



จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต

7 เมษายน 2560 ณ ห้องประชุม 301 อาคารเอกาทศรถ ชั้น 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร



โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา อินจ้าย
ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เอกสารฉบับนี้สงวนสิทธิ์สำหรับผู้เข้าอบรมโครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระหว่างวันที่ 5 – 7 เมษายน 2560 เท่านั้น

กำหนดการสำหรับกิจกรรมโครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร หัวข้อ

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต

วันศุกร์ที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2560 ณ ห้องประชุม 301 อาคารเอกาทศรถ ชั้น 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา อินจ่าย

.....

เวลา 13.00 - 14.00 น. บรรยายในหัวข้อ “ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีต่อผลการให้คำปรึกษา”

- บุคลิกภาพ ระบบสมอง และความถนัดทางอาชีพ
- ตัวอย่างเครื่องมือ MBTI
- วิธีใช้และการแปลผล

เวลา 14.00 - 15.00 น. บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ

“เทคนิคการสังเกตและการใช้เครื่องมือในการคัดกรองสุขภาพจิต”

- สุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์
- ตัวอย่างเครื่องมือ EQ และ TMHI-15
- วิธีใช้และการแปลผล

เวลา 15.00 - 16.30 น. บรรยายเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ

“เทคนิคการให้คำปรึกษาแก่นิสิตในศตวรรษที่ 21”

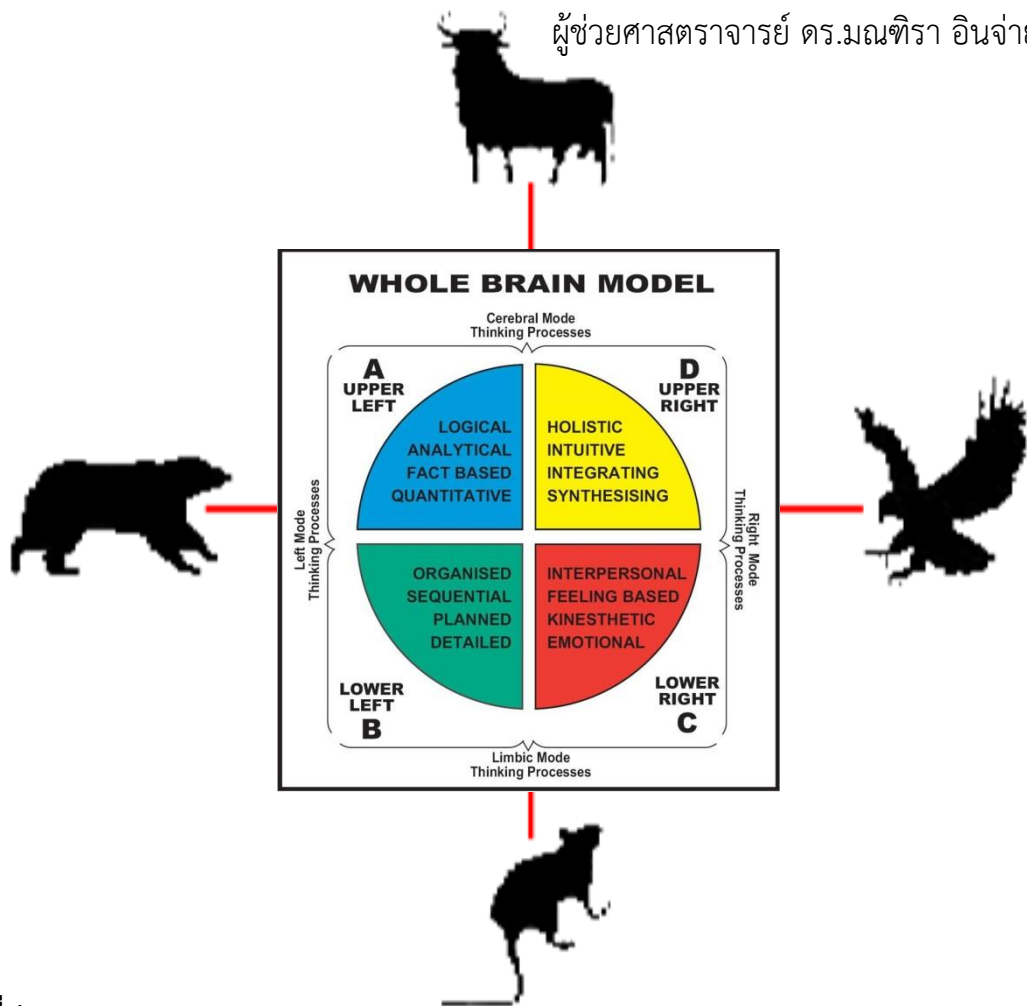
- รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด (Survival Coping Stance)
- อภิปราย ชักถาม และฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา

*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างระหว่างการฝึกอบรม

กำหนดการนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรม

“ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีต่อผลการให้คำปรึกษา”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา อินจ้าย



นิสัยสัตว์สี่ประเภท

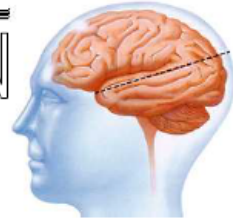
กระทิง อยู่ทิศเหนือเป็นธาตุไฟ มีนิสัยมุ่งมั่นกระทำการ เน้นปฏิบัติ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ทางตรง กล้าเผชิญอุปสรรค ชอบความท้าทาย เน้นผลสำเร็จ เปิดเผย รักษาภารกิจ ตรงไปตรงมา

นกอินทรี อยู่ทิศตะวันออกเป็นธาตุลม มีนิสัยคิดเร็ว มองไกล เชื่อมโยง รู้รอบด้าน เปลี่ยนเร็ว คิดสร้างสรรค์ รักอิสระ เน้นทางรอด ชอบทำสิ่งใหม่ คิดนอกกรอบ

หนู อยู่ทิศใต้เป็นธาตุน้ำ มีนิสัยรักษาสัมพันธภาพ เน้นอารมณ์ความรู้สึก รอบคอบ ประสานกลมเกลียว ผ่อนปรน พยายามหลีกเลี่ยงการกระทบหรือการเผชิญหน้า ดูแลจุดยืนความต้องการของผู้อื่น ตอบสนองความต้องการของผู้อื่นอ่อนโยน

หมี อยู่ทิศตะวันตกเป็นธาตุดิน มีนิสัยใคร่ครวญ วิเคราะห์รอบคอบ ข้อมูลครบถ้วน ตรรกะ มีเหตุผล ชอบระบบระเบียบ วินัย เสถียรภาพ พิจารณา ความชัดเจน ควบคุม คาดการณ์ได้ ไม่ชอบความไร้ระเบียบแบบแผน

