข้าใจถึงส่วนประกอบของความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีลักษณะอย่างไรต่อบุคคลในการแก้ไขความเครียดของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสมาธิและนำเอาความฉลาดทางสติปัญญามาใช้ และองค์ประกอบที่นักวิจัยค้นคว้านั้นพบว่า มีส่วนประกอบของความฉลาดทางสติปัญญาเพียง 20 % เท่านั้น (Gibbs, 1995: 27)

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ซึ่ง Pellitteri (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้เหตุผล และกลไกการป้องกันตนเอง พบว่ารูปแบบของการปรับกลไกการป้องกันตนเองจะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ด้านอารมณ์ภายหลังจากการพิจารณาด้วยการรับรู้เหตุผล ส่วนงานวิจัยในประเทศไทย วชิรี อ้นนาค และอัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีปัญหาทางการเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 โรงเรียน รวม 314 คน พบว่าประชากรส่วนใหญ่มี

ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (IQ ต่ำกว่า 90) ร้อยละ 64.87 และมีความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 72.29 เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำเท่ากับ .369 และเมื่อหาความสัมพันธ์โดยจำแนกตามองค์ประกอบ 5 ด้านของ Goleman คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทักษะทางสังคม การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ พบว่า ความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ 5 ด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสติปัญญามีความสัมพันธ์กันอยู่อย่างแยกไม่ออก เพราะอารมณ์เป็นส่วนกระตุ้นให้ร่างกายใช้สติปัญญาให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เกิดความคิดอย่างมีเหตุผลและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและแสดงออกได้ตามความต้องการของตนเองรวมถึงสร้างการยอมรับจากผู้อื่นได้ด้วย (กรมการพัฒนาชุมชน, 2544)

ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในปี 1920 Thorndike เคยเขียนบทความลงในนิตยสารชื่อ Harper's โดยตั้งศัพท์ชื่อ "Social Intelligence" ว่าหมายถึง ความสามารถเข้าใจผู้อื่น เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันได้อย่างเหมาะสม มีหลายคนเข้าใจผิดว่า Thorndike เสนอให้มีกลวิธีในการ "จัดกระทำ" ผู้อื่น ศัพท์นี้จึงไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรนักเมื่อเทียบกับการศึกษาด้านองค์ประกอบและการทำงานของสมองซึ่งได้รับความสนใจอย่างมากนับตั้งแต่ทศวรรษ 1920 - 1970 โดยเฉพาะด้านแบบทดสอบเชาว์ปัญญาและการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมอง (วิระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542)

ในปี 1983 Gardner เริ่มเสนอแนวคิดที่ว่า ความสามารถภายในของบุคคล (Intrapersonal Intelligence) และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Interpersonal Intelligence) มีความสำคัญที่ควรทดสอบหรือประเมินได้เช่นเดียวกับการทดสอบเชาว์ปัญญา (IQ) และการทดสอบชนิดอื่น ๆ ต่อมา Salovey & Mayer เริ่มใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ใน ค.ศ.1990 และได้ให้ความสนใจกับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาว์ปัญญา (Non-Cognitive Aspects) ที่มีมาก่อนหน้านี้ เช่นเดียวกับ Goleman ที่สนใจงานของ Salovey & Mayer ได้เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และเสนอแนวคิดนี้โดยพยายามแยกความแตกต่างระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และประสิทธิภาพทางอารมณ์ (Emotional Competence) (กรมสุขภาพจิต, 2543) และพวกเขาเหล่านั้นจึงค้นหาวิธีในการวิจัยเพื่อนำมาสนับสนุนแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ในแง่มุมต่าง ๆ

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดต่าง ๆ

ภาษาไทยยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ "Emotional Intelligence" อย่างเป็นทางการ ดังนั้นจึงมีการใช้คำแปลที่หลากหลาย เช่น สติปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ สติอารมณ์ และภูมิปัญญาทางอารมณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกใช้คำว่า "ความฉลาดทางอารมณ์" (Emotional Intelligence) ตามที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขใช้ เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่า คำนี้มีความหมายสอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษา และจากการค้นคว้าความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

พระราชวรมนี หรือประยูร ธมมจิตโต (กรมสุขภาพจิต, 2543) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพัตซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

Slovey & Mayer (1990 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้อธิบายถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ

Bar-On (1992 อ้างใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 21) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper & Sawaf (1997 อ้างใน วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์ เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง และเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเองรวมถึงมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น

จากนิยามข้างต้นสรุปได้ว่า ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์มีเนื้อหาและสาระคล้ายกันมากคือ กล่าวถึงการรู้เขารู้เรา ไม่ได้ยึดตนเองเป็นหลักแต่ฝ่ายเดียว มีสติในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น รวมถึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

การวัดความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือสำหรับวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มตามแนวคิดของนักทฤษฎีกลุ่มต่าง ๆ เช่น Salovey. et al., Cooper & Sawaf, Shrink, Bar-On, Goleman และเครื่องมือของกรมสุขภาพจิต ซึ่งแบบวัดเหล่านี้กรมสุขภาพจิต (2543) แบ่งการวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ว่า สามารถประเมินได้ 2 แบบใหญ่ ๆ คือ

1. การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม
2. แบบประเมินการให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) เช่น โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงในสถานการณ์สวมบทบาท

โดยแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรงแตกต่างกัน ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด ตัวอย่างของแบบทดสอบตามแนวคิดต่าง ๆ มีดังนี้

Salovey. et al. (1995 อ้างใน อรพินทร์ ชูชม, 2542: 72 และวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542: 94) ได้สำรวจความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้มาตราการวัด Trait – Mood Scale (TMMS) โดยมาตรานี้มี 3 องค์ประกอบ เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก 21 ข้อ ความชัดเจนของประสบการณ์ความรู้สึก 15 ข้อ และความเชื่อการยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี 13 ข้อ รวมคำถามมี 48 ข้อ ต่อมามีการปรับปรุงให้เหลือ 30 ข้อ โดยประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง 5 “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