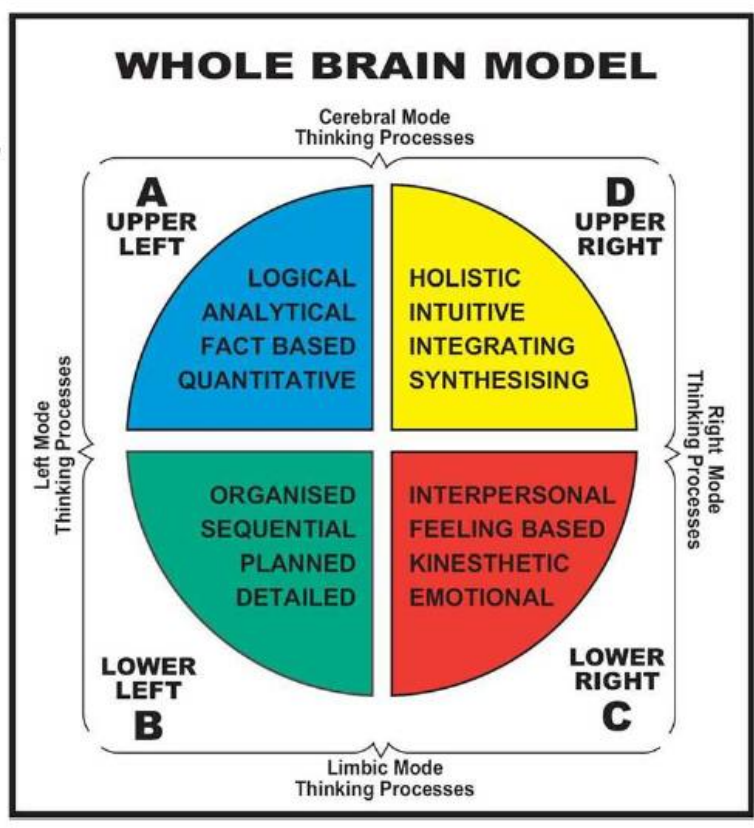
สมองมนุษย์ HUMAN BRAIN

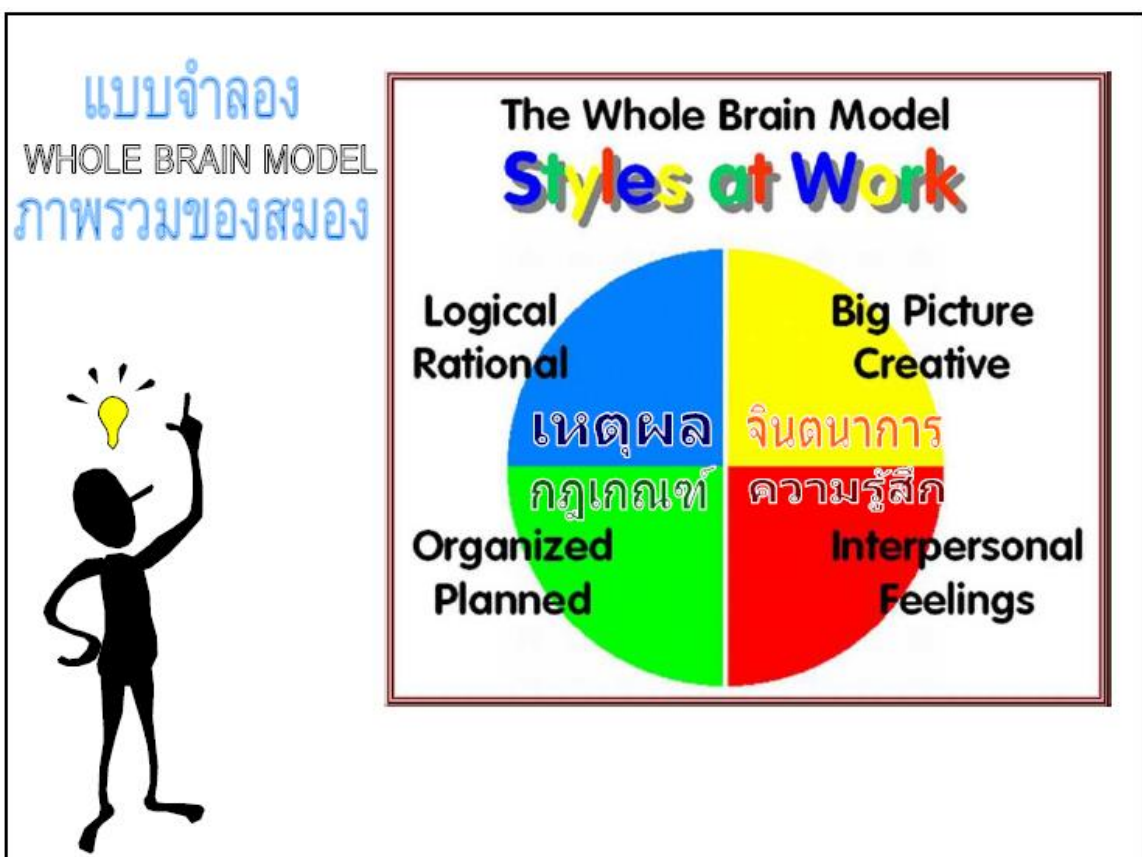
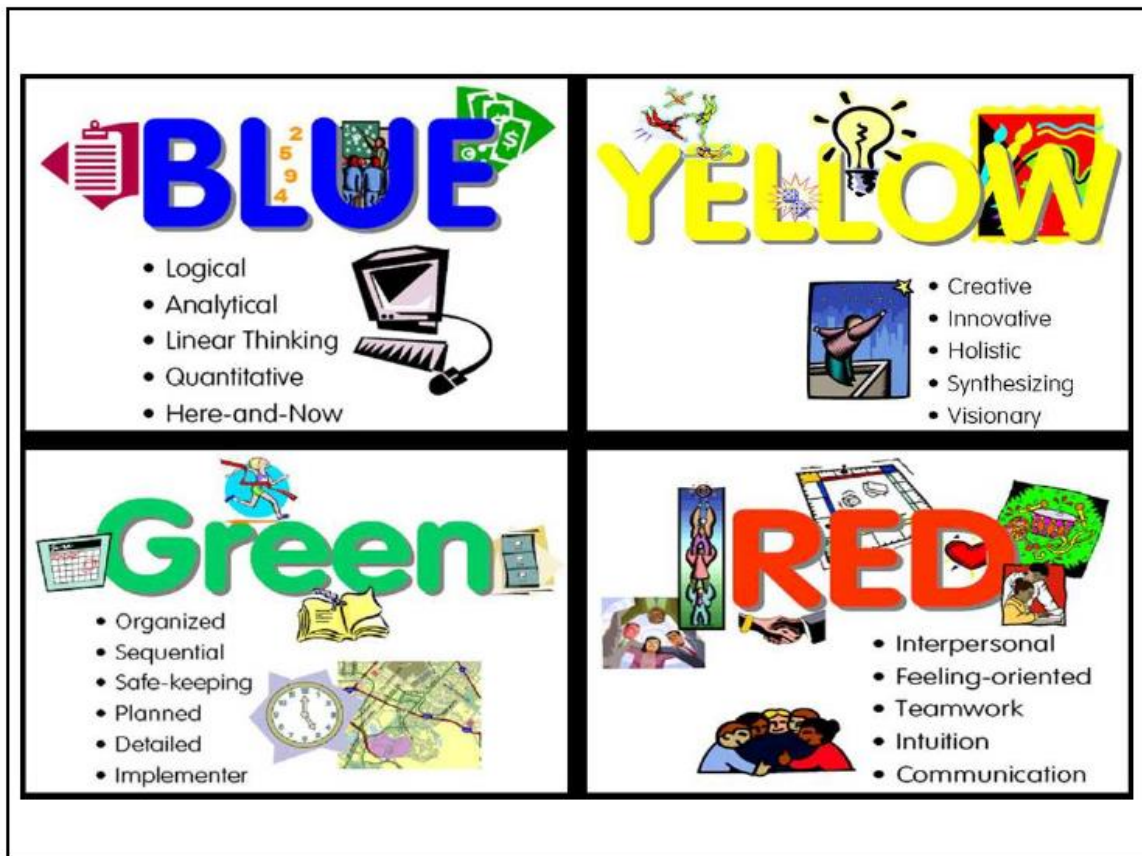


- สมองส่วนบน (cerebrum) = ความคิด
- สมองส่วนล่าง(hypothalamus) = อารมณ์ความรู้สึก

- สมองซีกซ้าย (Left hemisphere) = เหตุผล/วิทยาศาสตร์
- สมองซีกขวา (Right hemisphere)= ศิลปะ/นามธรรม

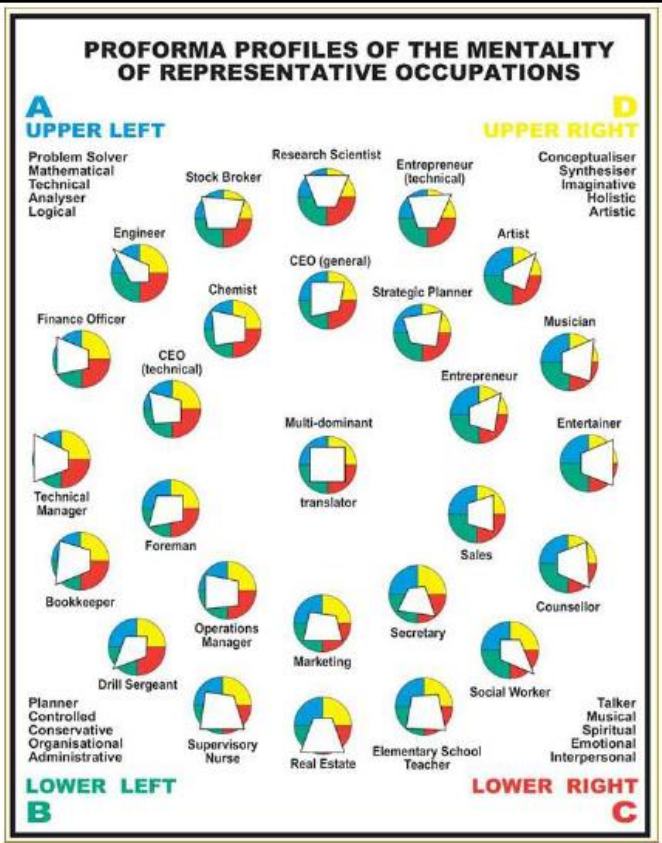
แบบจำลอง WHOLE BRAIN MODEL ภาพรวมของสมอง





โครงร่างสมอง VS อาชีพ

PROFILES OF MENTALITY of REPRESENTATIVE OCCUPATION



Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)

แบบทดสอบนี้ถือกำเนิดโดย Carl Jung เจ้าของทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาต่อโดย Isabel Myers และ Katharine Briggs จึงมีชื่อว่า Myers –Briggs Type Indicator (MBTI)

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ คนเราทุกคนเกิดมาจะมีความคุ้นชินกับ 4 สิ่งต่อไปนี้แตกต่างกัน

1. แหล่งพลังงาน

- การใช้แหล่งพลังงานจากภายนอกตนเอง (Extroversion: E)
- การมีแหล่งพลังงานจากภายในตนเอง (Introversion: I)

2. การรับข้อมูล

- การรับรู้ด้วยผัสสะ (Sensing: S)
- การรับรู้ด้วยญาณทัศนะ (Intuition: N)

3. การตัดสินใจ

- ใช้ความคิด (Thinking: T)
- ใช้ความรู้สึก (Feeling: F)

4. การดำเนินชีวิต

- ให้ความสำคัญกับระบบและชอบรวบรัด (Judging: J)
- ปล่องไปตามธรรมชาติและเปิดทางเลือกไว้เสมอ (Perceiving: P)

	นักอนุรักษ์นิยม (SJ)	นักปฏิบัติ (SP)	ผู้รู้ (NT)	ผู้ค้นหาดนเอง (NF)
Extrovert	ESTJ	ESTP	ENTJ	ENFJ
	ESFJ	ESFP	ENTP	ENFP
Introvert	ISTJ	ISTP	INTJ	INFJ
	ISFJ	ISFP	INTP	INFP

แบบตรวจวัดคุณลักษณะของมายเออร์-บริกส์ (The Myers – Briggs Type Indicator : MBTI)

คำอธิบาย: ในแต่ละข้อให้เลือกเพียงตัวเลือก “ก” หรือ “ข” เพียงตัวเลือกเดียวที่สอดคล้องกับตัวท่านมากที่สุด

1. ข้าพเจ้าชอบที่จะ
 - ก. แก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่มีความสลับซับซ้อน
 - ข. เลือกทำงานที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว
2. ข้าพเจ้าชอบที่จะ
 - ก. ทำงานตามลำพังในที่สงบเงียบ
 - ข. อยู่ตรงที่งานกำลังดำเนินอยู่
3. ข้าพเจ้าชอบหัวหน้าที่
 - ก. ได้สร้างและกำหนดเกณฑ์การทำงานและการตัดสินใจไว้ให้แล้ว
 - ข. ใส่ใจต่อความต้องการและช่วยเหลือลูกน้องรายบุคคล
4. เมื่อข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับโครงการ ข้าพเจ้าต้องการ
 - ก. ทำให้เสร็จและปิดโครงการทันที
 - ข. ไม่รีบปิดโครงการเผื่อไว้หากต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
5. เมื่อต้องตัดสินใจ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง คือ
 - ก. การคิดเชิงเหตุผล การมีข้อมูลและความคิดเห็น
 - ข. ความรู้สึกและค่านิยมของคน
6. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าจะ...
 - ก. คิดทบทวนหลายครั้งก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเริ่มดำเนินการอย่างไร
 - ข. เริ่มต้นลงมือทำงานทันที พร้อมกับคิดไปทำไปทีละขั้น
7. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าชอบที่จะ ...
 - ก. คงวิธีการควบคุมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
 - ข. ตรวจสอบหาแนวทางต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ดำเนินการ
8. ในการทำงานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะ ...
 - ก. ทำพร้อมกันหลายโครงการ และพยายามหาความรู้จากแต่ละโครงการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - ข. เลือกทำโครงการที่มีความท้าทายมากที่สุดเพียงโครงการเดียวและจะทุ่มเทอย่างเต็มที่

9. ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. จัดทำรายการและแผนการทำงานก่อนที่จะเริ่มต้นทำงาน
และไม่พอใจอย่างยิ่งถ้าถูกปรับเปลี่ยนไปจากแผนที่กำหนดไว้
 - ข. หลีกเลี่ยงการทำแผนแต่จะปล่อยให้งานคืบหน้าไปเองขณะที่ทำงานนั้น
10. เมื่ออภิปรายปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถ...
- ก. มองเห็นภาพรวมได้โดยง่าย
 - ข. เข้าใจจุดใดจุดหนึ่งของสถานการณ์นั้นได้อย่างลึกซึ้งได้โดยง่าย
11. เมื่อมีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นที่ทำงานหรือที่บ้าน ปกติข้าพเจ้า ...
- ก. รู้สึกว่าเป็นเสียงที่รบกวนการทำงาน
 - ข. ไม่รังเกียจที่จะรับสายโทรศัพท์นั้น
12. คำใดที่อธิบายตรงกับตัวข้าพเจ้าได้ดีกว่ากัน ระหว่าง ...
- ก. การวิเคราะห์ (analytical)
 - ข. ความเข้าอกเข้าใจ (empathetic)
13. เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำการบ้าน ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. ทำอย่างสม่ำเสมอและคงเส้นคงวา
 - ข. ทำอย่างเต็มที่แต่มีช่วงหยุดเป็นช่วง ๆ
14. เมื่อข้าพเจ้าเกิดได้ยินใครพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ข้าพเจ้ามักจะพยายาม...
- ก. นำมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เก่าของข้าพเจ้าและดูว่าคล้ายกันไหม
 - ข. วิเคราะห์และประเมินเนื้อหาที่ได้ยินนั้น
15. เมื่อข้าพเจ้าเกิดความคิดใหม่ขึ้น ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. ลงมือทำดู
 - ข. ลองพิจารณาใคร่ครวญความคิดใหม่นั้นอีกหลายครั้ง
16. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. ตีกรอบงานให้แคบลง เพื่อที่จะมองเห็นภาพได้ชัดเจนและตรงประเด็นยิ่งขึ้น
 - ข. ขยายขอบเขตงานออกไป เพื่อให้สามารถครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ครบ
17. เมื่อข้าพเจ้าอ่านอะไรก็แล้วแต่ ข้าพเจ้ามักจะ ...
- ก. เพ่งความคิดไปยังข้อความที่เขียนนั้น
 - ข. อ่านแต่ละบรรทัด เพื่อหาคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความคิดต่าง ๆ

18. เมื่อข้าพเจ้าจำเป็นต้องตัดสินใจโดยเร่งด่วน ข้าพเจ้ามัก...
- ก. รู้สึกอึดอัดใจและอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม
 - ข. สามารถตัดสินใจได้จากข้อมูลเท่าที่มีอยู่
19. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักจะ...
- ก. ค่อย ๆ ประมวลความคิดตนเองในขณะที่พูดถึงเรื่องนั้น
 - ข. พูดออกไปก็ต่อเมื่อได้ใคร่ครวญความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างดีแล้ว
20. ในการทำงาน ประเด็นที่ข้าพเจ้าชอบใช้เวลาค่อนข้างมากกว่าคือ
- ก. ประเด็นที่เกี่ยวกับความคิด
 - ข. ประเด็นที่เกี่ยวกับคน
21. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักถูกรบกวนให้รำคาญใจกับคนที่...
- ก. ขอบเสนอความคิดมากมายที่ยังขาดความชัดเจน
 - ข. ทำให้เสียเวลาที่ประชุมไปกับการพูดถึงรายละเอียดของการทำงานอย่างถี่ถ้วน
22. ข้าพเจ้าชอบเป็น...
- ก. คนตื่นเช้า
 - ข. คนนอนดึก
23. รูปแบบการเตรียมพร้อมก่อนเข้าร่วมประชุมของข้าพเจ้า คือ
- ก. อยากเข้าประชุมและได้แสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุม
 - ข. เตรียมตัวพร้อมเต็มที่ และขีดเขียนวาระหัวข้อการประชุมนั้นออกมา
24. ในที่ประชุมข้าพเจ้าชอบคนที่ ...
- ก. สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดี
 - ข. ให้ความสำคัญกับงาน
25. ข้าพเจ้าชอบการทำงานกับหน่วยงานที่ ...
- ก. กระตุ้นการใช้ปัญญาในการทำงานให้กับข้าพเจ้า
 - ข. ข้าพเจ้าผูกพันกับเป้าหมายและพันธกิจ
26. ช่วงสุดสัปดาห์ ข้าพเจ้ามักจะ...
- ก. วางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง
 - ข. ไปดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วจึงตัดสินใจเข้าร่วมตามนั้น

27. ข้าพเจ้าเป็นคนประเภท...

- ก. ชอบออกไปพบปะผู้คน
- ข. ชอบใช้ความคิดไตร่ตรอง

28. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับหัวหน้าที่...

- ก. เต็มไปด้วยความคิดใหม่ ๆ
- ข. เป็นนักปฏิบัติที่ดี

ตั้งแต่ข้อ 29 –32 แต่ละข้อมี 2 ข้อความให้เลือกเพียงอย่างเดียวยระหว่าง “ก” หรือ “ข”

29 ก. สังคม (social)

ข. เป็นทฤษฎี (theoretical)

30. ก. ความเป็นเจ้าความคิด (ingenuity)

ข. ความเป็นนักปฏิบัติ (practicality)

31. ก. การจัดรูปแบบ (organized)

ข. การยืดหยุ่นได้ (adaptable)

32. ก. คล่องแคล่ว (active)

ข. การมีสมาธิ (concentration)

การให้คะแนน : นับ 1 คะแนน สำหรับแต่ละคำตอบของท่านในแบบเฉลยต่อไปนี้

ก.	คะแนนสำหรับ “I”	คะแนนสำหรับ “E”	คะแนนสำหรับ “S”	คะแนนสำหรับ “N”
	2 ก	2 ข	1 ข	1 ก
	6 ก	6 ข	10 ข	10 ก
	11 ก	11 ข	13 ก	13 ข
	15 ข	15 ก	16 ก	16 ข
	19 ข	19 ก	17 ก	17 ข
	22 ก	22 ข	21 ก	21 ข
	27 ข	27 ก	28 ข	28 ก
	32 ข	32 ก	30 ข	30 ก
รวมคะแนน				

- ท่านได้คะแนน “I” กับ “E” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “I” เท่ากับ “E” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 11)

- ท่านได้คะแนน “S” กับ “N” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “S” เท่ากับ “N” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 16)

ข.	คะแนนสำหรับ “T”	คะแนนสำหรับ “F”	คะแนนสำหรับ “J”	คะแนนสำหรับ “P”
	3 ก	3 ข	4 ก	4 ข
	5 ก	5 ข	7 ก	7 ข
	12 ก	12 ข	8 ข	8 ก
	14 ข	14 ก	9 ก	9 ข
	20 ก	20 ข	18 ข	18 ก
	24 ข	24 ก	23 ข	23 ก
	25 ก	25 ข	26 ก	26 ข
	29 ข	29 ก	31 ก	31 ข
รวมคะแนน				

- ท่านได้คะแนน “T” กับ “F” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “T” เท่ากับ “F” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 24)

- ท่านได้คะแนน “J” กับ “P” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ.....

(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “J” เท่ากับ “P” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 23)

สรุป

คะแนนของท่านคือ

I หรือ E ____

S หรือ N ____

T หรือ F ____

J หรือ P ____

ดังนั้นแบบ MBTI ของท่านคือ _____ (ตัวอย่าง เช่น INTJ; ESFP ฯลฯ)

จิตลักษณะสำคัญ 4 แบบตามแนวคิด MBTI



ที่มา : Nahavandi, 2000 : 63 อ้างอิงจาก สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544).

ตารางที่ 1 (ต่อ) ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของ มายเออร์ – บริกส์

แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S)

		ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)	ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)
ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E)	ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	บุคลิกภาพแบบ ESTP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ยึดข้อเท็จจริงไม่ค่อยวิตกกังวลหรือรีบร้อน พอใจไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มักชอบกีฬาหรือวัตถุที่เกี่ยวกับจักรกล ชอบมีเพื่อนมักแข่งที่หรือขาดความไวด้านรับรู้ความรู้สึก มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ไม่ชอบคำอธิบายที่ยืดยาว มีความถนัดในอาชีพที่ต้องใช้เครื่องจักรกลโดยรู้ถึงกลไกการทำงาน การถอดชิ้นส่วนออก หรือประกอบกลับคืนอย่างเดิม - ชอบเสพสุขและมีชีวิตโดยยึดวัตถุ รักการเรียนรู้โดยการกระทำ	บุคลิกภาพแบบ ESFP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบสังคม เข้าคนได้ง่าย ชอบการยอมรับ มิตรภาพและบรรยากาศสนุกสนาน เมื่อรู้ว่ากิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก็กระหายที่จะเข้าร่วม สามารถจำข้อเท็จจริงได้ดีกว่าเข้าใจทฤษฎีเหมาะที่จะทำงานในสถานการณ์ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีทักษะการทำงานเกี่ยวกับคนได้ดีพอ ๆ กับวัตถุสิ่งของ - เรียนรู้ได้ดีด้วยการเข้าร่วมฝึกหัดทักษะใหม่ร่วมกับผู้อื่น
	ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	บุคลิกภาพแบบ ESTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบการปฏิบัติได้จริงเน้นข้อเท็จจริงมีความถนัดทั้งด้านธุรกิจและจักรกลต่าง ๆ ไม่สนใจวิชาที่ตนเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์ แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้ได้เมื่อถึงคราวจำเป็นชอบร่วมและเป็นนักจัดกิจกรรม มักทำอะไรได้ดี โดยเฉพาะงานที่ต้องระมัดระวังการกระทบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้อื่น - ใช้พลังผลักดันให้แผนของตนสามารถลงสู่การปฏิบัติ	บุคลิกภาพแบบ ESFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มีเมตตาริจิต ช่างคุย กว้างขวาง รอบคอบชอบการร่วมมือ เป็นสมาชิกของทีมงานที่กระตือรือร้น ชอบทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นอยู่เสมอ มักทำงานได้ดีเมื่อได้รับกำลังใจ หรือคำชมให้ความสนใจน้อยกับสิ่งที่เป็นนามธรรมหรือสิ่งที่เกี่ยวกับด้านเทคนิค แต่จะมีความสนใจหลักต่อสิ่งที่สามารถมองเห็นได้และมีผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของคนอื่น - ต้องการได้รับการยกย่องในความสำเร็จของตนและงานที่ตนทำ

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403 –404 อ้างอิงจาก สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544).

ตารางที่ 1 (ต่อ) : ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์ – บริกส์

แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)	
ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)	ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)
ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I) ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	บุคลิกภาพแบบ INFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มักประสบความสำเร็จด้วยความพากเพียร การริเริ่มใหม่ ๆ และความต้องการอะไรก็ตามที่ใจปรารถนา จะใช้ความพยายามอย่างดีที่สุดต่อการทำงานใช้การผลักดันอยู่เบื้องหลังเงียบ ๆ ด้วยความรอบคอบ แต่ห่วงใยต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่เคารพต่อหลักการของบริษัท ชอบการให้เกียรติและการยอมรับในการแก้ไขข้อผิดพลาดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม - เก่งในการจัดงานและเรียบแหลมในการนำวิสัยทัศน์ของตนลงสู่การปฏิบัติ
	บุคลิกภาพแบบ INTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มีพื้นฐานของจิตใจและแรงจูงใจไปในทิศทางเพื่อตอบสนองเป้าหมายของตนเอง โดยเฉพาะถ้าทำในสิ่งที่ต้องการแล้วก็จะทุ่มเทพลังของตนเองอย่างเต็มที่ แม้ปราศจากความช่วยเหลือจากคนอื่นก็ตาม เป็นคนขี้สงสัย ชอบวิจารณ์ ชอบอิสระ และมีความมุ่งมั่น แต่ชอบแสดงความดีใจน้อย ๆ จึงควรได้ปรับปรุงให้หัดมองข้ามเรื่องประเด็นปลีกย่อย เพื่อความสำเร็จในประเด็นที่สำคัญมากกว่า - มีมาตรฐานของการปฏิบัติงานและผลงานของตน และผู้อื่นสูง
ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I) ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	บุคลิกภาพแบบ INFP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - เต็มไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธาและจงรักภักดี แต่มักปิดปากเงียบจนกว่าจะคุ้นเคยกันอย่างดีแล้วใส่ใจต่อการเรียนรู้ด้านความคิดและภาษา ชอบริเริ่มโครงการอิสระของตนเอง เหมาะกับงานบรรณาธิการจัดทำหนังสือสารานุกรม มักรับงานมากเกินไปที่จะทำได้หมด มีความเป็นมิตร โดยพยายามแสดงออกถึงความสามารถทางสังคมของตน - พร้อมที่จะปรับตัว ยืดหยุ่นและให้การยอมรับการกระทำหรืองานใด ๆ ที่มีใช่เป็นการบีบบังคับ
	บุคลิกภาพแบบ INTP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - สงบนิ่ง ไว้ตัว มีความสามารถสูงในการทำข้อสอบเชิงทฤษฎีหรือวิชาแขนงวิทยาศาสตร์ เก่งการให้เหตุผลจนสามารถแยกแยะลงไปถึงประเด็นย่อย ๆ ได้ มีความสนใจด้านความคิดสูง แต่มักแยกจากกลุ่มสามารถอธิบายสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างลึกซึ้งและแหลมคม จึงเหมาะที่จะประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจ ซึ่งตัวเองเชื่อว่าเป็นประโยชน์และตนได้ใช้ความถนัดของตนเต็มที่ - ชอบสงสัย วิพากวิจารณ์ และคิดเชิงวิเคราะห์อยู่เสมอ

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403 –404 อ้างอิงจาก สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544).