Cooper & Sawaf (1997 อ้างใน ฉัตรฤดี สุกปลั่ง, 2543) สร้างแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร ชื่อ EQ Map ประกอบด้วยข้อคำถาม 259 ข้อ โดยให้ผู้ตอบคิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะที่ผ่านมาว่าคิด รู้สึกอย่างไร แล้วตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใดในช่วง 4 ค่า ประกอบด้วย

1. สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน 49 ข้อ แบ่งเป็นเหตุการณ์ในชีวิต 18 ข้อ ความกดดันจากการทำงาน 17 ข้อ และความกดดันส่วนบุคคล 14 ข้อ
2. ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ 33 ข้อ แบ่งเป็น ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 11 ข้อ การแสดงออกซึ่งอารมณ์ 9 ข้อ และการตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ผู้อื่น 13 ข้อ
3. สมรรถนะของเชาวน์อารมณ์ 57 ข้อ แบ่งเป็น ความตั้งมั่น 11 ข้อ ความคิดสร้างสรรค์ 10 ข้อ การกลับคืนสู่สภาวะปกติ 13 ข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 10 ข้อ และการสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ 13 ข้อ
4. ความเชื่อและค่านิยมด้านเชาวน์อารมณ์ 63 ข้อ แบ่งเป็นความเมตตาสงสาร 12 ข้อ ทศนะมุมมอง 8 ข้อ ญาณหยั่งรู้ 11 ข้อ การสร้างความไว้วางใจ 10 ข้อ พลังส่วนบุคคล 13 ข้อ และคำพูดตรงกับการกระทำ 9 ข้อ
5. ผลของเชาวน์อารมณ์ 57 ข้อ แบ่งเป็น สุขภาพทางกายและพฤติกรรม 32 ข้อ คุณภาพชีวิต 11 ข้อ เชาวน์ด้านความสัมพันธ์ 7 ข้อ และการปฏิบัติที่เหมาะสม 7 ข้อ

Bar-On (1997 อ้างใน สุภาพร พิสิฐวุฒินันท์, 2543) สร้างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีชื่อว่า Emotional Quotient Inventory : EQI ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อเป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1 - ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5 - เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 30 - 40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่อายุ 16 ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น และ EQI แบบ 360 องศา การสร้างพยายามอิงแนวทางการสร้างแบบวัดเชาวน์ปัญญา โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 100 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ค่า 15 ผู้ตอบที่มีระดับ EQ เกิน 100 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวและต่อสู้กับชีวิตได้ดี มีเกณฑ์ปกติเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างข้ามชาติต่าง ๆ ในเอเชีย อเมริกา และยุโรป (วิระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542)

Goleman (1999) เขียนหนังสือชื่อ "Emotional Intelligence : Why It can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement" และสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบทดสอบเชิงสถานการณ์ให้ผู้ตอบเลือกรายงานพฤติกรรมของตนใน 4 ตัวเลือก

Shrink (1999) สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีชื่อว่า “Emotional Intelligence Test” โดยให้ความเห็นในแบบทดสอบว่าในปัจจุบัน ได้มีการเน้นถึงความฉลาดเช่น การให้เหตุผลที่เป็นตรรกะ ความชำนาญเชิงคณิตศาสตร์ ความชำนาญต่อสภาพแวดล้อม ความเข้าใจในการอุปมาอุปมัย ความชำนาญในการใช้วัจนภาษาเป็นต้น นักวิจัยสับสนเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ว่า ในขณะที่ความฉลาดทางสติปัญญาสามารถที่จะทำนายถึงศักยภาพของความรู้ ความชำนาญ และความสำเร็จส่วนบุคคล แต่ก็ยังมีสิ่งที่ไม่คาดคิดในการทดสอบ ในบางส่วนของ ผู้ถูกทดสอบที่มีคะแนนความฉลาดทางสติปัญญาสูงกลับประสบความสำเร็จในชีวิตต่ำ ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า บุคคลเหล่านั้นมีการเสื่อมถอยของศักยภาพในการคิด พฤติกรรม และมีปฏิสัมพันธ์ในหนทางที่ลดถอยโอกาสในการประสบความสำเร็จลง แบบทดสอบของ Shrink ประกอบด้วยข้อคำถามปรนัย 70 ข้อ โดยมีระดับของตัวเลือกที่แตกต่างกันไป มีทั้งข้อคำถามที่ประเมินความรู้สึก และข้อคำถามที่สร้างสถานการณ์ให้เลือกตอบ

สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา (2543) สร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 โดยอาศัยหลักของ Goleman เป็นแบบทดสอบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 150 ข้อ แบ่งออกเป็นข้อความเกี่ยวกับเชาว์ปัญญา 5 ด้าน ด้านละ 30 ข้อ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 3. ด้านการจูงใจตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 4. ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น | จำนวน 30 ข้อ |
| 5. ด้านการมีทักษะทางสังคมจำนวน | จำนวน 30 ข้อ |

กรมสุขภาพจิต (2544) สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินนี้เป็น ประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ จำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านย่อย 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โดยแบ่งการให้คะแนนเกณฑ์ปกติ ออกเป็น 3 ช่วงตามอายุ ดังนี้ (1) ช่วงอายุ 12 – 17 ปี (2) ช่วงอายุ 18 – 25 ปี (3) ช่วงอายุ 26 – 60 ปี

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

Hein (1999 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้ให้ลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังนี้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีลักษณะ

1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี
4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ ความรู้สึก และสามัญสำนึก อย่างได้ดุล
5. พึ่งพาตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้
8. มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้อุปสรรคหรือปัญหา
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น
10. ไม่ถูกครอบงำด้วยความกลัวหรือความวิตกกังวล
11. สามารถระบุนิสัย อารมณ์ทางลบที่เกิดกับตนเองในขณะนั้นได้
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือ การได้รับการยอมรับ
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มีลักษณะ

1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนจึงคิด รู้สึกเช่นนั้น
3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. บ่นปมทักท้วง มักคิดแทนผู้อื่น เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ.....”