ตารางที่ 1 (ต่อ) : ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์ – บริกส์

แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)	
ด้านการรู้สึกรู้ซา (With Feeling หรือ F) ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)	
ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E)	บุคลิกภาพแบบ ENFP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - กระตือรือร้น อ่อนน้อม มีใจนักกีฬา เฉลียวฉลาดและมีจินตนาการ สามารถทำงานได้ทุกอย่างถ้าตนสนใจ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเต็มใจช่วยคนอื่นแก้ปัญหาจึงมักใช้ความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่บ่อย ๆ มากกว่าต้องเตรียมการมาล่วงหน้า สามารถหาเหตุผลใดๆ มาบีบบังคับเพื่อให้ได้ดังใจปรารถนา - มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น เก่งทางวาจาการ และพูดกลอนสดได้ดี
	บุคลิกภาพแบบ ENTP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - รวดเร็ว เฉลียวฉลาด เก่งรอบด้าน มักกระตุ้นบริษัทให้ตื่นตัว ชอบการพูดเปิดเผยตรงไปตรงมาบางครั้งพูดแถมให้ เกิดบรรยากาศขบขัน เป็นแหล่งความรู้ให้คนอื่นในการแก้ปัญหาใหม่ ที่มีความท้าทาย แต่มักบกพร่องเรื่องงานประจำ เพราะชอบเปลี่ยนงานอยู่ตลอดเวลา สามารถอ้างเหตุผลในประเด็นที่ตนต้องการได้เสมอ - เปื่องใจประจำที่จำใจ ความสนใจมักเปลี่ยนได้ตลอดเวลา
ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	บุคลิกภาพแบบ ENFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบตอบสนองและมีความรับผิดชอบ รู้สึกเอื้ออาทรต่อความคิดและความต้องการของผู้อื่นอย่างจริงจัง การปฏิบัติงานจึงมักมีมาตรฐานมิให้กระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่น เก่งในการเป็นผู้นำการอธิบายหรือนำเสนอเค้าโครงการได้อย่างชัดเจน นุ่มนวล เก่งสังคม กว้างขวางเป็นนักกิจกรรมที่ดีของโรงเรียน ซึ่งสามารถจัดเวลาให้กับการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ลงตัว - เป็นผู้นำที่เข้ากับคนได้เก่งชอบช่วยเหลือสนับสนุนคนอื่นในกลุ่ม และสามารถสร้างแรงดลใจให้ผู้อื่นได้ดี
	บุคลิกภาพแบบ ENTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - อ่อนน้อม มีเมตตาริฉัตร จริงใจ เรียนเก่งเป็นผู้นำกิจกรรม มีความสามารถสูงในด้านกิจกรรมประเภทใช้ความคิดหรือเหตุผล เฉลียวฉลาดในการเจรจาต่าง ๆ เป็นคนทันโลกและชอบใฝ่รู้ ใฝ่เรียนอยู่ตลอดเวลา บางครั้งมักมองสิ่งต่าง ๆ เชิงบวกและมั่นใจมากเกินไปกว่าความเป็นจริง - มักกดดันผู้อื่นให้ยอมรับความคิดเห็นของตน

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403 –404 อ้างอิงจาก สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544).

ลักษณะกลุ่มอาชีพในแต่ละ Type ของผลการทดสอบ MBTI

MBTI Types	ลักษณะอาชีพที่เหมาะสม	ลักษณะอาชีพที่ไม่เหมาะสม
ESTJ Guardian, Supervisor, Executor	executive, CEO, supervisor, business consultant, manager, strategist, financial planner, business person, office manager, public relations manager, international business specialist, business analyst, management consultant, operations manager, loan officer, lawyer, marketing, sports management, government employee, investment banker	poet, artist, songwriter, musician, novelist, art therapist, theatre teacher, art curator, film editor, video game designer, photo journalist, travel writer, actor, record store owner, camera operator, art historian, music teacher
ESFJ Caregiver	wedding planner, social worker, pediatrician, public health employee, kindergarten teacher, business consultant, nurse, human resources manager, office manager, executive assistant, public relations specialist, medical employee, human resources, office worker, social services, child care worker	artist, author, filmmaker, philosopher, video editor, musician, poet, tattoo artist, game designer, philosophy professor, international spy, film director, astronaut, art curator, scientist, computer consultant, cartoonist, graphics designer
ISTJ Duty Fulfiller, Inspector, Detailed	data analyst, scientist, researcher, engineer, financial planner, statistician, office worker, government employee, lab technician, nuclear engineer, office manager, biomedical engineer, account manager, CEO, investment banker, analyst, academic, systems analyst, pharmacy technician, network admin, genetics researcher, research assistant, strategist	entertainer, artist, filmmaker, musician, actor, fashion designer, singer, music journalist, comedian, massage therapist, photographer, DJ, model, author, bartender, painter, school counselor
ISFJ Nurturer, Caring	homemaker, stay at home parent, office worker, health care worker, personal assistant, school teacher, administrative assistant, child care worker, clerical employee, receptionist, library assistant, dietitian, health educator, librarian	rock star, philosophy professor, filmmaker, performer, writer, bar owner, comedian, DJ, entertainer, CEO, psychotherapist, bartender, entrepreneur, lecturer, astronomer

MBTI Types	ลักษณะอาชีพที่เหมาะสม	ลักษณะอาชีพที่ไม่เหมาะสม
ESTP Doer, Promoter, Athletic	CEO, sports management, fighter pilot, marketing specialist, business manager, race car driver, supervisor, economist, airline pilot, bar owner, consultant, CIA agent, security specialist, technician, businessman, mechanical engineer, public relations specialist, coach, manager, marketing director, sales associate, mechanic, politician, publicist	poet, artist, art teacher, novelist, bookstore owner, graphics designer, museum curator, librarian, freelance writer, author, florist, painter, school psychologist, songwriter, musician, professional college student, editor, philosopher, English professor
ESFP Performer, Dancer	public relations manager, school teacher, radio DJ, customer service, EMT, hair stylist, event coordinator, pediatric nurse, child care worker, makeup artist, personal trainer, public relations, human resources, travel agent, massage therapist, physical therapist, interior decorator	bookstore owner, author, researcher, painter, artist, scientist, philosophy professor, art director, computer programmer, freelance writer, history professor, web developer, paleontologist, book editor, CIA agent, aerospace engineer, archeologist, webmaster
ISTP Mechanic, Analyzer, Crafter	aerospace engineer, technician, computer scientist, software engineer, software developer, scientist, bar owner, automotive technician, electrician, engineer, mathematician, industrial engineer, nuclear engineer, biotechnology, mechanic, systems analyst, computer animator, data analyst, video game designer	artist, fashion designer, theater director, poet, dancer, actor, singer, English teacher or professor, art teacher, healer, stage manager, florist, art therapist, school teacher, music journalist
ISFP Artist, Most easy going	sports management, pediatrician, school teacher, carpenter, veterinary technician, singer, health educator, stay at home parent, hospitality worker, pastor, athlete, physician assistant, photographer, health care worker, shop assistant, stylist, website designer	professor, marketing, academic, criminal psychologist, politician, comic book artist, actor, psychoanalyst, DJ, judge, entrepreneur, attorney

MBTI Types	ลักษณะอาชีพที่เหมาะสม	ลักษณะอาชีพที่ไม่เหมาะสม
ENTJ Executive, Leader	marketing specialist, government employee, lawyer, developer, political scientist, bounty hunter, international relations specialist, software designer, systems analyst, business manager, entertainment lawyer, foreign service officer, strategist, project manager, advertising executive, CIA agent, marketing manager, geneticist, private investigator, administrator, business analyst, politician, management consultant, producer, financial advisor, entrepreneur, genetics researcher, cardiologist, professor, FBI agent	singer, bookstore owner, job in the performing arts, poet, photographer, English professor, chef, health care worker, child psychologist, massage therapist, video editor
ENTP Creative, Inventive	dictator, computer consultant, international spy, TV producer, philosopher, comedian, music performer, it consultant, fighter pilot, politician, diplomat, entertainer, game designer, bar owner, freelance writer, creative director, strategist, news anchor, professional skateboarder, airline pilot, comic book artist, college professor, private detective, mechanical engineer, lecturer, ambassador, astronomer, research scientist, judge, web developer, scholar, FBI agent, CIA agent, electrical engineer, assassin	personal assistant, wedding planner, travel agent, secretary, interior decorator, clerical employee, government employee, social worker, pre-school teacher, copy editor, child care worker, hospitality worker, occupational therapist, home maker
INTJ Scientist, Strategist, Mastermind	scientist, dictator, forensic anthropologist, systems analyst, philosopher, nuclear engineer, political analyst, researcher, statistician, scholar, research scientist, computer scientist, software designer, curator, computer programmer, aerospace engineer, electrical engineer, paleontologist, English professor, philosophy professor, chemical engineer, epidemiologist, forensic scientist, museum curator, research assistant, mechanic, astronomer, fighter pilot, librarian, systems administrator, neurosurgeon, book editor, biotechnology, archeologist, lab tech, bookstore owner	advertising executive, job in entertainment industry, performer, singer, art therapist, childcare worker, bartender, DJ, even coordinator, hair dresser, wedding planner
INTP Thinker, Theorizer	philosopher, game designer, scientist, software engineer, freelance artist, research scientist, assassin, freelance writer, physicist, software developer, mathematician, geologist, computer scientist, philosophy professor, webmaster, slacker, medical researcher, painter, mortician, systems analyst, comic book artist, computer technician, website designer, scholar, archeologist, computer repair, forensic anthropologist, astronaut, researcher, historian, systems engineer, genetics researcher, astronomer, environmental scientist, Egyptologist	human resources, public relations, social worker, guidance counselor, health care worker, trainer, school teacher, wedding planner, movie star, hospitality worker, supervisor, child care worker, fundraiser, customer service, stay at home parent, office administrator

MBTI Types	ลักษณะอาชีพที่เหมาะสม	ลักษณะอาชีพที่ไม่เหมาะสม
ENFJ Giver, Mentor, Visionary	casting directory, film critic, wedding planner, work in the performing arts, teacher (art, preschool, elementary), actor, fashion designer, news anchor, fashion merchandiser, school psychologist, broadcaster, stylist, interior designer, event coordinator, restaurant owner, childcare worker, hair stylist, film director, counselor, dancer	race car driver, scientist, computer specialist, airline pilot, computer programmer, financial manager, epidemiologist, truck driver, electrical engineer, software designer, web designer, business consultant, DJ, bookseller
ENFP Inspirer, Popular, Champion	performer, actor, entertainer, songwriter, musician, filmmaker, comedian, radio broadcaster/DJ, some job related to theater/drama, poet, music journalist, work in fashion industry, singer, movie producer, playwright, bartender, comic book author, work in television, dancer, artist, record store owner, model, freelance artist, teacher (art, drama, music), writer, painter, massage therapist, costume designer, choreographer, make-up artist	data analyst, scientist, researcher, financial advisor, business analyst, government employee, office manager, mathematician, investment banker, office worker, computer tech, it professional, network engineer, strategist
INFP Idealist, Dreamer, Romantic	poet, painter, freelance artist, musician, writer, art therapist, teacher (art, music, drama), songwriter, art historian, library assistant, composer, work in the performing arts, art curator, playwright, bookseller, cartoonist, video editor, photographer, philosopher, record store owner, digital artist, cinematographer, costume designer, film producer, philosophy professor, librarian, music therapist, environmentalist, movie director, activist, bookstore owner, filmmaker	business professional, manager, executive, administrator, business owner, supervisor, office manager, business analyst, financial analyst, public relations manager, CEO, executive assistant, judge, event coordinator, lawyer, office worker
INFJ Protector, Counselor, Mystic	psychotherapist, artist, art curator, bookstore owner, freelance writer, poet, teacher (art, drama, English), library assistant, professor of English, painter, novelist, book editor, copywriter, philosopher, environmentalist, bookseller, museum curator, opera singer, magazine editor, archivist, music therapist, screenwriter, film director, creative director, librarian, social services worker, art historian, sign language interpreter, photo journalist, makeup artist, photo journalist, homemaker	airline pilot, race car driver, businessman, information technology consultant, executive, administrator, supervisor, bartender, lab technician, restaurant owner, strategist, CEO, bar owner, marketing specialist, business consultant

เอกสารอ้างอิง

สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544). พฤติกรรมองค์การ E-book จาก website :<http://suthep.ricr.ac.th>

Daft, R.D. (2002) .The leadership experience.(2nd ed.) Orlando, Fla : Harcourt College Publishers.

MARCIC, D. AND SELTZER, J. 1998 . ORGANIZATIONAL BEHAVIOR : EXPERIENCES AND CASES (5TH ED) . CINCINNATI, OH: SOUTH – WESTERN COLLEGE.

Nahavandi, A.(2000).The art and science of leadership. (2nd ed.). Lipper Saddle River ,NJ: Prentice Hall.

“เทคนิคการสังเกตและการใช้เครื่องมือในการคัดกรองสุขภาพจิต”

สุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์/ตัวอย่างเครื่องมือ EQ และ TMHI-15/วิธีใช้และการแปลผล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา อินจ้าย



คนปกติ	โรคประสาท	โรคจิต
• เครียด/วิตกกังวลได้ • รู้ตัว และ ปรับตัวได้ • คิด+, ยอมรับตัวเองได้	• วิตกกังวล & ไม่มีความสุข • ยังอยู่ในโลกความจริง • บุคลิกไม่เปลี่ยนจากเดิม	• ความคิด, อารมณ์, พฤติกรรม • ไม่รู้ว่าตัวเองป่วย • บุคลิกเปลี่ยนจากเดิม

ความผิดปกติของบุคลิกภาพ



ผิดปกติเฉพาะในส่วนของบุคลิกภาพเท่านั้น
ไม่ได้เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทใดๆ

- Antisocial/Psychopathic = อันธพาล
- Avoidant = หลบเลี่ยงสังคม
- Borderline = แปรปรวน
- Obsessive-Compulsive = ย้ำคิดย้ำทำ
- Schizotypal types = แปลก ๆ

แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ

(Thai Mental Health Indicator Version 2007: TMHI-15)

คำชี้แจง : กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
2	ท่านรู้สึกสบายใจ	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
7	ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
9	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
13	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	☐ ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ มาก ☐ มากที่สุด

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm)

การให้คะแนน: TMHI – 15 มีการให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้: ไม่เลย = 1, เล็กน้อย = 2, มาก = 3, มากที่สุด = 4

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

3	4	5
---	---	---

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้: ไม่เลย = 4, เล็กน้อย = 3, มาก = 2, มากที่สุด = 1

การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้นใหม่ 15 ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

51-60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)

44-50 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

ความฉลาดทางอารมณ์

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

อีคิวคืออะไร?

อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient

หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์

ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้รับการยอมรับว่า

มีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว

ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น

Emotional Intelligence

Emotional Ability

Interpersonal Intelligence

Multiple Intelligence

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือ

๑. ความดี

๒. ความเก่ง

๓. ความสุข

“ดี”

หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น

และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง**
- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - แสดงออกอย่างเหมาะสม

- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น**
- ใส่ใจผู้อื่น
 - เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

- ความสามารถในการรับผิดชอบ**
- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
 - รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
 - เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺

“เก่ง”

หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา

และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺ = ☺

“สุข”

หมายถึง

ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ความภูมิใจในตนเอง - เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื้อมั่นในตนเอง

ความพึงพอใจในชีวิต - รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ความสงบทางใจ - มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ

😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊 = 😊

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

เข้าใจตนเอง ---> เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น ---> เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม

ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

ทำไมเราต้องเรียนรู้เรื่องอีคิว ?

ระหว่างรถยนต์ที่ดี เครื่องแรง แต่เจ้าของไม่มีความสามารถ ไม่รู้จักวิธีการใช้ ไม่สนใจที่จะศึกษาสมรรถนะของรถ

กับรถยนต์คุณภาพปานกลาง แต่เจ้าของมีความชำนาญในการขับ

รู้ว่าอะไรคือข้อดี ข้อจำกัดของรถ ตลอดจนรู้วิธีซ่อมแซมยามมีปัญหา

ถ้าให้เลือก เราจะเลือกนั่งรถคันไหน?

ความแรงของเครื่องยนต์อย่างเดียว เพียงพอหรือไม่ต่อการเดินทางที่ปลอดภัย?

หากเปรียบเทียบฉลาดทางเขาวนปัญญากับรถยนต์

ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความสามารถในการขับรถยนต์

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือการเรียนรู้ที่จะขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่ใช้ถนนร่วมกัน

อารมณ์ หรือ *emotion* มาจากคำในภาษาละตินว่า *movere* แปลว่า เคลื่อนไหว เมื่อเติม *e* นำหน้า จึง

หมายถึง "เคลื่อนไหวจาก" แสดงถึงคุณสมบัติของอารมณ์ที่มีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำต่าง ๆ อยู่เสมอ อารมณ์ช่วยเตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบแบบต่าง ๆ เช่น

เมื่อโกรธ จะมีการไหลเวียนของโลหิตมาที่มือ ทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธ หรือตอยคู่ต่อสู้

และมีการหลั่งสารแอดรีนาลีนที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแกร่งพอที่จะทำการใด ๆ ที่ต้องการต่อสู้อย่างรุนแรง

เมื่อสุข อารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมอง

สกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น และเพิ่มพลังการกำจัดความคิดวิตกกังวลให้หมดไป

ทำให้เรารู้สึกสงบและเกิดความพึงพอใจ เป็นผลให้ร่างกายพ้นจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้เร็ว

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี

จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี

รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักประสบความสำเร็จ

มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ

ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ

พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน และมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง

แดเนียล โกลแมน

ผู้เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

- เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- มีการตัดสินใจที่ดี
- สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- มีความอดทน อดกลั้น
- ไม่หุนหันพลันแล่น
- สามารถทนต่อความผิดหวังได้
- มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
- มีความเข้าใจในสถานการณ์ทางสังคม
- ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- มีพลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้
- สามารถจัดการกับความเครียดได้ ไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะกุมจิตใจจนทำอะไรไม่ถูก

ฉลาดทางอารมณ์ = ฉลาดคิด + ฉลาดพูด + ฉลาดทำ

ฉลาดคิด ---> ควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดในทางสร้างสรรค์

ฉลาดพูด ---> เลือกพูดแต่สิ่งดี มีประโยชน์ เลี่ยงคำพูดที่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน

ฉลาดทำ ---> "ทำเป็น" ไม่ใช่แค่ "ทำได้" มีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้น ๆ



แบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

ก ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง จริงบ้างครึ่งๆ ด่อนบ้างจริง จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด





กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2543

แหล่งที่มา:

<http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=technology&gr=&op=detail&researchId=571>

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

แหล่งที่มา:

<http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=technology&gr=&op=detail&researchId=571>

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31 ฉันทำความรู้สึกกับผู้อื่นได้ง่าย					
32 ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33 ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34 ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35 เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36 เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม					
37 ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38 ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในบทบาทใด					
39 ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40 ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม					
41 แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42 ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43 เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44 ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45 ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46 ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม					
47 ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48 เมื่อว่างเว้นจากการทำหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50 ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากการทำหน้าที่					
51 ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52 ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม					

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ



1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

แหล่งที่มา:

<http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=technology&gr=&op=detail&researchId=571>

การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน		ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1	ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7	ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13	ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19	ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25	ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31	ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37	ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41	ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47	ถึงข้อ 52	

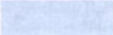
หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์



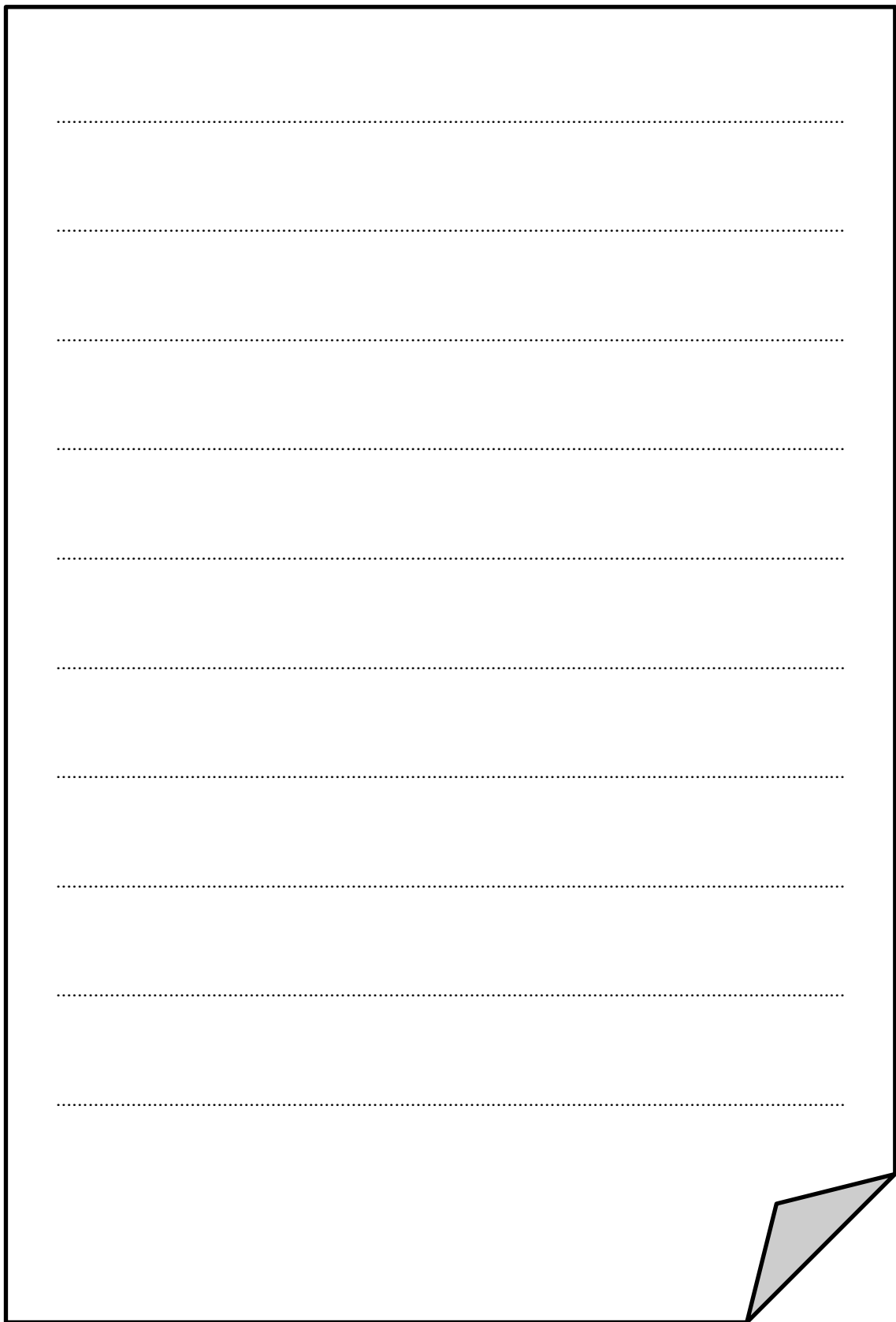
หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



แหล่งที่มา:

<http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=technology&gr=&op=detail&researchId=571>

กิจกรรมเพื่อการจัดการความฉลาดทางอารมณ์: “จดหมายถึงคนที่เกลียด”



Bug You Exercise

ช่องที่ 1	ช่องที่ 2
ช่องที่ 3	ช่องที่ 4

ขอบเขตจำกัดของการทดสอบทางจิตวิทยา

1. สัมพันธภาพยังไม่ดีพอ
2. ผู้รับการทดสอบตกอยู่ภายใต้ฤทธิ์ยา
3. อุปสรรคจากการสื่อสาร
4. ความไม่พร้อม ผู้ทดสอบ, case, place
5. ผู้ทดสอบขาดประสบการณ์
6. ผลการทดสอบเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของพฤติกรรม ไม่ใช่ลักษณะทั้งหมดของเขา

จรรยาบรรณในการทดสอบ

1. Privacy เคารพในความเป็นส่วนตัว
2. Honesty มีความซื่อสัตย์
3. Safe ระวังเรื่องความปลอดภัย



เทคนิคการให้คำปรึกษาแก่นิสิตในศตวรรษที่ 21

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา อินจ่าย



แนวคิดซาเทียร์ โมเดล (Satir Model)

Virginia Satir (1916-1988)

ซาเทียร์ โมเดล (Satir Model) ถูกพัฒนาขึ้นโดย เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิเคราะห์ชาวอเมริกัน (Satir et al., 1991; การบำบัดอย่างเป็นระบบแบบซาเทียร์เพื่อก่อเกิดการเปลี่ยนแปลง, 2552) ซาเทียร์ เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตนเอง จึงมุ่งแสวงหาทรัพยากรภายในของบุคคลด้วยการนำเอาความแตกต่างหรือรายละเอียดในชีวิตของแต่ละบุคคลมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในกระบวนการบำบัดรักษาโดยไม่ยึดติดกับวิธีการหรือเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งโดยเฉพาะ นอกจากนี้แนวคิดนี้เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง (transformational change) จะเกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ ของจิตใจ จึงมุ่งช่วยเหลือให้บุคคลได้เข้าถึงและตระหนักถึงกระบวนการต่าง ๆ ภายในซึ่งเคยอยู่นอกเหนือการตระหนักรู้ของตนเอง และให้บุคคลสามารถจัดการกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนจากภายใน (be congruence) ด้วยการดำรงชีวิตและเผชิญปัญหาอย่างกลมกลืนเหมาะสมในทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ตนเอง ผู้อื่น และบริบทรอบข้าง

ความเชื่อพื้นฐานของชาเทียร์ โมเดล ที่สำคัญได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับคน ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว และการเผชิญปัญหา และความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

1. ความเชื่อเกี่ยวกับคน

- 1.1 ทุกคนเปลี่ยนแปลงได้ หากการเปลี่ยนแปลงภายนอกมีข้อจำกัด แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นไปได้เสมอ
- 1.2 โดยพื้นฐานแล้วทุกคนเป็นคนดีและต้องการค้นหาสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีคุณค่ามากขึ้น
- 1.3 ทุกคนมีกระบวนการของการเป็นคน ที่เป็นลักษณะสากล แต่จะมีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม บริบท โอกาส
- 1.4 ทุกคนทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยความรู้ ความเข้าใจ
- 1.5 ทุกคนมีทางเลือกโดยเฉพาะทางเลือกที่จะรับผิดชอบต่อความกดดันที่มี
- 1.6 ผู้คนเชื่อมโยงกันด้วยความเหมือนและพัฒนาด้วยความแตกต่าง
- 1.7 ทุกคนมีพลังภายในที่จะเติบโตได้
- 1.8 คนเราส่วนใหญ่ ได้ทำดีที่สุดแล้วในช่วงเวลานั้น
- 1.9 อารมณ์ ความรู้สึกเป็นของเรา ต่างก็มีเหมือนกันทุกคน
- 1.10 ทุกคนเป็นคนดี แต่ละคนมีชุมทรัพย์ที่จะนำไปใช้ยืนยันคุณค่าของตนเอง
- 1.11 พ่อแม่มักกระทำซ้ำตามแบบแผนที่เขาเล็งดูมา แม้ว่าการกระทำเช่นนั้นจะไม่ใช่วิธีการที่ดีก็ตาม
- 1.12 พ่อแม่ส่วนใหญ่ทำดีที่สุดที่จะทำได้ ณ เวลานั้น
- 1.13 พ่อแม่เป็นปुरुชนที่กระทำผิดพลาดได้ แม้ต้องอยู่ในบทบาทพ่อแม่

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัวและการเผชิญปัญหา

- 2.1 ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการจัดการกับปัญหานั้นต่างหากที่เป็นปัญหา
- 2.2 การปรับตัวแสดงถึงระดับของคุณค่าในตัวเอง คุณค่าในตัวเองยิ่งสูงการปรับตัวยิ่งดี การช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า ก็เพื่อจะได้เผชิญปัญหาได้ดีขึ้น
- 2.3 คนเราทุกคนมีทรัพยากรอยู่ในตัว ที่จะใช้ในการปรับตัวและพัฒนา
- 2.4 เรามีทางเลือกโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จะเลือกตอบสนอง แทนที่จะใช้ปฏิกิริยาอัตโนมัติ
- 2.5 คนเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์ในอดีต แต่สามารถแก้ผลกระทบ ที่มีต่อเราได้
- 2.6 การชื่นชมและยอมรับอดีต จะเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับอนาคต
- 2.7 ความสอดคล้องกลมกลืน และการมีคุณค่าในตัวเองสูงเป็นเป้าหมายหลักในชาเทียร์โมเดล

3. ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

- 3.1 จิตบำบัดควรมุ่งเน้นในส่วนที่ดี และความเป็นไปได้ แทนส่วนที่เป็นปัญหาหรือพยาธิสภาพ
- 3.2 เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงคือการที่ผู้รับการบำบัดสามารถเลือกเอง ตัดสินใจได้เอง
- 3.3 ความหวังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลง
- 3.4 กระบวนการเป็นหนทางสู่การเปลี่ยนแปลง เรืองราวเป็นบริบทให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น
- 3.5 การชื่นชมและยอมรับอดีต เป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลง
- 3.6 เป้าหมายหนึ่งของการบำบัด คือ การให้บุคคลนั้นเป็นผู้เลือกเอง คนเรามักเลือกที่จะอยู่อย่างเดิมตามความเคยชิน มากกว่าเปลี่ยนแปลงแม้จะทำให้บางอย่างดีขึ้น

ซาเทียน์ โมเดล อุปมาอุปไมยว่าประสบการณ์ของบุคคลเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง 7 ระดับ คือ

1. การกระทำหรือเรื่องราว (behavior) เป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออก เปรียบเหมือนส่วนที่โผล่พ้นน้ำของภูเขาน้ำแข็ง
2. อารมณ์หรือความรู้สึก (feeling) เช่น สนุก เพิลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า เป็นต้น
3. ความรู้สึกของเขต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น (feeling about feeling) เช่น รู้สึกอายหรือรู้สึกผิดที่โกรธ
4. การรับรู้ (perception) คือ สิ่งที่บุคคลเห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน ซึ่งสิ่งที่บุคคลรับรู้จะเป็นจริงสำหรับความคิดและค่านิยมของเขา
5. ความคาดหวัง (expectation) คือ ความต้องการ (want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง (expectations of self) คนอื่นคาดหวังในตัวเรา (other's expectation) และตัวเราคาดหวังคนอื่น (expectation of others)
6. ความโหยหา (yearning) คือ สิ่งที่บุคคลปรารถนา ถวิลหาอันเป็นสากล (universal need) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต้องการ เช่น ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (sense of belonging) ความสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (connection) อิสรภาพ (freedom) ฯลฯ
7. ตัวตน (self) คือ ตัวตนของเขา (I am) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น ความเป็นตัวเขา และสิ่งที่ตัวเขา “เป็น”

จากแนวคิดการอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของบุคคลนี้ จะพบว่า ส่วนที่จะปรากฏให้ผู้อื่นรับรู้และมองเห็นได้ คือ ส่วนที่เป็นพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นเพียง 1 ใน 7 ส่วนเท่านั้น ดังนั้น การศึกษาบุคคลจึงควรต้องสำรวจเข้าไปถึงจิตใจและประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคลภายใต้พฤติกรรมต่าง ๆ จึงจะสามารถเข้าใจเขาได้อย่างแท้จริง

รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด (The survival coping stances)

หลักการสำคัญอีกประการหนึ่งคือ รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด (the survival stances) ซึ่งเป็นหลักการเฉพาะของแนวคิดซาเทียน์ โมเดล (Satir et al., 1991: 31-83) วิธีการที่บุคคลเรียนรู้และรับมือกับความกดดัน เพื่อให้ตนเองอยู่รอดโดยเรียนรู้มาจากครอบครัวในวัยเด็กและใช้เป็นรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาในแบบซ้ำ ๆ เพื่อให้ตัวเองปลอดภัย ทั้งนี้ บุคคลจะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ตนเอง (S = self) ผู้อื่น (O = others) และบริบท (C = context) ในการเผชิญปัญหา บุคคลจะให้ความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนแตกต่างกันตามแต่ละรูปแบบของพฤติกรรม การปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด ซึ่งบุคคลอาจให้ความสำคัญกับบางองค์ประกอบแต่ละเลยบางองค์ประกอบ ทำให้นำมาซึ่งปัญหาและความไม่สมดุล โดยรูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด สามารถแบ่งเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบสมยอม (placating)

รูปแบบการปรับตัวแบบสมยอมเป็นพฤติกรรมหนึ่งซึ่งจะมีการแสดงออกโดยที่บุคคลจะปฏิเสธไม่ให้คุณค่าหรือความสำคัญกับความรู้สึกและความต้องการของตนเอง (S) ในขณะที่ใส่ใจและให้ความสำคัญกับบุคคลอื่น (O) หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้างหรือบริบท (C) การสมยอมในที่นี้เป็นการลดคุณค่าของตนเอง เป็นการที่บุคคลสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองไม่สำคัญ มักพบลักษณะการแสดงออกและปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนี้

- 1.1 พฤติกรรม: ขอโทษขอโพย มีที่ทำขอความเมตตา ขี้อ่อน แก้วตัว อ่อนวอน ชอบฟังพาดูผู้อื่น ชอบเอาใจคนอื่น ร่าเริงเกินเหตุ
- 1.2 คำพูด: ฉันผิดเอง ขาดคุณฉันไม่มีความหมายอะไร คุณชอบอะไร ทุกอย่างดีแล้ว
- 1.3 อารมณ์: เจ็บปวด เศร้า กังวล เครียด ไม่พอใจ เก็บกดความโกรธไว้
- 1.4 การมองตนเอง: ตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่มั่นใจ ไม่สัมผัสกับตัวตนของตนเอง เน้นการคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง
- 1.5 อาการทางกายที่พบ: โรคทางเดินอาหาร ปวดศีรษะและโรคไมเกรน ใจเต้น ใจสั่น โรคผิวหนัง
- 1.6 อาการทางจิตที่พบ: อาการซึมเศร้า หงุดหงิด วิตกกังวล ตื่นตระหนก คิดอยากตาย
- 1.7 ข้อดี: เอาใจใส่ ชอบช่วยเหลือคนอื่น รับผิดชอบกับทุก ๆ เรื่อง ไวต่อความรู้สึก (sensitive) ดูแลคนอื่น (nurturing)