6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่ฟัง/ผู้อื่น
13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกผู้อื่น
16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
18. ให้อภัยปัญหาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

Goleman (1980 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. มีความอดทนอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก
7. เข้าใจจิตใจผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
11. ทนความผิดหวังได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) กล่าวว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีมีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือทอดง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

กรมสุขภาพจิต (2543) นิยามลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มีระดับคุณภาพทางอารมณ์สูง ดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์ เช่น พูดว่า "ฉันรู้สึกทนไม่ได้" แทน "นี่เป็นเรื่องเหลวไหล" "ฉันรู้สึกเสียใจมาก" แทน "คุณนี่เป็นคนไม่ได้เรื่องจริง ๆ" "ฉันรู้สึกกลัว" แทน "คุณขับเร็วอย่างกับคนโง่"
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ เช่น ความคิด "ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า..." "ฉันรู้สึกราวกับว่า..." "ฉันรู้สึกว่า..." ความรู้สึก "ฉันรู้สึก..."
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี่ เช่น "ฉันรู้สึกอิจฉา" แทน "คุณทำให้ฉันรู้สึกอิจฉา"
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ เช่น "ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าทำสิ่งนี้" แทน "ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำ"
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ให้การถามว่า "คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้" แทน "คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้"
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธจะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธ และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้

7. เข้าใจ เห็นใจ และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น
 8. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ ยกตัวอย่างเช่น มักถามตนเองว่า “ฉันรู้สึกอย่างไร” หรือ “อะไรจะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น”
 9. ไม่ชอบแนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น เพราะเข้าใจดีว่าผู้ที่ได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ดีอย่างไร
 10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น
- วิทยา นาควัชระ (2544) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาสูงไว้ 5 ด้าน รวมถึงได้เสนอวิธีการพัฒนาตนสู่ความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ของตนเอง ตามปกติเมื่อเกิดอารมณ์ มนุษย์จะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่ง คือ ถูกอารมณ์ครอบงำ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ และแสดงออกไปตามสภาพอารมณ์ แต่ถ้ารู้จักอารมณ์ของตน ก็จะช่วยให้ควบคุมตัวเองได้ ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่า ในอารมณ์เช่นนี้ควรแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสม
- แนวทางในการรู้จักตนเอง
 - ทบทวนอารมณ์
 - ฝึกการใช้สติเตือนตน
2. มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ จะเป็นการควบคุมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมทั้งกับบุคคล เวลา สถานที่ และสถานการณ์ การควบคุมอารมณ์นี้จะส่งผลให้ไม่เป็นคนหุนหันพลันแล่น และมีวิธีแสดงอารมณ์ได้อย่างมีเหตุผลต่อการกระทำของตนได้
- แนวทางจัดการกับอารมณ์
 - ทบทวนการกระทำที่สนองอารมณ์ว่ามีผลเช่นไรและจะส่งผลอย่างไรในอนาคต
 - เตรียมแสดงอารมณ์โดยใช้วิธีสั่งตนเองให้ทำและไม่ทำอะไร
 - ฝึกให้รับรู้แต่สิ่งที่เราเกี่ยวข้องโดยเลือกรับรู้ เลือกฟังแต่สิ่งดี ๆ ที่ช่วยสร้างความสบายใจ
 - สร้างความรู้สึกดี ๆ แก่ตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบ ๆ เพราะจะเป็นตัวสร้างพลังทำให้ตนมั่นใจ

3. สร้างแรงจูงใจ แรงจูงใจจะเกิดได้ดีเมื่อเรามีความมั่นใจ และความมั่นใจจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมองตนเองในแง่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

แนวทางสร้างแรงจูงใจ

- ทบทวนสิ่งสำคัญที่จะช่วยนำชีวิตสู่จุดหมายที่วางไว้ และจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดต้องมาก่อน พร้อมกับพิจารณาความต้องการ สิ่งที่ยากได้ยากเป็น ยากมีนั้นว่าเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน
- เลือกทำความต้องการที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดก่อน
- ฝึกมองหาประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคให้ได้
- ฝึกสร้างความหมายในชีวิต โดยนึกแต่สิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจแม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็ควรสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ตนและผู้อื่น

4. หยั่งอารมณ์ผู้อื่น เป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นโดยสามารถตอบสนองผู้อื่นได้โดยไม่ฝืนอารมณ์ของตน

แนวทางหยั่งอารมณ์ผู้อื่น

- ฝึกฝนสังเกตอาการปฏิกิริยาของผู้อื่น โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับตนเองตั้งแต่แววตา สีหน้า ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ พร้อมกับฝึกแปลความหมายที่ผู้อื่นสื่อมาด้วย
- พยายามนึกถึงเหตุผลของการกระทำว่าสิ่งที่ผู้อื่นได้ทำลงไปนั้น มีเหตุผลใดหรืออาจจะใช้วิธีเอาใจเขามาใส่ใจเราก็ได้เช่นกัน
- ฝึกฝนการตอบสนองอารมณ์ผู้อื่น เพื่อให้บุคคลนั้นได้รับรู้ถึงความห่วงใย ความเข้าใจ หรือความเห็นใจของเราที่ให้อย่างจริงใจ ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในที่สุด

5. คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ

แนวทางการรักษาสัมพันธภาพ

- ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งด้านการเป็นผู้พูดที่ดี และผู้ฟังที่ดี
- ฝึกฝนการให้ – รับ และแลกเปลี่ยน
- ฝึกฝนการให้เกียรติ ยอมรับและชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ

ความหวัง

ความหมายของความหวัง

สายสม ภาณุมาศมณฑล (2534) สรุปว่า ความหวังเป็นความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่มีลักษณะเป็นการคาดหมายถึงการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งมโนนั้น เป็นมิติที่สำคัญของการมีชีวิตอันเป็นเรื่องเฉพาะตัวของบุคคล ความหวังเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการตราบนานาชาติที่ยังมีชีวิตอยู่ และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความอึดเอนในชีวิตของบุคคล เพราะความหวังจะทำให้บุคคลมองโลกในแง่ดี และก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขในชีวิต (Overall Sense of Well – Being)

เรณูการ์ ทองคำรอด (2541) ได้ให้ความหมายของความหวังว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดส่วนบุคคล เกี่ยวกับการให้ความหมาย ความสำคัญสิ่งที่มุ่งหวัง ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นไปได้ในการบรรลุสิ่งที่มุ่งหวังในอนาคต

นภาพร วงศ์ใหญ่ (2542) ได้ให้ความหมายของความหวังว่า หมายถึง กระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิดที่ประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจและพลังแห่งแนวทางของบุคคลในการไปถึงเป้าหมาย

Snyder (1994) ได้ให้คำจำกัดความของความหวังว่า แม้ความหวังจะมีลักษณะเป็นกระบวนการความคิดที่ชัดเจน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เลย โดยอารมณ์เป็นผลลัพธ์ที่ตามมาของกระบวนการความหวัง ซึ่งอารมณ์จะออกมาในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับความหวังของบุคคล บุคคลที่มีระดับความหวังสูงจะมีภาวะอารมณ์ทางบวก มีความรู้สึกท้าทาย ส่วนบุคคลที่มีความหวังระดับต่ำ จะเกิดอารมณ์ในทางลบ และมีความรู้สึกไม่แน่ใจตามมา

Stephenson (1991 อ้างใน เรณูการ์ ทองคำรอด, 2541: 9) ให้ความหมายของความหวังว่าเป็นกระบวนการของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออก และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอนาคตในทางบวก เกี่ยวกับสิ่งที่มุ่งหวังที่บุคคลให้คุณค่าว่ามีความหมายต่อตน

Fromm (1968) กล่าวว่า ความหวังคือ องค์ประกอบที่สำคัญต่อความพยายามในการนำเอาการเปลี่ยนแปลงในสังคมมาใช้ในทิศทางที่สนองตอบต่อการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นมีความตระหนักรู้และมีเหตุผล

สรุปแล้วความหวังเป็นความความคิดที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน ซึ่งจะอาจเป็นความหวังที่สมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผลก็ได้ ทุกอย่างล้วนเกิดจากความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล

ส่วนประกอบพื้นฐานทางจิตใจ

Snyder (1994) แบ่งส่วนประกอบพื้นฐานทางจิตใจออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ เป้าหมาย พลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งแนวทาง

1. เป้าหมาย หมายถึง วัตถุประสงค์ ใด ๆ ก็ได้ ประสบการณ์ หรือผลลัพธ์ที่เราใฝ่ฝันและปรารถนาในใจเรา ดังนั้น เป้าหมาย คือ บางสิ่งบางอย่างที่บุคคลต้องการได้รับ หรือเข้าไปมีส่วนร่วม
2. พลังแห่งความตั้งใจ เป็นพลังที่ขับเคลื่อนอยู่ในความคิดที่เปี่ยมด้วยความหวัง พลังแห่งความตั้งใจนี้เป็นคลังสำรองของการตัดสินใจและความตั้งใจที่บุคคลสามารถเรียกใช้ให้มุ่งตรงไปยังเป้าหมายที่ต้องการในขณะนั้น ซึ่งสร้างมาจากความคิดที่ว่าฉันทำได้ ฉันจะพยายาม ฉันพร้อมแล้วที่จะทำ และฉันได้รับสิ่งที่ต้องการ พลังแห่งความตั้งใจนี้จะบอกการรับรู้ของบุคคลว่า 'เราสามารถริเริ่มและลงมือกระทำตามทิศทางเป้าหมายที่ปรารถนาได้' ความสามารถในการสร้างความคิดที่เต็มไปด้วยความตั้งใจนี้จะต้องอยู่บนรากฐานของสิ่งที่เคยทำมาและประสบความสำเร็จมาก่อนในอดีต แม้ในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความกดดัน เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับอุปสรรคเพื่อจะไปถึงเป้าหมาย เขาก็สามารถสร้างความคิดที่ต้องการเอาชนะ ความจริงคือ บุคคลที่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความตั้งใจ คือผู้ที่สามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยากมาก่อน
3. พลังแห่งแนวทาง คือ พลังความสามารถของจิตใจที่บุคคลสามารถดึงออกมาเพื่อคิดหาแนวทางที่มีประสิทธิภาพหรือวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้บุคคลไปถึงเป้าหมายที่เขาได้วางไว้ พลังแห่งแนวทางสามารถนำมาปรับใช้ในเป้าหมายหลาย ๆ อย่างที่แตกต่างกัน เป็นการวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ชัดเจน เช่น การวางแผนที่จะเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นเป็นเรื่องยาก แต่การวางแผนที่จะใช้เวลาอยู่กับลูกในช่วงเย็นให้มากขึ้นนั้นง่ายกว่า บุคคลที่มีพลังแห่งแนวทางสูงจะค้นหาหลาย ๆ วิธีเพื่อไปสู่เป้าหมาย ในแต่ละสถานการณ์เขาสามารถปรับแนวทางให้สอดคล้องกับเป้าหมาย และอุปสรรคที่เผชิญอยู่ได้

ความหวัง	=	พลังแห่งความตั้งใจ	+	พลังแห่งแนวทาง
----------	---	--------------------	---	----------------

ภาพที่ 1 องค์ประกอบของความหวัง

ทั้งพลังแห่งแนวทางและพลังแห่งความตั้งใจต่างจำเป็นต่อความหวัง ถ้ามีเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง ก็ไม่เพียงพอที่จะนิยามความหวังได้ ไม่เสมอไปที่บุคคลที่มีพลังแห่งความตั้งใจจะมีพลังแห่งแนวทางด้วย การมุ่งสู่เป้าหมายของบุคคลหากขาดพลังด้านใดด้านหนึ่ง ก็ไม่ทำให้บุคคลมีความหวังสูงได้

ตามแนวคิดของ Snyder (1994) ความหวัง คือ กระบวนการที่เข้าไปมีส่วนร่วมว่าบุคคลคิดอย่างไรเกี่ยวกับตนเองในเรื่องของเป้าหมาย ความคิดของบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมภายนอกก็มีผลเช่นเดียวกัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง

Snyder (1994 อ้างใน นภาพร วงศ์ใหญ่, 2542) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคลไว้หลายประการ สรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถทางปัญญา เกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามและการรับรู้ความสามารถหรือศักยภาพของตนในการรับมือกับสถานการณ์นั้น เมื่อเกิดสถานการณ์เลวร้ายหรือคุกคามต่อบุคคล บุคคลที่มองว่าสถานการณ์นั้นมีทางออก มีทางแก้ไข หรือบุคคลที่รับรู้ว่ามีแนวทางสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้จะเป็นบุคคลที่มีความหวังในระดับสูง
2. แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่บุคคลได้รับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน ทำให้บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านร่างกาย การตอบสนองความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์ รวมถึงการยอมรับจากสังคม การได้รับการสนับสนุนด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความหวัง
3. ภาวะสุขภาพกาย สุขภาพกายเป็นเป้าหมายพื้นฐานในการไปสู่เป้าหมายอื่น ๆ เนื่องจากร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด บุคคลที่มีสุขภาพกายแข็งแรงสมบูรณ์ย่อมมีพลังใจที่จะคิดหาแนวทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ รวมถึงมีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมที่มุ่งเป้าหมายนั้นด้วย

บุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความหวัง

Snyder (1994) ได้ศึกษาบุคลิกภาพบางประการที่มีความสัมพันธ์กับระดับความหวังสูง คือ บุคคลที่คิดในแง่บวก หมายถึง ระดับของจิตใจที่แสดงถึงความมีสมาธิอย่างเต็มที่ การเข้าไปผูกพัน มีส่วนอย่างเหนียวแน่น และมีพลังสูง คือหนทางความคิดที่จิตใจเราสนใจ

ตื่นเต้น กระตือรือร้น มีความภูมิใจในตนเอง ตื่นตัว มีแรงบันดาลใจ มีการตัดสินใจ และมีความตั้งใจที่จะทำ ผู้ที่มีความหวังสูงจะมีประสบการณ์กับแนวคิดทางบวกกับสิ่งเหล่านี้

Snyder (1994) ศึกษาตัวแปรด้านการมองโลกในแง่ดี พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับพลังแห่งความตั้งใจและพลังแห่งแนวทาง ตัวอย่างกรณีศึกษาของ Mike ผู้มองโลกในแง่ดี เขามีพลังแห่งความตั้งใจสูงแต่มีพลังแห่งแนวทางต่ำ เป้าหมายของเขาคือการมาเป็นคนที่ทำงานเพื่อสังคม แต่เขาไม่ได้คิดถึงวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายของเขา ในลักษณะนี้ Mike จึงเป็นผู้มองโลกในแง่ดีที่ยังมีความสับสนอยู่ จึงไม่สามารถกล่าวได้ว่าเขาเป็นผู้มีความหวังสูง และจากการใช้แบบวัดเกี่ยวกับอำนาจภายในตนเอง Snyder พบว่า บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนเองสูงคาดหวังที่จะควบคุมเป้าหมายของตนเอง ไม่ปล่อยให้ถูกควบคุมจากพลังจากภายนอกหรือจากบุคคลอื่นเหมือนกับผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองต่ำ

ในด้านของการแข่งขัน ซึ่งหมายถึง การทดสอบตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น Snyder ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาทั้งชายและหญิงพบว่า ผู้ที่มีคะแนนความหวังระดับสูงจะมีคะแนนการแข่งขันที่ดีกว่าบุคคลที่มีความหวังต่ำ ผู้ที่มีความหวังสูงกลุ่มนี้จะชื่นชอบในการทำงานหนักและได้รับพลังทางด้านกายภาพอย่างดียิ่ง บุคคลจะแสวงหาการทดสอบตนเองกับบุคคลอื่นโดยไม่ได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องชนะแต่ปรารถนาที่จะนำตนเองเข้าสู่เส้นทางการแข่งขัน และผู้ที่มีความหวังสูงย่อมมองเห็นคุณค่าในตัวเองระดับสูง ไม่เห็นความคิดในแง่ลบ รวมทั้งไม่มีความเกลียดชัง ความกลัว ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล และความหดหู่ในผู้ที่มีความหวังสูง

เป้าหมายของผู้ที่มีความหวังสูง

ผู้ที่มีความหวังสูงจะมีเป้าหมายหลายอย่างในแต่ละส่วนของชีวิตที่แตกต่างกัน บุคคลจะวางเป้าหมายที่ยากสำหรับตนเองอย่างเป็นระบบ Snyder (1994) พบว่า บุคคลจะชื่นชอบเป้าหมายและมองอย่างต้อกรับ เป็นการท้าทายซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ผู้ที่มีความหวังสูงจะใช้เป้าหมายของตนเหมือนกับหลักทางจิตใจให้นำไปสู่ความสำเร็จ

การปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่ได้รับความสนใจในการศึกษาวิจัยหลายแขนง เนื่องจากเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถบ่งชี้ถึงการดำรงชีวิตของบุคคลได้ว่า บุคคลมีความสุขในการดำรงชีวิตมากน้อยเพียงใด มีผู้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การปรับตัว” ไว้ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ (2535) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การมีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ วิธีการที่เน้นหรือมุ่งแก้ที่ตัวปัญหา และวิธีการที่มุ่งแก้ไขอารมณ์หรือความรู้สึก

จรวยพร กาญจนโชติ (2536) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่นิสัยประสมกับสิ่งต่าง ๆ และรับรู้ในระดับจิตสำนึก ซึ่งได้มาจากการรายงานตัวของนิสัยจากแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย ด้านอารมณ์ และ ส่วนตัว ด้านหลักสูตรการเรียนและการสอน ด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม

ประภาวดี เหล่าพูลสุข (2539) สรุปไว้ว่า การปรับตัว คือการที่บุคคลมีการปรับกายปรับใจ ให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เพื่อความอยู่รอดในทุกสถานการณ์ ในทุกสภาวะแวดล้อมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งการมีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมด้วย

ลิลิต ศิริทรัพย์จันทน์ (2540) ให้คำจำกัดความไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลลัพธ์ของการตอบสนองตามการรับรู้ของบุคคลต่อการเผชิญปัญหา สถานการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ชูชื่น ชีวพูนผล (2541) ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายนอกและภายในบุคคล ซึ่งประกอบด้วยการปรับตัวทางร่างกาย ทางอัตมโนทัศน์ ทางบทบาทหน้าที่ และทางการพึ่งพาระหว่างกัน ประเมินโดยแบบวัดการปรับตัวที่ ชูชื่น ชีวพูนผล สร้างขึ้นตามแนวคิดในทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

อารีย์ มั่งเกียรติสกุล (2543) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

Erikson (1968 cited in Poduska, 1980) กล่าวว่า ถึงแม้การปรับตัวจะอธิบายถึง การทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับสภาพแวดล้อมของบุคคล แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าสภาพแวดล้อมนั้นจะต้องคงที่อยู่เสมอ แต่กลับมุ่งให้เกิดความสุขสงบทางใจมากกว่า อย่างไรก็ตามสิ่งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า บุคคลจะไม่มีความรู้สึกผิดหวัง โกรธ เศร้า สับสน หรือกลัวสิ่งใดเลย สรุปแล้วการปรับตัวเป็นความสามารถในการเลือกวิธีการที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลยังสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมแต่มีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์นั้น ๆ

จากคำจำกัดความข้างต้น ทำให้เห็นว่า เมื่อเกิดความเครียดหรือต้องเผชิญหน้ากับปัญหา บุคคลจะหาทางออกได้เพื่อให้ความวิตกกังวลนั้น ๆ ลดลง โดยบุคคลจะหาวิธีที่จะปรับตัว

ให้เหมาะสมกับแต่ละปัญหาและอุปสรรค ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ (1) โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก (2) มุ่งแก้ไขสภาวะอารมณ์ของตนซึ่งเป็นปัจจัยภายใน

ปัจจัยที่ช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี

บุคคลจะปรับตัวได้ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้ (กันยา สุวรรณแสง, 2533)

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงความเป็นจริงเพื่อจะได้แก้ไขถูกต้อง
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติมิตร และบุคคลทั่วไปในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้นด้วยความเข้มแข็งอดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่ากาลเทศะใด ๆ ควรแก้ไขปัญหาด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉย หรือต่อสู้ เผชิญหน้า
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอ
6. สถานการณ์หรือปัญหายุ่งยาก ซับซ้อนต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้นจำเป็นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวถึง ลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีอันเป็นผลจากความสำเร็จในการปรับตัวของวัยรุ่น ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกมั่นคง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

แนวทางในการพิจารณาลักษณะของการปรับตัวที่ดีของบุคคล

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2533 อ้างใน จุฬาลักษณ์ ปรินากุล, 2541) ศึกษาแนวคิดของ Mouly โดยแบ่งการพิจารณาออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการรับรู้และปัญญา บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีควรจะเป็นบุคคลที่สามารถจะจัดการกับเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ด้านส่วนตัว บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีจะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง และมั่นใจในตนเอง
3. ด้านสังคม บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีจะไวต่อการรับรู้ถึงความต้องการของสังคม และจะทำตามความคาดหวังของสังคม แต่การทำตามนั้นไม่ได้เป็นเพราะว่าจำเป็นต้องทำตาม หากแต่บุคคลตระหนักแล้วว่าเป็นสิ่งที่ควรทำตาม และจะไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคมเพียงเพราะว่าต้องการจะละเมิด หากแต่ว่ามีเหตุผลที่เหมาะสมและรู้ตัวเองตลอดเวลากำกำลังละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคมอยู่
4. ด้านความรู้สึก บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีมักจะเป็นบุคคลที่มีความสุข แต่ทว่า จะต้องเข้าใจว่าความสุขนั้นไม่ใช่เป้าหมายของการปรับตัว หากแต่ว่าเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการมีบุคลิกภาพทางบวก ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความกระปรี้กระเปร่า ความสดชื่น ความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน เปิดตัวเองให้กว้างเพื่อรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ชีวิตอย่างกลมกลืนกับโลกที่อาศัยอยู่ และพึงพอใจกับการมีชีวิต
5. ด้านการรู้ถึงศักยภาพแห่งตน ซึ่งการรู้ถึงศักยภาพแห่งตนนั้นเป็นเงื่อนไขที่สำคัญของการปรับตัวทั้งต่อส่วนตนและสังคม

Harber & Runyon (1984) กล่าวว่า การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1. การรับรู้ต่อความเป็นจริงอย่างถูกต้อง (Accurate Perception of Reality)
2. มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ (Ability to Cope with Stress and Anxiety)
3. มองตนเองในแง่บวก (A Positive Self – Image)
4. สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองได้ (Ability to Express Feelings)
5. มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดี (Good Interpersonal Relations)

จากการศึกษาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การปรับตัวในด้านจิตวิทยามุ่งให้ความสำคัญทางด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ โดยการปรับตัวด้านร่างกาย เป็นผลของความสามารถปรับตัวของเซลล์ หรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่มีหน้าที่เฉพาะของร่างกาย ส่วนการปรับตัวด้านจิตใจเป็นการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม บุคลิกภาพ ความเชื่อ และความคิด เพื่อลดความตึงเครียดที่เผชิญอยู่ และให้เกิดดุลยภาพหรือความสงบสุขทางจิตใจ (อารีย์ มั่งเกียรติสกุล, 2543) ซึ่งการปรับตัวทางด้านร่างกาย และจิตใจจะมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ แต่จากการค้นคว้าผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับความหวังกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าทั้งความฉลาดทางอารมณ์และความหวังมีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมปรับตัว ซึ่งจะเห็นได้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

จากการศึกษาความต้องการบริการการให้คำปรึกษาของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ รุ่งระ ทองเหลือ (2542) พบว่า นักศึกษาต้องการบริการการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับมาก 3 ด้านคือ การเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมและการปรับตัวเข้าหาเพื่อน และระดับปานกลาง 3 ด้านคือ การปฏิบัติตามกฎของมหาวิทยาลัย ปัญหาส่วนตัว เช่น การเงิน ครอบครัว ปัญหาทางอารมณ์ และการอยู่หอพัก และประภาวดี เหล่าพูลสุข (2539) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามชุดข้อมูลทั่วไปแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของ Mooney (Mooney Problem Check List) ซึ่งแบ่งปัญหาการปรับตัวออกเป็น 11 ด้าน และแบบประเมินสุขภาพจิต (SCL-90) ผลคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ทั่วไปไม่มีปัญหาสุขภาพจิตทางด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ชอบทำลาย ด้านความหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะต่างกัณมีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนของปัจจัยทางด้านส่วนตัวและสังคมนั้น พบว่าเพศ คณะวิชาที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพที่อยู่อาศัย สภาพครอบครัว มีผลต่อการเกิด

ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปมีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมาก ส่วนปัญหาด้านอื่นอยู่ในระดับปานกลางและระดับเล็กน้อย

ในขณะที่ วาสนา ใจคำแปง (2542) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีปัญหาการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความสัมพันธ์กับอาจารย์ ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัญหาบุคลิกภาพอยู่ในระดับน้อย และปัญหาครอบครัว ปัญหาการปรับตัวทางเพศอยู่ในระดับน้อยที่สุด และภรณ์ ปัญญา (2541) ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมุ่งศึกษาการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2541 และพักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน พบว่า การดำเนินชีวิตของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า (1) การมีกิจกรรมทางร่างกายและนันทนาการอยู่ในระดับดี (2) ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไปอยู่ในระดับดี (3) แบบแผนการนอนหลับอยู่ในระดับดี (4) การจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี (5) พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับดี (6) การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก

กรรณิการ์ ภูประเสริฐ (2538) ศึกษาปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้ง 4 ชั้นปี ตามแนวคิดของ Mooney ซึ่งแบ่งปัญหาออกเป็น 7 ด้าน พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด ($M = 67.93$) และปัญหาด้านการปรับตัว ($M = 89.39$) ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ($M = 93.37$) และด้านที่มีปัญหาน้อยรองลงมาคือ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ครูอาจารย์ บิดา และมารดาตามลำดับและไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2536) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลสำคัญเป็นอันดับ 1 ในการพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นได้สูงถึง 42.29% ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่เข้าใจความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองนั้นจะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดี ซึ่งการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่ง Goleman (1998) ระบุว่า จะทำให้บุคคลรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น ๆ และสามารถเอื้อประโยชน์ต่อการชี้นำในการตัดสินใจของบุคคลได้

นอกจากนี้ จรยพร กาญจนโชติ (2536) ได้ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี

ภาคการเรียนรู้ที่ 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 379 คน เป็นนิสิตชาย 125 คน นิสิตหญิง 254 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามการปรับตัวที่ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการปรับตัวของ Mooney (Mooney Problem Check List) และแบบสอบถามสุขภาพจิต (SCL - 90) พบว่านิสิตมีการปรับตัวและระดับสุขภาพจิตทุก ๆ ด้านอยู่ในระดับปกติ และไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ คณะวิชา และภูมิลำเนาที่ต่างกัน และนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่สูงกว่ามีการปรับตัวและสุขภาพจิตที่ดีกว่านิสิตในชั้นปีที่ต่ำกว่า และยังพบว่านิสิตที่มีการปรับตัวดีจะมีสุขภาพจิตดี

จากงานวิจัยข้างต้นพอสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเข้าใจตนเองได้ดี มักจะเป็นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองดี รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ วิทยา นาควัชระ (2544) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ที่จริงแล้วความฉลาดทางอารมณ์ก็คือส่วนหนึ่งของสุขภาพจิตนั่นเอง คนที่สุขภาพจิตดีจะมองโลกในแง่ดี สามารถมองตนเองและคนอื่นดี สามารถปรับตัวเข้าหาสิ่งแวดล้อมที่แปรผันได้อย่างดี แม้เมื่อเกิดวิกฤตก็สามารถทนได้และยังคงมีความหวังอยู่เสมอ ทำให้ชีวิตมีความพอใจโดยไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม แนวคิดนี้สนับสนุนงานวิจัยของ ทศนา ทูวรรณะปกรณ์ (2531) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งระบบโลหิต โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรค มะเร็งระบบโลหิตที่ได้รับการตรวจรักษาที่หน่วยโลหิตวิทยา แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาล รามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และโรงพยาบาลราชวิถี จำนวน 80 ราย เป็นหญิง 38 ราย และชาย 42 ราย ผลการวิจัยพบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งระบบโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .3647$) และสายสม ภาณุมาศ มณฑล (2534) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับการปรับตัวในผู้ป่วยที่ทราบว่าเป็นมะเร็งเม็ดโลหิตขาว พบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในผู้ป่วยที่ทราบว่าเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .5534$) และพบว่าความหวังและเพศเป็นกลุ่มตัวทำนายที่ดีที่สุด โดยสามารถอธิบายความผันแปรของการปรับตัวได้ร้อยละ 37.97 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

นภาพร วงศ์ใหญ่ (2542) ได้ศึกษาความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา โดยใช้แบบวัดความหวังของ Snyder et al. และแบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธ์ (2534 อ้างใน นภาพร วงศ์ใหญ่, 2542) พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการใช้เวลาอย่างมี

ประสิทธิภาพ ด้านการเผชิญปัญหา ด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม และด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง และมีคะแนนเฉลี่ยของ พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปอยู่ในระดับสูง และพบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิตโดยรวมของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง ($r = .46$) อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีความหวังระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ดี

ปัจจุบันนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น เห็นได้จากการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น เช่น การวิจัยเชิงทดลองของ นิรดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์ของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน พบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาที่มี ระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลองมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543) ศึกษาผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพ ของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานต้อนรับส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร รวม 18 โรงแรม พนักงานทั้งสิ้น 252 คน โดยใช้แบบวัดเชาวน์อารมณ์ และ แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF ของ Raymond B.Cattell พบว่า องค์ประกอบทางบุคลิกภาพมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการ และเมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบโลจิสติก พบว่า พนักงานที่มีลักษณะบุคลิกภาพทางอารมณ์สูง มีทักษะทางสังคมสูง ฉลาด และไม่ซื่อ เกินไป ไม่หลักแหลมเกินไป จะมีโอกาสเป็นพนักงานที่ให้คุณภาพบริการสูงมากกว่าพนักงานทั่วไป

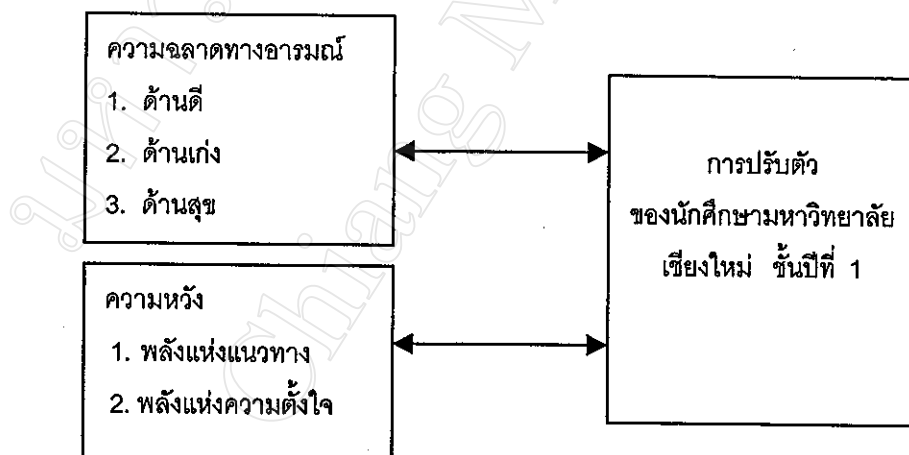
สมมาตร วงษ์วันทนี (2544) ศึกษาความสามารถในการพยากรณ์ของความฉลาด ทางอารมณ์และพฤติกรรมจัดการปัญหาต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึก แปรแยกของบัณฑิตว่างงาน กลุ่มตัวอย่างคือ บัณฑิตสาขาสังคมศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจำกัด รับของรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 368 คน พบว่า ความฉลาดทาง อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตว่างงานอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .175$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกแปรแยก ของบัณฑิตว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.272$) ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่พบความ

สามารถในการพยากรณ์ของพฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกแปลกแยกของบัณฑิตว่างาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่พบความสามารถในการพยากรณ์ของพฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

Brander (1998) ศึกษาอิทธิพลของความผูกพันของผู้ปกครองกับลักษณะการจัดการกับปัญหากับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ศึกษาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 266 คน จากมหาวิทยาลัย Jesuit โดยมีสมมติฐานคือ ความผูกพันของผู้ปกครอง กับลักษณะการจัดการกับปัญหาสามารถพยากรณ์การปรับตัวได้ ซึ่งการปรับตัวนี้ประกอบด้วย 4 ด้านย่อย คือ สถาบันสังคม อารมณ์ส่วนบุคคล และความผูกพันต่อสถาบัน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะการจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์ และการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวได้ แต่ความสัมพันธ์ของผู้ปกครองไม่สามารถพยากรณ์องค์ประกอบใด ๆ ของการปรับตัวได้เลย

จากผลการวิจัยที่ได้รวบรวมมานี้ พอจะสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความหวังมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ซึ่งนำไปสู่กรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดข้างต้นเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อพิสูจน์สมมติฐาน
การวิจัย 2 ข้อ คือ

1. ความฉลาดทางอารมณ์และความหวัง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1
2. ความฉลาดทางอารมณ์และความหวัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1