1. Placate (สมยอม)

- สนใจ Other+Context ไม่สนใจตัวเอง
- ชอบอ่านความต้องการของคนรอบตัว
- ทำให้เกิดเป็นทรัพยากรคือ "Empathy" หรือความเข้าอกเข้าใจคนอื่น
- รับรู้โลกผ่าน Iceberg ในส่วนของ [Feeling] และตอบสนองโลกด้วยความรู้สึก



2. รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบโทษผู้อื่น (blaming)

รูปแบบการปรับตัวแบบโทษผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกแตกต่างจากการสมยอมอย่างชัดเจน ผู้ที่ใช้รูปแบบการปรับตัวแบบกล่าวโทษนี้จะมองเห็น เข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการของตนเองชัดเจน โดยแสดงออกในทุกทางเพื่อรักษาสีทธิและปกป้องตนเอง คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง แต่ละเลยและมองไม่เห็นถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ผู้ที่ใช้รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบโทษผู้อื่นนี้ มักจะไม่ยอมรับฟังคำเรียกร้องหรือคำแนะนำแม้มีโอกาส ทำให้เกิดปัญหาอย่างรุนแรงในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งกับบุคคลอื่น ในส่วนลึกมักพบว่าตนเองโดดเดี่ยว และมักคร่ำครวญว่าหากไม่เป็นเพราะคนอื่น ตนเองคงไม่ต้องประสบปัญหาเช่นนี้ ซึ่งเป็นการไม่สามารถยอมรับความเปราะบางและความตระหนักในคุณค่าของตนเองที่ต่ำได้ และรู้สึกว่าการกล่าวโทษผู้อื่นหรือการแสดงอำนาจจะสามารถทำให้ตนอยู่เหนือและควบคุมสถานการณ์ได้ ลักษณะการแสดงออก และปัญหาทางด้านสุขภาพของผู้ที่ใช้รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบโทษผู้อื่นอาจพบได้ดังนี้

- 2.1 พฤติกรรม: กล่าวโทษ ขอบตะโกน โกรธเกรี้ยว คุกคามผู้อื่น ตัดสินผู้อื่น เหน็ดการ จับผิด ชอบควบคุมบงการ
- 2.2 คำพูด: มันเป็นความผิดของคุณ คุณเป็นอะไรไปหรือ คุณทำอะไรไม่เคยถูกเลย ถ้าคุณไม่...ฉันปกติดี
- 2.3 อารมณ์: โกรธเกรี้ยว คับข้องใจ ไม่ค่อยไว้วางใจใคร ไม่พอใจ เก็บกดความเจ็บปวด กลัวเสียการควบคุม ว้าวุ่น
- 2.4 การมองตนเอง: ตัวเองไร้คุณค่า ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่สามารถสัมผัสกับตัวตนของตน สูญเสียความควบคุม รู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ เน้นการคาดหวังผู้อื่น
- 2.5 อาการทางกายที่พบ: กล้ามเนื้อตึงเครียด ปวดหลัง ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคหืด โรคข้อ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- 2.6 อาการทางจิตที่พบ: โกรธ โกรธรุนแรง หงุดหงิดต่อต้าน หวาดระแวง
- 2.7 ข้อดี: มีความมุ่งมั่น มีความเป็นผู้นำ มีพลังงานมาก

2. Blaming (ประณาม)

- สนใจ **Self+Context** ไม่แคร์คนอื่น
- มีทักษะความสามารถในการ บังคับคนอื่นให้ทำตามใจตัวเอง
- ทำให้มีทรัพยากรคือ "Power & Leadership"
- รับรู้โลกผ่าน Iceberg ส่วน [Expectation] และตอบสนองโลกด้วยความคาดหวัง



3. รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบใช้เหตุผล (super reasonable)

รูปแบบการปรับตัวแบบใช้เหตุผลแสดงให้เห็นถึงการปฏิเสธไม่ยอมรับความรู้สึกและความต้องการของตนเองและของผู้อื่น สนใจแต่เฉพาะเรื่องของเหตุและผล สนใจแต่จะกล่าวถึงข้อมูลและหลักการเท่านั้น ลักษณะที่แสดงออกของผู้ที่ใช้รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบนี้ มักจะมีท่าทีสงบนิ่ง ไม่มองไม่สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ มักจะมองดูเหมือนเป็นการใช้สติปัญญาอย่างชาญฉลาดในการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุและผลต่าง ๆ ที่ตนจะสามารถคิดได้มาพิสูจน์เพื่อยืนยันว่าตนเองเป็นฝ่ายทำถูกต้องแล้ว เมื่อบุคคลใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหาก็ยิ่งเป็นการทำให้เขาตัดขาดตนเองออกจากผู้อื่นและต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยว ลักษณะการแสดงออกและปัญหาทางด้านสุขภาพของผู้ที่ใช้รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตแบบใช้เหตุผล อาจพบได้ดังนี้

- 3.1 พฤติกรรม: ท่าทางแข็ง ๆ ดูเย็นชา จริงจัง ใช้กลอุบายให้คนอื่นทำสิ่งที่ตัวเองต้องการ ฉันทเห็นคนอื่น ชอบให้คำแนะนำ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น ใช้เหตุผลตัดสินคนอื่นจนดูเหมือนไม่มองความเป็นมนุษย์ น่าเบื่อ
- 3.2 คำพูด: เป็นเหตุเป็นผล อ้างกฎเกณฑ์ อธิบายยืดยาว ความคิดนามธรรม หลีกเลี่ยงเรื่องส่วนตัวและอารมณ์ “คนเราต้องมีเหตุผล”
- 3.3 อารมณ์: ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ ถูกกระทบใจง่ายมาก โดดเดี่ยวลึก ๆ ว่าเหว รู้สึกว่างเปล่า กลัวสูญเสียการควบคุม มีจุดอ่อน
- 3.4 การมองตนเอง: ตัวเองไร้คุณค่า ขาดความเชื่อมั่น ไม่สัมผัสกับตัวตนของตน รู้สึกสูญเสียการควบคุม ไม่สามารถแสดงความรู้สึก
- 3.5 อาการทางกายที่พบ: โรคกระเพาะ โรคผิวหนัง โรคระบบน้ำเหลือง ปวดหลัง โรคหัวใจ
- 3.6 อาการทางจิตที่พบ: ซึมเศร้า เฉยเมย ย้ำคิดย้ำทำ แยกตัวจากสังคม ขาดความสนใจผู้อื่น อยู่ในโลกของตัวเอง
- 3.7 ข้อดี: ฉลาด ละเอียด แก้ปัญหา

3. Super Reasonable(เหตุผลล้ำ)

- สนใจเฉพาะ **Context** ไม่สนใจคน
- ชอบใช้หลักการและเหตุผลในการจัดการโลก
- ทำให้เขามีทรัพยากรคือ "**Intelligence**"
- รับรู้โลกผ่าน **Iceberg** ส่วน [**Perception**]
และตอบสนองโลกด้วยความคิดทฤษฎี



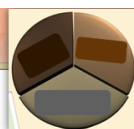
4. รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบเฉไฉ (irrelevant)

ผู้ที่ใช้รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบนี้ มักจะปฏิเสธ ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา เป็นรูปแบบการปรับตัวที่ตรงกันข้ามกับการใช้เหตุผลอย่างชัดเจน คือ มักมีพฤติกรรมแสดงออกที่เน้นแสดงความสนุกสนาน ตลก ไม่สนใจสาระเนื้อหา พยายามทำให้อื่นรบกวนทั้งตนเองเพียงประเด็นความสนใจออกจากสิ่งที่เป็นปัญหานั้น ไม่สนใจทั้งความรู้สึก ความต้องการ หรือแม้แต่บริบทแวดล้อมใด ๆ สังคมมักจะมองผู้ที่ใช้รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวแบบนี้ว่าเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ผู้คนมักจะชอบบุคคลเหล่านี้เพราะเขานำเอาความสดชื่นรื่นเริงมาให้ บุคคลเหล่านี้มักจะเชื่อว่าเขาจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามปกติตราบเท่าที่เขาสามารถเพียงประเด็นและไม่ต้องสนใจมองปัญหานั้น ทำให้ในที่สุดตนเองนั้นก็สับสนหลงเป้าหมายไม่รู้วิธีการจัดการปัญหาอย่างแท้จริง ผู้ที่ใช้รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดในรูปแบบนี้มักพบลักษณะการแสดงออกและปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนี้

- 4.1 พฤติกรรม: อยู่นิ่งหรือเฉื่อยชา ชอบเคลื่อนไหว ใช้กลอุบายให้คนอื่นทำสิ่งที่ตัวเองต้องการ ไม่ถูกกาลเทศะ เหมือนความรู้สึกซ้ำ ตลกไร้สาระ ผิดวินัย เรียกร้องความสนใจ
- 4.2 คำพูด: ชอบเปลี่ยนเรื่องเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ไม่สามารถสนใจเรื่องเดียว หลีกเลียงเรื่องส่วนตัวและอารมณ์ พูดตลก พูดไร้สาระ พูดแทรก
- 4.3 อารมณ์: แสดงอารมณ์แท้จริงน้อยมาก โดดเดี่ยว ว้าวุ่น เครียด เศร้า ว่างเปล่า ถูกเข้าใจผิด กลัวสูญเสียการควบคุม มีจุดอ่อน สับสน
- 4.4 การมองตนเอง: ตัวเองไร้คุณค่า ขาดความมั่นใจ ไม่สามารถสัมผัสกับตัวตนของตน ไม่สามารถแสดงอารมณ์ที่แท้จริง ไม่มีใครสนใจ ไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นพวกใคร
- 4.5 อาการทางกายที่พบ: โรคทางระบบประสาท โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน ไม่เกรน วิงเวียน เกิดอุบัติเหตุง่าย โรคเกี่ยวกับความสมดุลและการประสานงานของกล้ามเนื้อ
- 4.6 อาการทางจิตที่พบ: สับสน หุนหันพลันแล่น ขาดความเห็นใจ ละเมิดสิทธิผู้อื่น ขาดความเห็นใจผู้อื่น เศร้า บกพร่องในการเรียน
- 4.7 ข้อดี: อารมณ์ขัน เป็นธรรมชาติ มีความคิดสร้างสรรค์ สนุก ยืดหยุ่น

4. Irrelevant (เฉไฉ)

- ไม่สนใจทั้ง Self-Other-Context
- อ่อนไหวเปราะบางมากจนกลัวที่จะสัมผัสกับอารมณ์ทั้งของตัวเอง (Self) และของคนอื่น (Other) รวมทั้งไม่กล้าที่จะผูกพันตัวเองกับบริบทใด (Context) ด้วย
- เรียนรู้ที่จะเรื่อยเปื่อยหรือซ่า ๆ ไปวัน ๆ ทำให้เขามีทรัพยากรคือ "Humor"



รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด ทั้ง 4 รูปแบบที่ผ่านมา เป็นวิธีที่นำมาซึ่งปัญหาและความไม่สมดุลทั้งสิ้น รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเป็นที่พึงประสงค์และเป็นเป้าหมายหลักในการบำบัดก็คือ รูปแบบพฤติกรรมการปรับตัวแบบสอดคล้องกลมกลืน (congruence) ซึ่งเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่สนใจพิจารณาทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของทั้งบุคคลอื่นและตนเอง รวมไปถึงส่วนของบริบท เหตุและผลของปัญหานั้นๆ รวมเข้าด้วยกัน

5. รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดแบบสอดคล้องกลมกลืน (congruent)

ผู้ที่สามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ย่อมมีความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง คุณค่าของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อการกระทำและการตัดสินใจของตนเอง และสามารถปรับตัวในการเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการภายนอกและความต้องการภายในตนเอง เพื่อให้เกิดสมดุล และนำชีวิตไปสู่การผ่านพ้นอุปสรรค จนกระทั่งดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ผู้ที่ใช้รูปแบบการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอดในรูปแบบสอดคล้องกลมกลืนมักจะมีลักษณะการแสดงออกดังนี้

- 5.1 พฤติกรรม: กระตือรือร้น สร้างสรรค์ มีชีวิตชีวา มั่นใจ มีความพอดี สมดุล มีความสามารถ รับผิดชอบ ยอมรับคนอื่น รักได้
- 5.2 คำพูด: สื่อตรงต่อทุกส่วนของความรู้สึก เปิดเผย แบ่งปัน รับฟังคนอื่น ให้เกียรติ ไม่ละเลยตนเอง คนอื่น และบริบท
- 5.3 อารมณ์: สงบ เย็น รักได้ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มั่นคง
- 5.4 การมองตนเอง: ตัวเองมีค่ามีความสามารถ สามารถชื่นชมตนเองได้ พอใจความเป็นตัวของตัวเองที่ไม่เหมือนใคร ยอมรับคุณค่าของการเท่าเทียมกัน เชื่อมโยงกับพลังชีวิต
- 5.5 ข้อดี: ตระหนักรู้ในตนเอง รับผิดชอบ เปิดเผย เอาใจใส่ตนเอง ผู้อื่น และบริบท เป็นหนึ่งเดียว

5. Congruence (สอดคล้องกลมกลืน)

- สนใจทั้ง **Self+ Other+ Context**
- สุขภาพจิตดี (I'm OK, You're OK.)
- ทำให้เกิดเป็นทรัพยากรคือ **"Adjustment"**
หรือความสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหา



เป้าหมายหลักของการบำบัดและให้คำปรึกษา

[4 Meta Goals]

1. Raising self-esteem:

เพิ่มความนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น มองตนเองในแง่บวก ยอมรับตนเองโดยไม่มีเงื่อนไข

2. Making Choice:

สนับสนุนให้ตัดสินใจเลือกเองด้วยทางเลือกอย่างน้อย 3 ทาง

3. Responsible:

ช่วยให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่ออารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ และชีวิตของตนเอง

4. Congruent:

ช่วยให้เกิดการรับรู้ตนเอง สามารถเข้าใจผู้อื่นและบริบทของเหตุการณ์ สัมผัสกับพลังชีวิต ความสงบ เท่าเทียม และมีความสุข

กระบวนการปรึกษา (Counseling Process)

1. การเข้าไปร่วมรับรู้ในโลกของผู้อื่นอย่างสนิท (Tuning in)
2. การค้นหารอยแยกในโลกประสบการณ์ (Scanning Disharmony)
3. การประสานกับความจริงอย่างกลมกลืน (Harmony and Realization)

ข้อผิดพลาด 6 ประการ ของผู้ให้คำปรึกษา

1. ทำตัวเป็นจิตแพทย์ (Psychiatrist) หรือนักจิตวิทยา (Psychologist)
2. สอดรู้สอดเห็นในชีวิตส่วนตัวของผู้รับบริการ
3. ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการให้คำปรึกษาเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
4. ไม่เก็บข้อมูลของผู้รับบริการไว้เป็นความลับ
5. การตัดสินใจแทนผู้รับบริการ
6. พุดมากเกินไปหรือฟังน้อยเกินไป จึงไม่ได้เรียนรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

- สีน้หน้าท่าทาง: สุข, เศร้า, โกรธ, กลัว, กังวล
- คำพูด: เช่น หลังจากที่คุณกันแล้วเป็นไงบ้าง
- การทำให้เป็นรูปธรรม:
 - เมื่อต้องกลับไปเผชิญปัญหาเดิม ๆ แล้วจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร
 - สิ่งที่เป็นจุดสร้างความเข้มแข็งในจิตใจคืออะไร

ปัญหาที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

- การเพิกเฉยหรือฝ่าฝืนกฎบ่อยๆ
 - อาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง
 - มีปัญหาสุขภาพกาย/สุขภาพจิตอย่างรุนแรง
 - พฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ขโมย โกหกบ่อย
 - ครอบครัวรู้สึกกลัวความก้าวร้าวของนักเรียน
 - การไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้เลย
 - รู้ว่านิสัยมีปัญหา
- แต่นักไม่ออกมาว่าปัญหาอยู่ที่ไหน และจะแก้ไขอย่างไร

รายงานผลการทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อดูแลช่วยเหลือนิสิต

ชื่อผู้รับการทดสอบ ☐ นาย ☐ นาง ☐ น.ส. รหัสนิสิต.....

วันเดือนปีเกิด..... อายุ.....ปี ชั้นปี..... คณะ..... ผู้ส่งตรวจ.....

เหตุส่งตรวจ.....

ผู้ทำการทดสอบ..... ตำแหน่ง.....

แบบทดสอบที่ใช้

1. วันที่ทำการทดสอบ.....
2. วันที่ทำการทดสอบ.....
3. วันที่ทำการทดสอบ.....

ผลการทดสอบ

- ผู้รับการทดสอบมีสุขภาพจิต ☐ ดีกว่าคนทั่วไป ☐ เท่ากับคนทั่วไป ☐ ต่ำกว่าคนทั่วไป

- บุคลิกภาพเป็นแบบ:

☐ แสดงตัว (Extroversion: E)

☐ เก็บตัว (Introversion: I)

☐ ชอบใช้ประสาทสัมผัส (Sensing: S)

☐ ชอบใช้จินตนาการ(Intuition: N)

☐ เน้นความคิด (Thinking: T)

☐ เน้นความรู้สึก (Feeling: F)

☐ ชอบจัดระเบียบชีวิต (Judging: J)

☐ ชอบยืดหยุ่นตามสบาย (Perceiving: P)

- มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน:

☐ ดี ความสามารถควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบต่อส่วนรวม

☐ เก่ง รู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ รู้จักตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

☐ สุข ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

- ข้อค้นพบอื่น ๆ.....

ข้อเสนอแนะ

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนรายงานผลการทดสอบ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ประวัติวิทยากร

ชื่อ-นามสกุล นาง มณฑิรา อินจ้าย ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

การศึกษา

ปริญญาเอก: พร.ด. (บริหารศาสตร์) สาขาวิชาเอกการศึกษาเพื่อบริหารทรัพยากรมนุษย์
ปริญญาโท: วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)
ปริญญาตรี: วท.บ. (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง (เหรียญทอง) สาขาวิชาเอกจิตวิทยาคลินิก

ประวัติการทำงาน

2542 – 2543 : นักจิตวิทยา ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่
2543 – 2547 : นักจิตวิทยา 4 หัวหน้างานจิตวิทยา กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
2545 – ปัจจุบัน : ที่ปรึกษาฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ บจ. รักษาความปลอดภัย อุดรดิตถ์ชายฟ้าคราม
2549 – 2559 : อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2559 – ปัจจุบัน : อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

โทรศัพท์ 0-5596-1905 E-mail: mtrij@hotmail.com

ความสนใจ จิตวิทยาประยุกต์เพื่อการพัฒนาสังคม, พลวัตของพฤติกรรมมนุษย์

ผลงานวิชาการที่เผยแพร่

ผลงานวิจัยที่นำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติและระดับนานาชาติ

- รินทร ณะวิชัย และ มณฑิรา อินจ้าย (2547). "การใช้ดนตรีพื้นบ้านล้านนา วงสะล้อ-ซึงในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6". ผลงานวิชาการดีเด่นอันดับ 1 ประเภทการส่งเสริมสุขภาพจิต ในการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3 สุขภาพจิตกับยาเสพติด ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร 25-27 สิงหาคม 2547.
- Injai, M. (2012). "Chaos Management: Decoding 'Thyselves' Administration from a Thai-Filipino Agricultural Entrepreneur". The oral presentation in parallel sessions of the 1st SAS, Maejo University International Integrated Conference 2012 on Asia Today: Questions and Answers, School of Administrative Studies (SAS), Maejo University, Chiang Mai Thailand. December 13-16, 2012.
- มณฑิรา อินจ้าย. (2557). **อัตลักษณ์วิวัฒน์: การพัฒนาโมเดลจิตวิทยาประยุกต์เพื่อส่งเสริมสมรรถนะครูที่ปรึกษา**. การประชุมวิชาการระดับชาติ SMARTS ครั้งที่ 4 วันที่ 7 พฤษภาคม 2557 ณ คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม.

- มณฑิรา อินจ้าย, อำนวย พิรุณสาร, และ สุริยา อินจ้าย. (2558). การแสวงหาอนาคตร่วมกันในการทำงาน
สาธารณะบนพื้นฐานอัตลักษณ์เชิงจิตวิทยาของบุคลากรกรมตรวจสอบบัญชีสหกรณ์และสันนิบาตแห่ง
ประเทศไทย. การประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 14 เรื่อง
“แรงจูงใจและความหมายในชีวิต: พลังทางบวกเชิงจิตวิทยา” จัดโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่ 12 มิถุนายน 2558 ณ โรงแรมวันนา กรุงเทพมหานคร.
- มณฑิรา อินจ้าย, ฉายสุตา พรหมจักร, และ ศรัณย์ แซ่ด่าน. (2559). โอกาสทางอาชีพของกลุ่มเยาวชนทาง
เพศ: พหุกรณีศึกษาจากหญิงในดัลลัสและฟริตตีพาร์ทไทย. งานประชุมวิชาการระดับชาติของเครือข่ายความ
ร่วมมือวิชาการ-วิจัย สายมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 9 วันที่ 24 – 25 มีนาคม 2559
ณ โรงแรมท็อปแลนด์ จังหวัดพิษณุโลก.
- มณฑิรา อินจ้าย, กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร, กำพล กักสันเทียะ, เพชร บุญศิริยะ, และ นัฐพร โอภาสานนท์.
(2559). การฝึกอบรมตามอุปสงค์: โปรแกรมที่เหมาะสมกับตัวตนในมุมมองวัยซีโดเอสส์สำหรับนิสิตเตรียม
สหกิจศึกษา. การประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ Thailand National Conference
on Psychology: Empowering People in the World of Change (TNCP 2016) วันที่ 9 กรกฎาคม 2559
ณ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการระดับชาติ

- มณฑิรา อินจ้าย และ เฉลิมชัย ปัญญาดี. (2556). ภาวะผู้ตามในผู้นำ: พหุกรณีศึกษาจากผู้บริหารสมรรถนะสูง
ขององค์การธุรกิจไทย. วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร, ฉบับพิเศษ, 47-58.
- มณฑิรา อินจ้าย, ศุภสิทธิ์ ต๊ะนา, และ สุพรรณิ เกลื่อนกลาด. (2558). การแสวงหาอนาคตร่วมกันบนพื้นฐาน
อัตลักษณ์ส่วนบุคคลของเครือข่ายสุขภาพระดับอำเภอในจังหวัดอุดรธานี. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน
(มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 8(1), 122-133.

บทความวิจัยที่อยู่ระหว่างดำเนินการ

- มณฑิรา อินจ้าย, เฉลิมชัย ปัญญาดี, สมคิด แก้วทิพย์, อภิชาติ ไตรแสง, และ เมธี วงศ์วีระพันธุ์.
ภาวะผู้ตาม: จิตลักษณะของผู้บริหารในองค์การธุรกิจไทย. (ได้รับการตอบรับให้ตีพิมพ์ใน
วารสารพัฒนบริหารศาสตร์ ปีที่ 58 ฉบับที่ 3/2561 กรกฎาคม – กันยายน พ.ศ. 2561)

งานบริการวิชาการ

- กองบรรณาธิการ “วารสารการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย” คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
- วิทยากรด้านจิตวิทยากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน