

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี มีดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์
 - 1.3 ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว
 - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 หลักการจัดการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 20-21) ได้กล่าวถึงคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion Quotient) ถ้าแปลให้สอดคล้องกับสติปัญญาที่เรียกว่าเกณฑ์ภาคเชาวน์ (Intelligence Quotient) อาจแปลได้ว่า เกณฑ์ภาคอารมณ์ ซึ่งหมายถึงตัวดัชนีที่บ่งชี้ถึงความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคลและได้กล่าวสรุปถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียด สิ่งขัดขวางความคิดริเริ่ม

สร้างสรรค์อันมีค่าของคนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study Success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Life Success)

พระราชวรพันธุ์ (ประยูร ธมมจิตโต) (2542, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิด ซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

จอม ชุ่มช่วย (2542, หน้า 56) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความรู้ความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของคนได้อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์นี้ควรพัฒนาให้เด็กเช่นเดียวกับการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ข, หน้า 39) ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะมุ่งมั่น อดทน รอคอยดำเนินการกิจกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย (Goal) จนกระทั่งประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินการกิจกรรมนั้น ถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจ ก็ค่อย ๆ แก้ไขไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม

นิตยา คชภักดี (2542, หน้า 110-112) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคมที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและความสุข

วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542, หน้า 41) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลดีต่อการทำงาน

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) ได้กล่าวถึงวิทยาการที่ก้าวหน้าทางจิตวิทยาได้ค้นพบสิ่งสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตของเรา ในการกำหนดความสำเร็จและความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ดีในครอบครัวและสังคมก็คือ การตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเอง ความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ ปลุกปลอบให้กำลังใจตนเองในทุกสภาพการณ์ ความสามารถในการตระหนักรู้จักภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัดการและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ซอลัดคา ขวัญเมือง (2541, หน้า 17) ได้สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถแยกแยะ ประเมินค่า ขอมรับและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง รวมทั้งสามารถกับอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การเรียนและการทำงาน

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990) ใช้คำอีโมชันแนล นอลledge (Emotional Knowledge) หมายถึง แหล่งรวมข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ และประสบการณ์ทางอารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่น เพื่อใช้ในการทำความเข้าใจ และการตีความภาวะแวดล้อม (Emotional IQ) คำนี้สะท้อนให้เห็นว่าสติปัญญาเป็นคุณค่าของสมอง ขณะที่อารมณ์เป็นคุณภาพของความรู้สึก อารมณ์ไม่สามารถแยกออกจากสติปัญญาได้ และเชื่อว่าความสามารถทางสมองเป็นผลทั้งเรื่องของสมองและภาวะจิตใจ (Head & Heart-Smart) ที่ทำให้เกิดภูมิปัญญา (Wisdom) รู้เห็นเท่าทันในความเป็นจริงและได้ประโยชน์

โกลแมน (Goleman, 1995, p. 289) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่ประกอบจากความคิดเฉพาะตน เป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยาเป็นวิสัย แนวโน้มที่จะแสดงออก ตัวอย่างของอารมณ์สำคัญ ๆ ได้แก่ โกรธ เศร้า กลัว รำเริง รัก ขยะแขยง ประหลาดใจ ละอาย อดสู เป็นต้น ส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ได้แก่ ภาวะอารมณ์ (Moods) ที่แฝงอยู่ในตัวคนพร้อมที่จะแสดงอารมณ์และภาวะอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ เราจะสังเกตเห็นความผิดปกติของอารมณ์ของบุคคลได้ชัด หากเบนออกไปจากนิสัยใจคอที่เป็นแบบฉบับปกติของบุคคลนั้น นอกจากนี้ โกลแมน (Goleman, 1988, p. 317) ยังได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้อย่างชัดเจนว่าหมายถึงความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยเข้ามามีความเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์นี้แตกต่างจากเชาวน์ปัญญาแต่เสริมเกื้อกูลกันคนที่เก่งแต่หนังสือ (Book Smart) แต่ขาดความฉลาดทางอารมณ์มักจะทำงานให้คนที่มิระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าตน แต่มีความเป็นเลิศด้านทักษะของความเก่งคน

ซีเกล (Segal, 1997) ใช้ว่าความสามารถของอารมณ์ (Emotional Competence) โกลแมน (Goleman, 1988) เรียกว่า อีโมชันแนล อินเทลลิเจนซ์ คอมพิทินซี (Emotional Intelligence Competencies) ได้รวมเอาคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 6 ประการ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การโน้มน้าวผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความมุ่งมั่นสู่ผลสัมฤทธิ์ การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ และการสร้างทีมงานไว้ด้วยกัน

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ได้ให้ความหมายว่า ความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลัง การรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวใจผู้อื่น

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg, 1997) ใช้ว่า แพร็คติคัล อินเทลลิเจ้นซ์ (Practical Intelligence) คือ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าเป็น 1 ใน 3 ของไตรลักษณะจิต (Triarchic Mind) ที่สะท้อนให้เห็นได้จากความสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี รู้จักเลือกปรับและให้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมุ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ให้ความหมายของคำ สถิติปัญญาทางอารมณ์ว่า (1) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและความสามารถที่จะแสดงออกของตนเองออกมา ทั้งเข้าใจอารมณ์การแสดงอารมณ์ของผู้อื่นด้วย (2) อารมณ์สามารถช่วยเรื่อง การคิด ช่วยในเรื่องการจำ ช่วยให้เกิดมุมมองในการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ (3) สามารถแยกแยะ วิเคราะห์อารมณ์ของตน และมีความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และ (4) สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้นและสามารถจัดการอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างฉลาด การที่บุคคลมีความสามารถในการบริหาร และตระหนักรู้ซึ่งถึงความคิด ความรู้สึก กับอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จิตใจหนักแน่น มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้อารมณ์ตนเอง รู้ข้อดี ข้อด้อย รอคอยได้ มีความมุ่งมั่นแน่วแน่โดยมีเหตุผลประกอบ มีสติ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า สามารถนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จทั้งในด้านการศึกษา การอาชีพและครอบครัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดไป

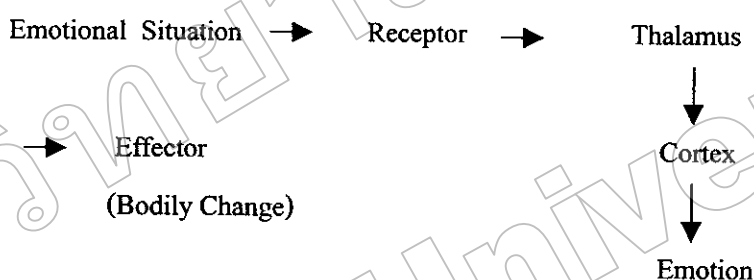
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (Theories of Emotional)

นักจิตวิทยาและนักสรีรวิทยาได้พยายามตั้งทฤษฎีขึ้นมาเพื่ออธิบายให้เห็นว่าอารมณ์คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร มีความสัมพันธ์กับอะไร เกี่ยวข้องกับอวัยวะต่าง ๆ อย่างไร แต่ละทฤษฎีมีแนวคิดต่าง ๆ กัน ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530, หน้า 105-170) ได้รวบรวมทฤษฎีที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

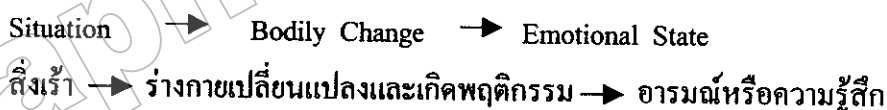
2.1 ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์เลง (James-Lange Theory of Emotional) เป็นทฤษฎีแรก ที่กล่าวถึงเรื่องอารมณ์ว่าเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและอวัยวะของร่างกาย วิลเลียม เจมส์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันกล่าวไว้เมื่อ ค.ศ. 1884 และ Carl G. Lange นักสรีรวิทยา

ชาวเดนมาร์ก ได้กล่าวเมื่อ ค.ศ. 1885 ทั้งสองท่านนี้มีแนวความคิดพ้องกัน โดยที่ไม่รู้จักกัน ทั้งสองได้สร้างทฤษฎีโดยให้คำอธิบายตรงกัน แนวความคิด สาระตรงกัน นักจิตวิทยาจึงให้เกียรติใช้นามสกุลของทั้งสองท่านรวมกันเป็นชื่อทฤษฎี

สาระสำคัญของทฤษฎีนี้มีว่า เมื่อมีสิ่งใดมาเร้าอินทรีย์จะมีอารมณ์เกิดขึ้นมาภายหลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว นั่นหมายถึงว่า อารมณ์เป็นผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการสนองต่อสิ่งเร้าของอินทรีย์ (Feedback of Body Response) โดยสิ่งเร้ากระตุ้นอินทรีย์ที่อวัยวะรับสัมผัส (Receptors) แล้วกระแสประสาทส่งผ่าน Thalamus ต่อไปยังอวัยวะแสดงออก (Effectors) ทำให้อวัยวะแสดงออก มีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย กระแสประสาทรายงานการเปลี่ยนอารมณ์ขึ้น ดังนั้น



สรุปได้ว่า มีสิ่งเร้าประสาทสัมผัสทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยา ได้ตอบมันทีและปฏิกิริยานี้ถูกรายงานไปยังสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น



ภาพที่ 1 แสดงทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์แลง (James-Lange Theory of Emotion)

2.2 ทฤษฎีอารมณ์ของดาร์วิน (Darwin's Theory)

ชาร์ล ดาร์วิน เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลของวิวัฒนาการสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษเป็นเวลายาวนาน เขาได้ศึกษาทดลองจากคนและสัตว์ แล้วสรุปหลักการไว้ 3 ข้อ

2.2.1 กฎนิสัยสัมพันธ์ ถ้าสัตว์แยกเชื้อวในขณะที่ต่อสู้กัน การแยกเชื้อวเข้าหากันเป็นการแสดงออกของอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ ถ้าคนทำอาการถ่มถุย ริมฝีปากขึ้น นั้นแสดงถึงว่ามีอารมณ์ขะเขวข่ง ซิงซัง

2.2.2 กฎความตรงกันข้าม ถ้าสัตว์ทำตัวงอ แสดงว่าเตรียมต่อสู้ ตรงกันข้าม ถ้าแสดงอิริยาบถนอนหงาย เขยิบขา แสดงว่ามันมีไมตรี คนตั้งท่าเงื่อง่า แสดงว่าจะต่อสู้ แต่ถ้ายื่นมือสัมผัส โอบกอด แสดงความยินดี เป็นมิตร

2.2.3 กฎแห่งระบบประสาท อาการของร่างกาย เช่น อาการบิดเบี้ยวตัวโก่งงอ เป็นปฏิกิริยาโดยตรง ประสาทเครียด รู้สึกเจ็บปวด ทฤษฎีนี้ยังมีความสำคัญอยู่สำหรับการตีความหมายของอารมณ์

2.3 ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Theory of Emotion) หรือ (Arousal Cognitive Theory) ผู้ที่มีส่วนพัฒนาทฤษฎีนี้อย่างสำคัญ คือ Schachter and Singer (n.d. อ้างถึงใน กฤษณา ศักดิ์ศรี, 2530) อธิบายไว้ว่า โดยทั่วๆ ไปภาวะการตื่นตัวทางร่างกายจะเป็นลักษณะของภาวะทางอารมณ์ หรือพูดได้ว่าสภาวะอารมณ์เป็นองค์ประกอบของภาวะการตื่นตัวทางร่างกาย ซึ่งเกิดจากการรับรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะการตื่นตัวนั้นๆ กล่าวคือ ความรู้ ความเข้าใจ เป็นตัวกำหนดภาวะการตื่นตัวของคนเรา การที่คนเราแสดงความรู้สึกออกมาเช่นไร เช่น ขบขัน พิศวาส เกลียด กลัว โกรธ ฯลฯ ย่อมขึ้นอยู่กับว่า คนนั้นรับรู้ หรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือสภาวะการณ์นั้นอย่างไร ดังตัวอย่างเช่น ตำรวจไม่เคยถูกสุนัขเห่าหรือกัด เห็นแต่ความจงรักภักดีประจบเจ้าของ จึงรับรู้ว่ามันเป็นสัตว์น่ารัก ฉะนั้น ตำรวจพบสุนัขที่ไหนจะรู้สึก “รัก”

2.4 ทฤษฎีแมคดูแกลล์ (Mcdougall Theory)

ทฤษฎีแมคดูแกลล์ (Mcdougall Theory) ได้รับความเชื่อจากนักจิตวิทยาสมัยกลาง ศตวรรษที่ 19 ทฤษฎีนี้เน้นเรื่องอารมณ์กับสัญชาตญาณเชื่อว่า อารมณ์เป็นสภาวะที่อยู่ใต้จิตสำนึก สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่ทั้งอารมณ์และสัญชาตญาณต่างทำหน้าที่อย่างเดียวกัน แมคดูแกลล์เชื่อว่า สัญชาตญาณสำคัญๆ ของคนเรา ซึ่งควบคู่กันกับอารมณ์ มี 7 อย่าง ตัวอย่างเช่น

สัญชาตญาณหนีภัย คู่กับ อารมณ์กลัว

สัญชาตญาณต่อสู้ คู่กับ อารมณ์โกรธ

สัญชาตญาณสำรวจและกระทำ คู่กับ อารมณ์อยากรู้อยากเห็น

แนวความคิดดั้งเดิมเชื่อว่า อารมณ์เดิม (Primary Emotion) เกิดขึ้นควบคู่ไปกับสัญชาตญาณดังกล่าว เช่น การจับคู่สัญชาตญาณที่เป็นคู่กันของอารมณ์ ดังต่อไปนี้

สัญชาตญาณ	อารมณ์
การกระโดดกระดอย	⇒ อารมณ์ขะเขวส
การสืบพันธุ์	⇒ ความกำหนัด ความใคร่
การใช้อาวุธ	⇒ ความรู้สึกล่าพอง

การร่วมหมู่คณะ	⇒	ความเหงา ความเปล่าเปลี่ยว
การปกป้องรักษา	⇒	ความรัก ห่วงแทน
การหาอาหาร	⇒	ความหิว กระหาย
การหัวเราะ	⇒	ความสนุก ร่าเริง

3. ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์

จากแนวความคิดเหล่านี้จึงทำให้การศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เริ่มแพร่หลายมากขึ้น โดยความเชื่อแนวใหม่จะเน้นว่าคนที่ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมิตั้งสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ประกอบกัน จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญไม่แพ้สติปัญญา ดังที่โกเลแมน (Goleman, 1988, p. 43) ได้กล่าวว่า สติปัญญาและความสามารถทางด้านเทคนิค (Technical Skills) มีความสำคัญ แต่ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากในการเป็นผู้นำ (Leader) บทความที่ลงในนิตยสาร ไทมส์ (Gibbs, 1995) ได้เน้นว่าความสำเร็จของบุคคล สติปัญญาจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้แค่ 20% และ 80% เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักบริหารและบุคลากรในอาชีพต่าง ๆ ตื่นตัวที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แมคเคลล์แลนด์ (MacLelland) ได้เคยกล่าวไว้ว่า มีการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมุ่งที่ความสำเร็จของงานและสามารถสนองความต้องการอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Need for Affiliation) ดังที่ วีระวัฒน์ ปันดินามัย (2542, หน้า 12-13) ได้กล่าวว่า ในชีวิตจริงและจาก ประสบการณ์ตรงและอ้อมจากการรับฟังข่าวสารเหตุการณ์ต่าง ๆ ในบ้านเมือง เราก็คงจะได้เรียนรู้และประจักษ์ต่อความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า การมีสมองและความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องนั้น แม้จะเชื่อได้ว่าคนเก่งเหล่านี้จะเรียนได้ประสบความสำเร็จ (Study Success) สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งที่ดี และมีความสำคัญภายในองค์กรได้ (Get Selected) แต่ความเก่งเหล่านี้ก็ทำให้หลักประกันได้ว่า คนเก่งสมอง เก่งคิด จะประสบความสำเร็จในอาชีพ Career Success) หรือประสบความสำเร็จในชีวิต (Life Success) เสมอไป โดยเฉพาะในการบริหารจัดการองค์กรบ่อยครั้ง คนเก่งเมื่อเรียนจบการศึกษาสูง ๆ จากต่างประเทศแล้วกลับไม่สามารถเข้าสู่ตำแหน่งบริหารสูงขององค์กรได้ ถึงแม้เป็นผู้บริหาร ลูกน้องก็ไม่ยอมรับความเป็นผู้นำของเขา กลับหลังแล้วคนซุบซิบ นินทามากกว่าพูดชื่นชม ชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตสมรสของเขาอุดมไปด้วยภูมิปัญญา แต่ ภูมิปัญญาที่มีอยู่มากมายนั้นกลับช่วยอะไรไม่ได้เลย ในทางกลับกันการที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี แม้ไม่เก่งมากมายแต่ก็มีโอกาสที่จะได้รับการเลื่อนตำแหน่ง (Get Promoted) ที่สำคัญ ๆ ในองค์กรได้ ดังนั้นบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญามีความสำคัญอย่างยิ่งในทุก

กิจกรรมในทุกวันของชีวิต ดังมีการแยกแยะความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ว่าแต่ละกิจกรรมนั้นมีตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จควรเป็นความสามารถประเภทใด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า

ความสำเร็จในด้านการเรียน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือ IQ

ความสำเร็จในด้านการแก้ปัญหา ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือ IQ

ความสำเร็จในด้านการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือ IQ + EQ

ความสำเร็จในด้านการปรับตัว ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ EQ

ความสำเร็จในด้านการครองตน ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ EQ

ความสำเร็จในด้านการครองคน ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ EQ

ความสำเร็จในด้านชีวิตคู่ ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ EQ

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2542, หน้า 33) ได้สรุปความสำคัญและประโยชน์ว่า ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น

1. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน
4. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน
5. นำความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนารู辑ด้านการบริหาร ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านการบริการ มีความสามารถด้านการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

4. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากการที่นักจิตวิทยาได้ให้ความสำคัญทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะส่งผลร่วมกับสติปัญญา ทำบุคคลนั้นประสบความสำเร็จและมีความสุข ปัจจุบันนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เน้นการพัฒนาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ก็แสดงว่า เป็นผู้ที่มีความฉลาดในการใช้อารมณ์ได้ดี จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จแล้วมีความสุขด้วย ขณะนี้ความฉลาดทางอารมณ์ ยังไม่มีแบบทดสอบมาตรฐานมาวัด ดังเช่น สติปัญญา แต่มักจิตวิทยาพัฒนาแบบทดสอบเพื่อหาดัชนีวัดความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้น ในไม่ช้าคงจะมีแบบทดสอบ

มาตรฐานเกิดขึ้น ปัจจุบันเราพอจะใช้การสังเกตตรวจสอบได้บ้างว่า ใครมีความฉลาดทางอารมณ์สูง แม้จะไม่มีตัวเลขบ่งชี้ก็ตาม

มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายคนด้วยกัน ซึ่งพอจะจับความจากงานเขียนและเอกสารต่าง ๆ ได้ดังนี้

จากบทความในวารสารที่เป็นภาษาไทยหลาย ๆ เล่มรวมความได้ว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเป็นคนที่

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทัน รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ มีเป้าหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว
2. มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี ขจัดความเครียดที่จะเป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542, หน้า 59) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา ดังเช่น เวกเนอร์และสเทิร์นเบิร์ก (Wagner & Sternberg, 1985, p. 439 cited in Goleman, 1995, p. 43) เสนอไว้ว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาด (Practical Intelligence) ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมายได้ผลผลิตสูง เช่น การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องการกระตุ้นขึ้นนำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้านเสี่ยง ไม่ย่อมนย่อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนดี

การครองคน (Managing Others) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

การครองงาน (Managing Career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์การ ประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้อย่างไร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญ เห็นดีเห็นงามด้วย

กรมสุขภาพจิต (2543 ก) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถ ดังต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้/ รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ/ ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

คมเพชร ฉัตรสุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 4) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่

1.1 ความฉลาดในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง

1.3 ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง สามารถตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับในศักดิ์ศรีของตนเอง

1.4 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

1.5 มีความรู้สึกอิสระ มีอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระทางความคิดในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และไม่มีความยุ่งยากใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง

2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่

2.1 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้-เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3 ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม สามารถให้การยอมรับและนับถือผู้อื่น ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น

3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่

3.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีสติก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

3.2 ความสามารถที่จะตรวจสอบความเป็นจริง สามารถตรวจสอบความคิด ความรู้สึก ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง

3.3 มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

4. องค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหารความเครียด ได้แก่

4.1 ความสามารถที่จะขึ้นหัตถ์การจัดการความเครียด สามารถเผชิญปัญหาขึ้นหัตถ์ที่จะต่อสู้ในการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือเกิดขึ้นจากสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ตลอดทั้งความต้องการของตนเอง

5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

5.2 การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่ขัดแย้งต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต มีเหตุผลมีสติ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 ข, หน้า 59) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา ดังเช่น

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990 cited in Goleman, 1995, p. 43) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักไว้ 5 ประการ คือ

1. Knowing One's Emotion หรือ Self-Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเองเป็น การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้

2. Managing Emotion คือ มีความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว

3. Recognizing Emotion in Other (or Empathy) เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivating Oneself สามารถจูงใจตนเอง ควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถระงับการสนองตอบความต้องการได้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling Relationship สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ดี

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990 cited in Goleman, 1995, p. 189)

ปรมาจารย์ผู้บัญญัติความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัว 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. ขันรู้จักรู้จักอารมณ์ของตน การประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (Emotional Awareness) การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างดี

ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้อง ที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2. ขั้นควบคุมอารมณ์ ขั้นควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ (Regulation of Emotion)

ของตนและของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่ของกายกรรม วาจากรรมและมโนกรรม ในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ เช่น พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ต้องฉลาดรู้เท่าทันในท่าทีภาวะอารมณ์ ความต้องการของผู้โดยสาร

3. ขั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ คนแต่ละคนจะมีความสามารถใช้ประโยชน์ (Utilization of Emotion) จากภาวะอารมณ์ของคนต่างกันใน การแก้ไข้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีอาจมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบ ข้อสอบการคิดวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ กล่าวคือ

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์
2. การเกื้อหนุนการรับรู้อารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความองกานด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด แต่ละขั้นตอนจะประกอบด้วย 4 ลักษณะย่อย ดังนี้

1. การรับรู้ – การตีความ - การแสดงออกภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความสามารถในการ ระบุภาวะอารมณ์ ความรู้ สึกนึกคิดของตนเองได้ (ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โมโห เนื่องจากเหตุใด)	1.2 ความสนใจในการ ระบุภาวะอารมณ์ของผู้ อื่นได้ (จากการดูงานออกแบบ งานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา)	1.3 ความสามารถในการ แสดงอารมณ์ได้อย่างถูก ต้อง แสดงความต้องการ ได้ตรงกับความรู้สึกได้ อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ (รู้สึกโมโหแต่สำรวม เพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)	1.4 ความสามารถในการ จำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่าถูกต้อง ไม่ถูก ต้อง จริงหรือไม่จริง (การขอบคุณ ขอโทษ หรือการแสดงความเสียใจ คือ รื่น ทำไปโดยมารยาท หรือออกมาจากใจจริง)
--	---	---	---

ภาพที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11
อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2542 ก, หน้า 63)

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

2.1 ความรู้สึก / อารมณ์ ช่วยจัดลำดับความสำคัญ หรือช่วยในการคิดจัด ลำดับความสำคัญ (รู้สึกว่าคุณเครียด บอก สมองให้แบ่งเวลาออก กำลังกาย)	2.2 อารมณ์ที่ชัดเจน พร้อมทั้งเกื้อหนุนต่อการ ตัดสินใจ และจดจำความ รู้สึกต่าง ๆ ได้ดี (เจ็บแล้วจำ ได้บทเรียนรู้ ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์เช่น นั้นเกิดขึ้นกับ ตัวเองอีก)	2.3 อารมณ์ / ความรู้สึกที่ เปลี่ยนไป ทำให้ความคิด และจุดยืนเปลี่ยนไปจาก แง่บวกเป็นลบ จากการคิด แง่เดียว มุมเดียว เป็นคิด ได้หลากหลาย (รู้สึกโกรธ จะพูดแต่พ รู้เหตุผลที่แท้จริง ก็เห็น อกเห็นใจเขา)	2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น รู้สึก เป็นสุข ทำให้จิตใจเปิด กว้าง รับฟังเหตุผล มี ความคิดสร้างสรรค์ (จิตใจผ่อนคลาย พิจารณา ได้รอบคอบมากขึ้น ไม่ วุ่นวาย หรือมองอะไรในแง่ เดียว)
---	---	--	---

ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11
อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2542 ก, หน้า 64)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก / อารมณ์ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่าง ๆ ได้ เช่น - ความชอบพอกับความรัก - ความรู้สึกไม่ชอบกับความเกลียด - ความสมหวังกับการดีใจ	3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่ง ๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ	3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน ทั้งรัก ทั้งเกลียด อาการขยี้แขนง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว	3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอยใจ
--	---	---	---

ภาพที่ 4 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11) อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์, 2542 ก, หน้า 65)

4. อารมณ์ส่งเสริมความงอกงามของสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวก และลบที่รื่นรมย์และที่ไม่น่าอภิรมย์ได้	4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้วสามารถยึดถือ / ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็นประโยชน์	4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น เล็งเห็นได้ว่าความรู้สึกเหล่านั้นชัดเจนอยู่ มีเหตุผลและส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร	4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวก โดยไม่บิดเบือนหรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวมากเกินไป
---	---	--	--

ภาพที่ 5 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11) อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์, 2542 ก, หน้า 66)

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) เห็นว่า กระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์ควรพัฒนาจากขั้นแรก ๆ ซึ่งง่ายไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันอย่างดีมากขั้นในขั้นต่อ ๆ ไป จะเห็นได้ว่าในแต่ละขั้นจะมีระดับขีดความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ระดับ จากง่ายไปสู่ยากเช่นกัน

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์, 2542, หน้า 74) ได้เสนอโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน

ซึ่งในแต่ละหลักก็จะมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งจะนำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า อีคิว แมป (EQ Map) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 6 แสดงโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของคูเปอร์และซาวาฟ

(Cooper & Sawaf, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2542 ก, หน้า 74)

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และเคลื่อนไหว เท่าทันว่าอารมณ์ของตนแปรผันไปเช่นไร ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือ รับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น

- 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
- 1.3 การตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
- 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Responsibility)
- 1.6 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ซึ่งเป็นการปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่น (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่กลับคืนสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตนเอง หรือเป็นระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบและมีสติ
- 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามที่พูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย
- 3.4 สามารถโน้มน้าวใจบุคคลอื่น โดยปราศจากอำนาจ

4. ความผันแปรทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน กล่าวคือเป็นความสามารถการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
- 4.2 การคิดใคร่ครวญ
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

ตารางที่ 1 แสดงหมวดและคุณภาพของความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของบาร์ออน
(Baron, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย, 2542 ก, หน้า 76)

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตนเอง	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
2. ทักษะความเก่งคน	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพ ห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและสภาวะอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

เทอคส์คัล เดชคง (2542 ก, หน้า 40) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
ในนิตยสารพีเพิลรายปักษ์ และนิตยสารชีวจิต ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 2
ข้อ คือ การมองโลกในแง่ดี และการมุ่งมั่น อดทน รอคอย นี่คือนิสัยที่ทุกคนควรมี เมื่อทุกคนมี
พื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแล้ว ก็ต้องมีการพัฒนาพื้นฐานนั้นในทางสร้างสรรค์ต่อไปอีก 3 ระดับคือ

1. การมีสติรู้ (Awareness) คือ การตระหนักถึงความรู้สึกของตน เข้าใจตนเอง และมี
จุดมุ่งหมายในชีวิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดี ข้อด้อยในตนเองโดยไม่ลำเอียง
รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความสำเร็จ
เป็นการรับรู้อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในทางพุทธเราเรียกว่ารู้สติ หรือการมีสติรู้ใน
หัวข้อสตินั้น ทางตะวันตกใช้ความคิด (Cognitive) เป็นหลัก ว่าต้องมีสติรู้ว่าตนมีข้อดีข้อด้อยอย่าง
ไร หลังจากนั้นจึงรับฟังและปรับปรุงตนเอง ในทางพุทธศาสนาเราก็มี สติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต
ธรรม) ซึ่งก็เป็นการฝึกสติในหลาย ๆ แบบ อาจฝึกสติถึงสมุทัยใจกับการเดิน การรับประทาน

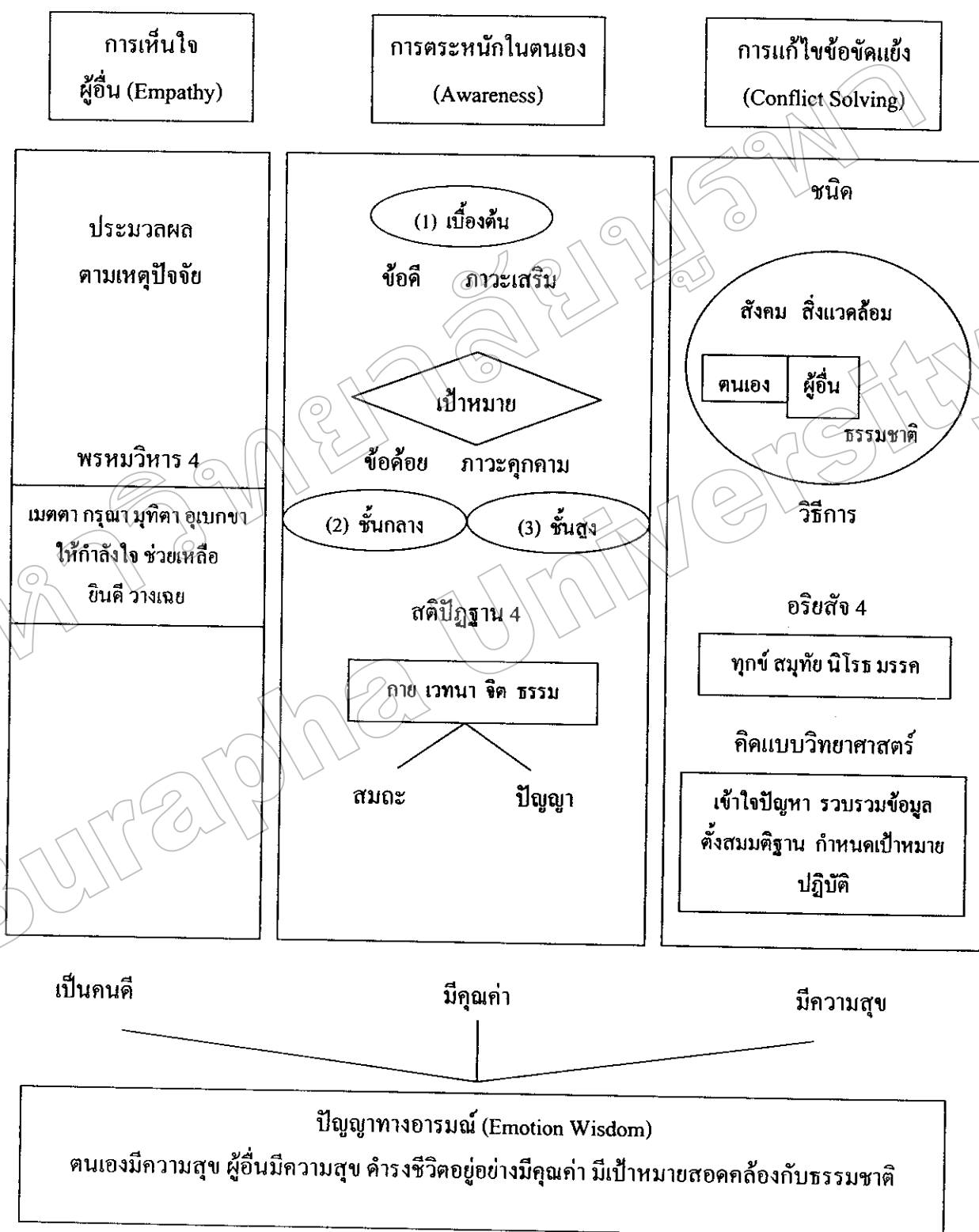
(กาย) หรืออาจฝึกกับอารมณ์ที่เมากระทบ (เวทนา) ความรู้ตัวว่ามีภาวะจิตใจ (จิต) และพิจารณาความเป็นจริงตามธรรมชาติ (ธรรม) เช่น ฟังเพลง เพลงจะทำให้รู้สึกว่ามันเป็นความเศร้าโศกที่ทำให้นึกถึงวัยเด็ก นี่คือการผุ้รู้ที่เกิดขึ้นก็ทำให้รู้ทันที แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ ปัญหาจะไปอยู่ที่อารมณ์ในด้านลบ ถ้าเกิดขึ้นและไม่รู้ตัวจะเป็นโทษ เช่น คนทำโกรธมาก ๆ รู้ว่าตัวเองโกรธตอนที่ชกเขาแล้ว หรือว่าหงุดหงิดใจ ไม่รู้ตัวจนกระทั่งทำงานผิดพลาด หรือเศร้าเสียใจ รู้ตัวเอาตอนที่กระโดดตึกเสียแล้ว

2. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายและตอบสนองไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจหมายถึงว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่ คนนี้กำลังโกรธ โมโหอยู่ ส่วนเห็นใจก็คือ สามารถเอาความรู้สึกของเขามาใส่ในตัวเราได้ ทำให้รู้ว่าที่จริงแล้วเขารู้สึกอย่างนี้นะ เราก็สามารถจะตอบสนองในทางที่สอดคล้องกัน ได้ดีขึ้น ในทางพุทธเทียบได้กับพรหมวิหาร 4 ต้องเข้าใจจึงจะมีน้ำใจกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ สามารถที่จะแบ่งปันน้ำใจให้ใครต่อใครได้ ข้อนี้เป็นพื้นฐานของการเป็นคนดี ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดีได้นั้นต้องเป็นคนที่มีหัวใจห้วอกเขาห้วอกเรา สิ่งใดรู้ว่าดี อยากได้ ผู้อื่นก็อยากได้ สิ่งใดเป็นทุกข์เป็นความไม่สบาย ไม่อยากพบเจอ ผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจได้ดี ประกอบด้วย เมตตา คือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบสุข และอุเบกขา คือ การวางเฉย รอคอยเมื่อยังไม่ถึงเวลา การจะมีพรหมวิหาร 4 ได้ จะต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ คือรู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น เมื่อรู้ว่าอะไรดี ทุกคนต้องการ ก็อยากให้เขาได้ดีด้วย และจะไม่ทำในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะคนก็ไม่อยากพบเจอแบบนั้น การที่ทำความดีต่อผู้อื่น ย่อมอยากให้ผลดีนั้นตอบสนองคนบ้าง ในทำนองกลับกันหากคนได้รับความช่วยเหลือหรือทำดี ก็เป็นการสมควรที่จะทำความดีตอบ อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉยเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการรอคอยเพื่อจะได้ผลลัพธ์ด้วย ซึ่งถ้าองคฺติ ๆ จะพบว่างานหรือภารกิจหลายอย่างของคนต้องอาศัยความอดทน แม้กระทำให้ไปแล้ว แต่อาจต้องรอผลที่จะเกิดขึ้นตามมา เมล็ดข้าวแม้จะงอกขึ้นมาแล้ว และมีความชื้น แสงสว่างที่พอเหมาะก็ยังคงต้องใช้เวลาในการเจริญเติบโต แต่หากชาวนา รอคอยไม่ไหว ใช้การเคียวกล้าอ่อนข้าวขึ้นมามีความหวังว่าจะช่วยให้ต้นข้าวสูงขึ้นแน่นอนผลลัพธ์ที่ได้คือการสูญเสีย

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Solving) ส่วนการแก้ไข ความขัดแย้งนั้น รวมถึงความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจหรืออิจฉา อยากได้ ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ย่อมมีความสุข เช่นเดียวกัน เมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น ถ้ามีวิธีการที่ดี คือ การประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อน นั้นย่อมทำให้คนในสังคมมีความสุขไปด้วย สำหรับ

การแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐานและลองแก้ไขปัญหา นี่เป็นมุมมองของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้คล้ายกับหลักธรรมที่เชื่อว่า “อริยสัจ 4” คือ ปัญหาหรือความขัดแย้ง ก็คือ ทุกข์ เหตุของปัญหา คือสมุทัย สมมติฐานที่จะแก้ไขได้ คือหนทางที่จะบำบัดทุกข์ (นิโรธ) และมรรคมีองค์ 8 คือ วิธีการที่จะดับทุกข์ ปัญหาของแต่ละคน อาจเกิดจากความตึงเครียดในมรรคข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เช่นชอบขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ไม่ค่อยฟังความเห็นของผู้อื่นก็เลยไม่มีความสุขในการทำงาน อันนี้อาจต้องใช้ “สัมมาทิฐิ” คนที่ชอบทำงานกลางคัน ขาดความมุ่งมั่นก็ต้อง “เพียรพยายาม” ในตัวของอริยสัจ 4 ที่จริงแล้วไม่ใช่กับพระเท่านั้นที่นำมาใช้ มนุษย์ทุกคนใช้ได้หมดง่าย ๆ ก็คือรู้ทุกข์ก่อน คนรู้ใหม่ว่าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ารู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ก็มองหาหนทางแก้ไขได้ ตัวอย่างของคนไม่รู้ทุกข์จึงไม่รู้สมุทัย หรือทางที่จะดับทุกข์ อันเป็นข้อถัดมา เช่นคนเล่นหุ้นเสียไปเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่รู้ว่ามันคือทุกข์ ในเชิงสุขภาพ คนที่มีสัญญาณเตือนในตัวเอง เช่นน้ำหนักเกินมาตรฐาน ไขมันในเลือดสูง ความดันผิดปกติ ระดับน้ำตาลผิดปกติ เครียด ฯลฯ ล้วนเป็นความทุกข์ (หรือสิ่งที่เบียดเบียนตัวเอง) แต่หากไม่ใส่ใจ ไม่หาทางป้องกันตัวเอง ไม่หาอาการเหล่านี้จะพัฒนาไปเป็นโรคภัย บางคนรู้ตัวก็สายเกินไป รู้ตัวเมื่อทุกข์ มันหนักหนาสาหัส รู้ทุกข์ แล้วก็รู้สมุทัย คือสมมติฐานหรือหนทางที่จะแก้ทุกข์ มีนิโรธ คือมีเป้าหมายที่จะแก้ทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากทุกข์ได้ คงงานอยู่ ทำอย่างไรจะทำเงินมาเลี้ยงครอบครัวได้ มีเป้าหมายก่อน จากนั้นก็รู้ว่ามรรค คือวิธีการอาจจะไปศึกษาเล่าเรียนเพิ่มเติม ปรึกษาคนใกล้ชิดและมีความรู้ดีกว่า ทักษะต่าง ๆ ซึ่งจัดเห็นความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์ และได้รับการจัดหมวดหมู่อยู่อย่างดี โดยบรมครูคือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในบรรดาสามหัวข้อนี้ สถิติสำคัญที่สุด คือจะเป็นตัวบอกคนคนนั้นว่าเขาควรปรับปรุงอะไร เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่จะต้องฝึก คือฝึกสติ รู้ในอารมณ์ พยายามบอกตัวเองว่า ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีอารมณ์อะไรอยู่ เมื่อรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็หาทางดับอารมณ์หรือหาทางป้องกัน พฤติกรรมที่จะเกิดจากอารมณ์นั้น ๆ ได้ ก็คือมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งนั่นเอง โดยสรุปความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะทำให้คนเป็นคนดี มีน้ำใจ การมีสติรู้ (Awareness) ทำให้มีคุณค่ารู้ว่าชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร รู้เป้าหมาย เกิดมาเพื่ออะไร ทำงานไปเพื่ออะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ส่วนความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving) จะทำให้มีความสุข ดังนั้น เมื่อพูดถึงความฉลาดทางอารมณ์แล้ว หมายถึง การอยู่อย่างเข้าใจ (ทั้งตัวเองและผู้อื่น) มีคุณค่ามีเป้าหมาย (ที่จะเป็นคนดี) และมีความสุข ดังภาพต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)



จากแนวคิดเชิงทฤษฎีในเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ นำเสนอไว้ข้างต้น จะเห็นว่า มีองค์ประกอบคล้ายคลึงกัน เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจจึงขอสรุป องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่จะใช้อธิบายในครั้งนี้ โดยมาตรฐานประเมินความฉลาดทาง อารมณ์ของคมเพชร ฉัตรสุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 4) เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบ ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่

1.1 ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์และ ความรู้สึกของตนเอง

1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง

1.3 ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง สามารถตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับ ในศักดิ์ศรีของตนเอง

1.4 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

1.5 มีความรู้สึกอิสระ มีอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเองมีอิสระ ทางความคิดในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และไม่มี ความยุ่งยากใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง

2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่

2.1 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้-เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพ กับผู้อื่น

2.3 ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม สามารถให้การยอมรับและนับถือ ผู้อื่น ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น

3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่

3.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ มีสติ ก่อน ที่จะลงมือแก้ปัญหา

3.2 ความสามารถที่จะตรวจสอบความเป็นจริง สามารถตรวจสอบความคิด ความรู้สึก ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง

3.3 มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้ เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

4. องค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหารความเครียด ได้แก่

4.1 ความสามารถที่จะยับยั้งการจัดการความเครียด สามารถเผชิญปัญหา ยับยั้ง
ต่อสู้ในการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีสติ

4.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือ
เกิดขึ้นจากสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ตลอดทั้งความต้องการของตนเอง

5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

5.2 การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต มีเหตุผล มีสติ

5. แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ซาโลเวย์ (Salovey, 1988 cited in Goleman, 1995, pp. 42-45) กล่าวถึงองค์ประกอบ
ที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน ได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Know One's Emotions)
2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง (Managing Emotions)
3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself)
4. การยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships)

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ
การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Know One's Emotions)

เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะการแสดงออกของ
อารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์
และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนา การรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า
การมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัว
ในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภท
ต่อไปนี้คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตาม
สภาพอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึง

เป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวเราว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่นินทาหรือร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ขอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1

3. การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีให้ใช้การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางออกที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1. ใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเอง หรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิด/ ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง (Managing Emotions)

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้อารมณ์ของตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใด ดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

“การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์”

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความตื่นรู้และความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่นึกถึง หลีกเลียง
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี

การจัดการอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นไปอีก

วิธีที่ 2 เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้รับการระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับหลังไม่คืนัก โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีกรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง และเข้าใจสภาพแวดล้อม

การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสังเกตตัวเองว่าจะทำอะไร/ จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มอง-ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ ผู้อื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองประโยชน์/ โอกาสจากอุปสรรค/ ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุด หรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะให้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself)

เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ไม่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อแนะนำ ซึ่งเทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ข, หน้า 74) เสนอไว้ในหนังสือ “ความฉลาดทางอารมณ์” ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นมาเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำจริง เป็นการสร้างพลัง/ เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ/ แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1. ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเราคืออะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากจะเป็น ให้จัดอันดับความสำคัญ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไป จนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภทสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้อง ดีที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจ มองโลกในแง่ดี การมีมุมมอง ที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลังแรงจูงใจให้ตนเอง

7. หมั่นสร้างความหมายให้ชีวิตแก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเรา และพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งตนและผู้อื่น อยู่เสมอ ก็ยังจะเพิ่มพูนความหมายในชีวิตให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้จักคิด ปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ

8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ

การยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others)

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถ ด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้ว บุคคลตั้งความหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น ปฏิบัติต่อเรา อย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการมากกว่าการคาดหวังกับผู้อื่น ว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น

แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าเราไม่ยินยอมที่ผู้อื่นทำตามที่เราอยากทำนั้น เป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่สามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือ การจูงใจให้เขาลอยตามและเกิดความต้องการที่จะทำ

การหยั่งรู้อารมณ์และสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้

ในการฝึกด้านนี้ได้ ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

มีคำกล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ดีได้

มองแต่ไม่เห็น (Looking without Seeing)

ฟังแต่ไม่ได้ยิน (Hearing without Listening)

พูดแต่ไม่สื่อความ (Talking without Speaking)

เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า เราอยู่บ้านเดียวกันแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน

กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่ แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั่นคือกำแพงใจ แนวทางการยอมรับอารมณ์ผู้อื่น

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

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

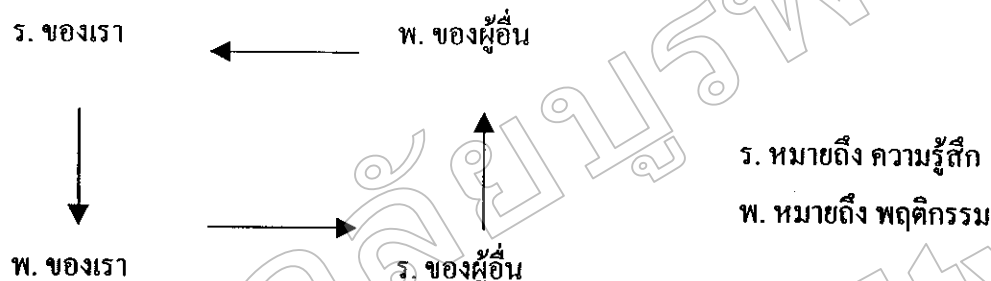
3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกกันทั่วไป คือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็必将มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ รู้สึที่ดีต่อกัน

การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships)

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ได้ทั้งความคิด อารมณ์ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ ความรู้สึกและพฤติกรรม ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใคร ก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า วงจรแห่งสัมพันธภาพ ดังภาพ



ภาพที่ 8 วงจรแห่งสัมพันธภาพ

แนวทางในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่าเกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความรักชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม (นันทนา วงษ์อินทร์, 2542, หน้า 80-86)

ประสงค์ สังกะไชย (2546, หน้า 44) ได้เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังต่อไปนี้

1. เรียนรู้ด้วยตนเองจากการศึกษาชุดฝึกอบรม หรือบทเรียนสำเร็จรูปเรื่องความฉลาดทางอารมณ์
2. เรียนรู้จากการอ่านหนังสือหรือตำรา บทความจากสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ

3. เรียนรู้จากการฝึกอบรม การฟัง การสังเกต
4. เรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
5. เรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากบุคคลหรือสังคม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 112-119) ได้สร้างแบบทดสอบ วัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ ของซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997) และ โกลแมน (Goleman, 1988) มีจำนวน 90 ข้อ โดยวัดความฉลาดทางอารมณ์ 7 ด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-7 ของมหาวิทยาลัยหอการค้า จำนวน 464 คน จากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความสามารถด้านเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษาหารือกับพี่น้องหรือครู อาจารย์ เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตนเองและทักษะทางสังคมของนักศึกษา การประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จไม่สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจ มีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมจากการวัดความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ค, หน้า 63) ได้เป็นผู้ทดลองเอาโปรแกรมทดลองทักษะทางอารมณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่า สามารถลดเหตุการณ์การชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังได้ใช้แบบทดสอบ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกมี 3 ข้อใหญ่ เป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ ได้แก่ ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุขและความเป็นคนดีทั้งด้วยตนเองและให้คะแนนโดยครู เขาได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับเด็กมัธยมที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยแยกเป็นเด็กเก่งกับเด็กห้องธรรมดา จำนวนนักเรียนนั้นมากกว่า 200 คน ซึ่งได้ผลสรุปที่น่าสนใจ ดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซ็นต์ และ 74.26 เปอร์เซ็นต์)

2. เด็กห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าห้องธรรมดา
3. เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ ฯลฯ)
4. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

ดังตารางการทำแบบทดสอบของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลการทำแบบทดสอบของเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542 ก, หน้า 60)

	อิติว (1)	ให้คะแนนตนเอง (2)	ครูให้คะแนน
เด็กห้องเก่ง N = 30	68.44	66.66	82.33
เด็กห้องธรรมดา N = 41	72.26	77.00	70.88

ภัทรารุช รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมอารมณ์ตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คมเพชร จัตรศุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 62) รายงานวิจัยการศึกษา
 มาตราประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น พบว่าการเปรียบเทียบคะแนน
 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ทุก
 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มี
 นัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนใน
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า องค์ประกอบระหว่างบุคคลของความฉลาดทางอารมณ์
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ของความฉลาดทาง
 อารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

กฤษฎา ศาตร์พันธ์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทาง
 อารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์
 ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับ
 โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระยะหลังการทดลองและ
 ระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริลักษณ์ พินพาทย (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความ
 ฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลดความก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษา
 ตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัว
 แตกแยก มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลอง และใน
 ระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า
 กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและมีความก้าวร้าวลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาด
 ทางอารมณ์และความก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
 ไม่แตกต่างกัน

เสริญฐกร มงคลจาตุรงค์ (2546, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่
 เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียน
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม
 การแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

ครินสกี (Krinsky, 1996) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดามารดาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันอเมริกัน ที่บิดามารดาติดยาเสพติด จำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักระงับควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดามารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการระงับ ควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

เมนฮาร์ท (Man Hart, 1998) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน โดยใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การรอคอยผล และการสร้างความประทับใจ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ก, หน้า 44) ได้กล่าวถึงนักจิตวิทยามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โรเซนทาล ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นอย่างน่าสนใจ โดยเขาได้สร้างแบบทดสอบความสามารถในการจัดความรู้สึกของผู้อื่น โดยดูจากท่าทาง สีหน้า อย่างใดอย่างหนึ่ง อารมณ์ต่าง ๆ ที่แสดงถึงความหลากหลาย ตั้งแต่โกรธจัดไปจนถึงสีหน้าขอโทษ สำนึกผิด หรือจากเกลียดไปสู่ความรัก โรเซนทาล ได้ลองทดสอบกับอาสาสมัคร จำนวน 7,000 คน และได้ข้อสรุปว่า ความสามารถในการอ่านอารมณ์ที่ดี จะทำให้คน ๆ นั้น ปรับตัวกับภาวะอารมณ์เข้ากับผู้อื่นได้ดี ชอบกิจกรรมมากกว่าจะเก็บตัว และพบว่าความสามารถที่จะจับอารมณ์นี้ เพศหญิงจะทำได้ดีกว่าเพศชาย สำหรับในเด็กที่มีการทดสอบในนักเรียน 1,000 กว่าคน ก็พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการอ่านอารมณ์สูงจะเรียนหนังสือได้ดีกว่ากลุ่มที่ด้อยความสามารถในการอ่านอารมณ์ แม้ว่าโดยเฉลี่ยแล้วไอคิวของกลุ่มแรกไม่ได้สูงไปกว่าคนอื่น ๆ เลย

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง นำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน สามารถจัดการบริหารอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม สามารถตั้งใจและให้กำลังใจตนได้ รับรู้และเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถที่จะพัฒนาได้ เรียนรู้และปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ บุคคลควรได้รับการพัฒนาทั้งสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้ทรัพยากรบุคคลของประเทศเป็นผู้ที่เก่ง ดีและมีความสุข ประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงานและประสบความสำเร็จในชีวิต อันจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติที่ยั่งยืนต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว

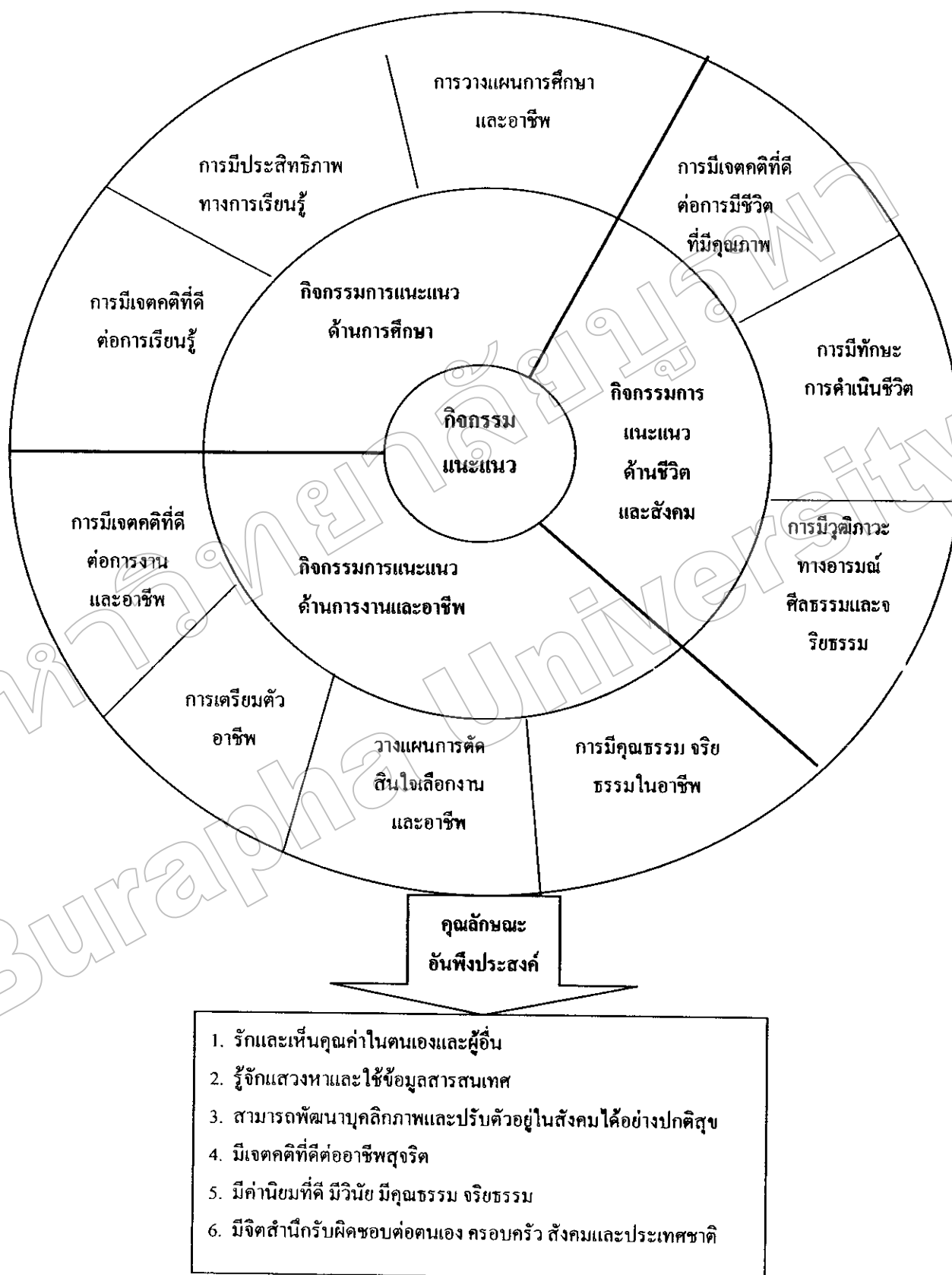
ความหมายของการแนะแนว กรมวิชาการ (2540, หน้า 1) กล่าวว่า การแนะแนวเป็น ศาสตร์สาขาหนึ่งที่มีประโยชน์ในการช่วยพัฒนาผู้เรียน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือรู้จักและเข้าใจ ตนเอง รู้จักคิดและตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

บุญชลิ คำชาย (2542, หน้า 5) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นศาสตร์ที่ถูกจัดระบบไว้ทั้งด้าน องค์ความรู้ วิธีการ และกระบวนการ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยบุคคลแต่ละคนเข้าใจตนเอง สามารถวางแผนชีวิตที่มีคุณภาพ และดำเนินชีวิตตามแผนนั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพ

นุชลิ อุปภัย (2543, หน้า 4) กล่าวว่า การแนะแนวตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Guidance ซึ่งสามารถสรุปความหมายที่เฉพาะเจาะจงได้ว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักตนเอง รู้จักโลกกว้างที่เขาเผชิญอยู่

กรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 26) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียน รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการจัดการชีวิต ตลอดจนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ความหมายของการแนะแนวเท่าที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า สามารถช่วยให้ผู้เรียน รู้จักและเข้าใจตนเองด้วยกระบวนการ ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์และศิลป์ กล่าวคือ ศาสตร์ เป็นการให้ ความรู้ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ เช่น ทางด้านจิตวิทยา ความสนใจ ค่านิยม ความถนัด ทักษะ บุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ ส่วนศิลป์ เป็นการใช้เทคนิควิธีการ และทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและการแนะแนวมุ่งป้องกัน แก้ไข และพัฒนาให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีทักษะในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้น การแนะแนวจึงเป็นทั้งศาสตร์และ ศิลป์ ดังภาพประกอบ 9 แสดงกรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 30)



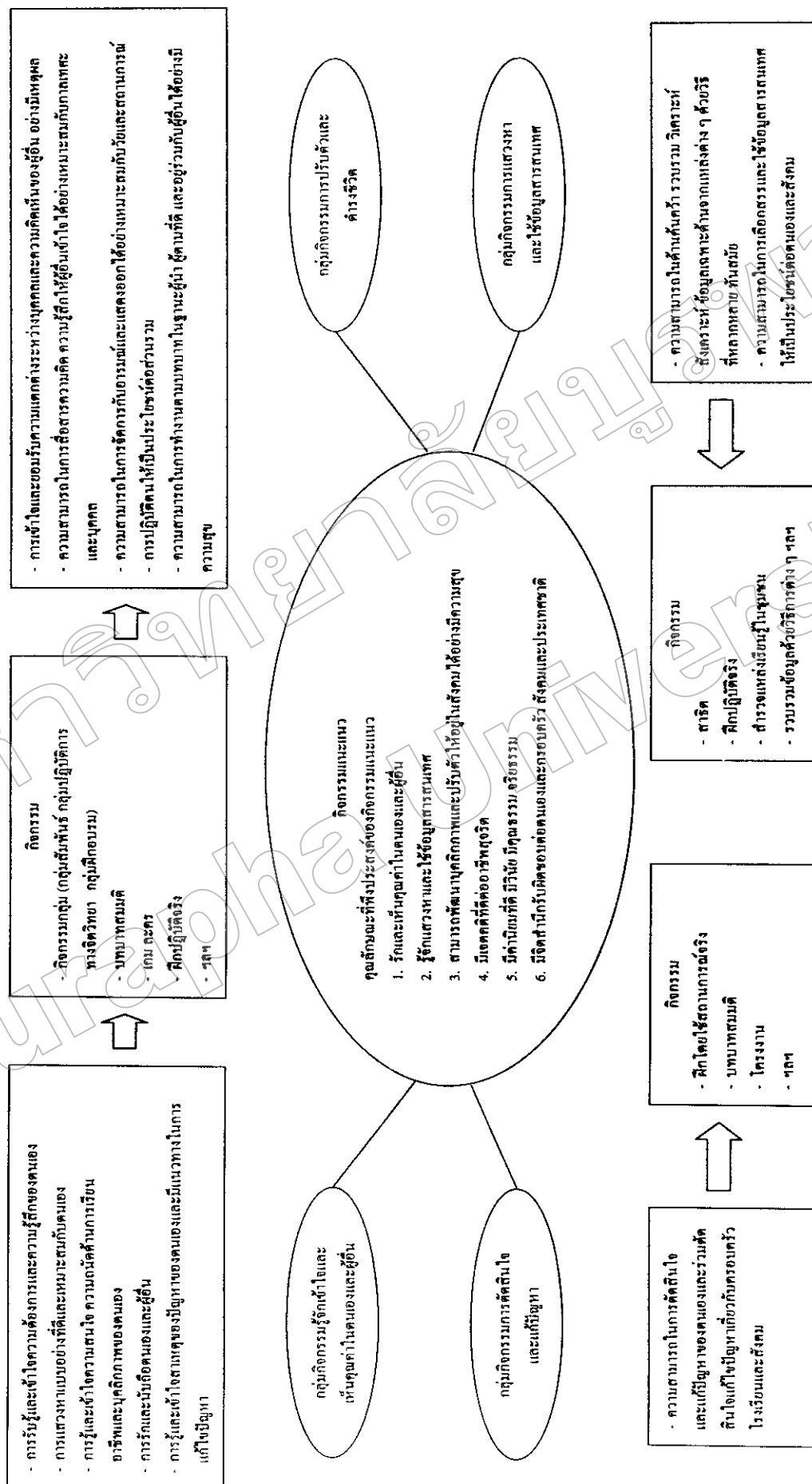
ภาพที่ 9 แสดงกรอบความคิดกิจกรรมแนะแนว (กรมวิชาการ, 2546 ข, หน้า 30)

จุดมุ่งหมายของการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนให้ครอบคลุมในเรื่องต่อไปนี้

1. ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของนักเรียนทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ให้เป็นไปด้วยดี ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของชีวิต เพื่อไม่ให้พัฒนาการของนักเรียนหยุดชะงัก
2. เสริมสร้างและแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน ให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่พึงประสงค์ และเป็นที่ยอมรับของสังคม
3. ช่วยเหลือ ดูแลนักเรียนให้เรียนรู้สมรรถภาพของตนเอง มองเห็นคุณค่าความสำคัญของตนเอง มองเห็นชีวิตในอนาคต รู้และปฏิบัติอย่างชาญฉลาด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 1) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สอดคล้องกับแผนผังโมทัศน์กิจกรรมแนะแนว ช่วงชั้นที่ 3 กรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 6)



ภาพที่ 10 แผนผังโน้ตกิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริม พัฒนาให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเอง พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงาน และอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ในกิจกรรมแนะแนวประกอบได้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมศักยภาพดังกล่าวให้แก่ผู้เรียน มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายท่านใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดการสอน ชุดการแนะแนว หรือโปรแกรมการแนะแนว เป็นต้น และสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว” ซึ่งกรมวิชาการ (2546 ก, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้เชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิตการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

อาภรณ์ เต็มยอ (2537, หน้า 11) สรุปว่า ชุดการแนะแนวว่าเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การอภิปราย การรายงานกลุ่ม และเป็นรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การแก้ปัญหาพร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ ได้แก่ วิดีทัศน์ แผนภูมิ แผ่นภาพ แผ่นโปร่งใส ฯลฯ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, หน้า 9) สรุป ชุดการแนะแนว ว่าเป็นเครื่องมือวัดที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้ประกอบการสอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ และเครื่องมือวัด ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรมเรื่อง ทัศนคติต่อการเรียน ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 223) สรุปว่า ชุดการแนะแนวว่าเป็นโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือครู เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่าง ๆ แบบฝึกหัด และแบบประเมินผล บรรจุรวมไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และ กิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะ สื่อประสม ประกอบไปด้วย คู่มือครู และ โปรแกรมกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกม การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อและ อุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม

สาระสำคัญของแผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 กรมวิชาการ (2545 ค, หน้า 15) ได้กำหนดวิสัยทัศน์การแนะแนวดังนี้

การแนะแนวเป็นการมุ่งเน้นให้ทุกคนในทุกช่วงชีวิตมีคุณภาพชีวิตและสังคมที่ดี ใช้ชีวิต อย่างพอเพียงและมีความสุข ทุกคนในสังคมมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวอย่าง กลัษณมิตร ซึ่งสอดคล้องกับการแนะแนวที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่าง บุคคล เพื่อให้สามารถพัฒนา ได้เต็มศักยภาพ ตลอดจนมุ่งให้บุคคลรู้จักแสวงหาข้อมูลและใช้ปัญญา ในการเลือก การตัดสินใจและแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์หลักของงานแนะแนว

1. เพื่อพัฒนาให้ผู้รับบริการมีทักษะชีวิต อยู่ดีมีสุข สามารถพัฒนาตนเองสังคมได้เต็ม ศักยภาพ
2. เพื่อพัฒนาทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการให้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถ ใช้กระบวนการแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อพัฒนากระบวนการแนะแนวให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม และความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. เพื่อพัฒนาระบบการแนะแนวให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน
5. เพื่อสร้างและพัฒนาเครือข่ายการแนะแนวให้เข้มแข็ง เป็นกลไกการปฏิบัติงานอย่าง มีประสิทธิภาพ

เป้าหมายหลัก

1. ผู้รับบริการในวัยเรียน ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง พึ่งตนเองและสามารถปรับตัว อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. ทุกคนมีส่วนร่วมกับผู้รับบริการ สามารถนำกระบวนการแนะแนวไปบูรณาการการ เรียนรู้และดำเนินชีวิต
3. ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ พัฒนาสื่อ ประเมินผลและวิจัย พัฒนาระบบการแนะแนว

4. มีมาตรฐานการแนะแนวที่ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพและงานด้านชีวิตและสังคม

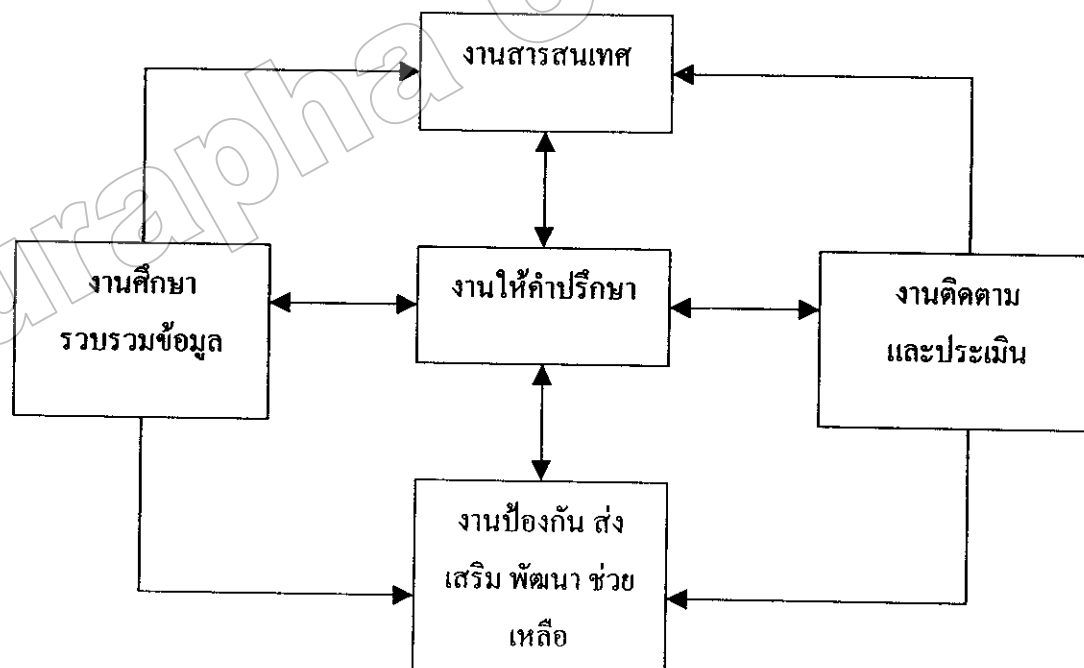
5. มีเครือข่ายแนะแนวที่เข้มแข็งทุกเขตพื้นที่การศึกษา บริการและบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว (กรมวิชาการ, 2546 ก, หน้า 24)

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การแนะแนวอาชีพ ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเอง และ โลกของงานอย่างหลากหลาย
3. มีเจตคติและนิสัยในการทำงาน มีโอกาสได้รับประสบการณ์ตามความถนัด
4. การแนะแนวเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีอารมณ์มั่นคง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจสิ่งแวดล้อมและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

นอกจากนี้ กรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 6) ได้จัดให้มีภาระงานหรือกระบวนการแนะแนว ซึ่งประกอบด้วย 5 งานหลัก ดังนี้



ภาพที่ 11 แสดงภาระงานในการแนะแนว 5 งานหลัก

3. หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว (กรมวิชาการ, 2546 ข, หน้า 24)

การจัดกิจกรรมแนะแนว มีหลักการดังนี้

- 3.1 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน
- 3.2 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
- 3.3 จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคน โดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม
- 3.4 จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจ
- 3.5 จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
- 3.6 ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและประสานงาน

4. ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้างต้น จึงควรจัดให้ครอบคลุมขอบข่ายดังนี้

- 4.1 การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน และสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
- 4.2 การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ
- 4.3 การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การบริหารหลักสูตร (กรมวิชาการ, 2545 ค, หน้า 26) ในหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ ให้ผู้เรียนมีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตลอดจนสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ตามธรรมชาติ และเต็มศักยภาพ

ซึ่งในการบริหารจัดการหลักสูตรให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จำเป็นต้องใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนวเพื่อให้เกิดผลดังนี้

1. ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้ความถนัด ความสนใจ ตลอดจนความต้องการเพื่อนำไปสู่การเลือกวิชาเรียน เลือกอาชีพ
2. ผู้เรียนเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งและเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
3. ครูมีข้อมูลที่จะนำมาใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม สนองความต้องการ ความถนัด ความสนใจ และวิธีการหรือลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน
4. บรรยากาศการเรียนการสอนเป็น ไปอย่างอบอุ่น ผู้เรียนมีความสุขที่จะเรียนรู้ ครูมีความสุขที่จะอยู่กับนักเรียน

นอกจากนี้ กรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 7) ยังได้กำหนดลักษณะของงานแนะแนวไว้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาให้แก่ผู้เรียน ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อให้ครู ได้รู้จักผู้เรียนมากขึ้น สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียนทุกคน ให้ได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะการคิดและตัดสินใจ ทักษะการปรับตัว การวางแผนชีวิต ความอดทนและอดกลั้นการจัดกิจกรรมอาจจัดในห้องเรียน ซึ่งต้องจัดเวลาต่อเนื่องหรือนอกห้องเรียน ในกรณีที่ต้องฝึกฝนทักษะที่สำคัญและจำเป็นโดยมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีครูเป็นที่ปรึกษาและผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
2. การจัดบริการ เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง และรู้จักตนเองในทุกด้าน ให้ข้อมูลข่าวสารสารสนเทศที่จำเป็นและทันสมัย ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาบุคลิกภาพให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือ แก้ไข และฝึกฝนประสบการณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนได้ ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการศึกษาและชีวิตต่อไป
3. การบูรณาการแนะแนวในการเรียนการสอน เป็นการนำเทคนิควิธีการทางจิตวิทยาและการแนะแนวมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนแต่ละคน โดยเน้นให้ครูได้รู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งในด้านพัฒนาการตามวัย พฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรม วิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้ครูมีแนวทางในการช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียนให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในสาระวิชาต่าง ๆ เกิดแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้เกิดผลสัมฤทธิ์

ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนว (กรมวิชาการ, 2546 ข, หน้า 27)

สถานศึกษาอาจทำตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามความเหมาะสมของสภาพแต่ละสถานศึกษา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ด้านผลผลิต

1. ผู้เรียนรู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเอง
 2. ผู้เรียนรักและเห็นคุณค่า ภูมิใจในตนเอง ผู้อื่น
 3. ผู้เรียนรู้จักแสวงหาข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม
 4. ผู้เรียนใช้ข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาตนเองด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม
 5. ผู้เรียนมีเป้าหมายชีวิต รู้จักวางแผนชีวิตด้านการศึกษา การงานและอาชีพได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตนเองได้
 6. ผู้เรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง
 7. ผู้เรียนรู้จักหลีกเลี่ยงจากอบายมุขทุกประเภทหรือสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต
 8. ผู้เรียนมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
 9. ผู้เรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม
 10. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ สอดคล้องกับแผนผังโนทัศน์กิจกรรมและแนวช่วงชั้นที่ 3 กรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 6) ควรจัดกิจกรรมเพื่อให้สามารถค้นคว้า รวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเฉพาะด้านจากแหล่งต่าง ๆ ด้วยวิธีที่หลากหลาย ทันสมัย สามารถเลือกสรรและใช้ข้อมูลสารสนเทศให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยใช้สถานการณ์จริง บทบาทสมมติ เกม ละคร การสาธิต การฝึกปฏิบัติจริง โครงการ ฝึกอบรม สำรวจแหล่งเรียนรู้ในชุมชน เป็นต้น
- บรรยากาศในการเรียนการสอน (กรมวิชาการ, 2545 ข, หน้า 31-32) ได้กล่าวถึง การจัด การเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเอง และทำให้การเรียนรู้ มีประสิทธิภาพ ครูควรสร้างบรรยากาศห้องเรียนให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่า มีศักยภาพ ดังนี้
1. บรรยากาศที่ท้าทาย กระตุ้นกำลังใจ เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการทำงาน
 2. บรรยากาศที่มีอิสระ บรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับนับถือความสามารถของตนเอง คือ บรรยากาศที่มีอิสระ ผู้เรียนมีโอกาสที่จะเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่าสำหรับตนเอง
 3. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ การที่ครูเห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน เป็นสิ่งสำคัญในการ พัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ความรู้สึกทางด้านจิตใจมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน ดังนั้นการที่ครูมีความเข้าใจ เป็นมิตร ยอมรับ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือจะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่น สบายใจ อยากเข้าใกล้ ความรู้สึกนี้จะส่งผลต่อผู้เรียนที่จะเรียนรู้ด้วยความสุข

5. บรรยากาศแห่งการดูแล หมายถึง บรรยากาศที่มีวินัย แต่มีได้อยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ ครูจะต้องชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจว่า เพราะเหตุใดจึงต้องทำสิ่งนี้ แต่ไม่ทำสิ่งนั้นและครูควรจะต้องคำนึงถึง การไม่ให้สิทธิพิเศษกับผู้เรียนบางคน เพราะทุกคนล้วนเป็นคนที่มีความสำคัญทั้งสิ้น

6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จ เป็นสิ่งที่ครูควรสร้างให้เกิดในชั้นเรียน ดังนั้น ครูจึงควรพูดถึงความสำเร็จมากกว่าพูดถึงความล้มเหลวของผู้เรียน ทั้งนี้เพราะคนเราเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นเกิดจากความสำเร็จ มิใช่จากความล้มเหลว

7. บรรยากาศแห่งความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของอารมณ์ ความรู้สึก และความสามารถของผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกดีงาม มีชีวิตชีวา ตื่นตัว กระฉับกระเฉง และรู้สึกว่ามีความสำคัญ เช่น การสัมผัส การมอง การสบตา การยิ้มให้

8. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มร่วมกัน เน้นบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตยให้มีการเลือกประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และให้แสดงความคิดเห็นด้วยการใช้เหตุผลจนได้ข้อยุติของกลุ่มโดยไม่ใช้วิธีโหวต

9. สะท้อนค่านิยมของนักเรียนจากคำตอบที่เป็นเหตุผลของนักเรียน

10. ถ้านักเรียนค้นหาคำตอบไม่ได้ หรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ ครูอาจยกตัวอย่างคำตอบของคนนำทางได้

11. เตรียมอุปกรณ์ ศึกษาเนื้อหา วิธีดำเนินกิจกรรม ทุกครั้งก่อนจัดกิจกรรม

12. ให้นักเรียนทุกคนได้รับทราบข้อควรปฏิบัติในการร่วมกิจกรรมแนะแนว เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีนักการศึกษาและผู้วิจัยเสนอเทคนิคต่าง ๆ ไว้ดังนี้

เทคนิคกรณีตัวอย่าง อัจฉิมา จินวลา (2535, หน้า 8) กล่าวว่า กรณีตัวอย่าง หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยนำเอากรณีเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง หรือมีส่วนใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันมาปรับในส่วนของตัวบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการพัฒนา แล้วเสนอเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาโดยผู้สอนตั้งประเด็นปัญหา ให้นักเรียนได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนมีพัฒนาการและทักษะในเรื่องการคิด วิเคราะห์ตัดสินใจ การให้เหตุผล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชำนาญ ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเสนอกรณีตัวอย่างให้นักเรียนศึกษา พร้อมทั้งตั้งคำถามหรือประเด็นเพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ อรุณี ชินวงศ์อมร (2535, หน้า 5) สรุปบทบาทสมมติว่าเป็น วิธีการที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมการแสดงของนักเรียน ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดบทบาท และสถานการณ์สมมติให้นักเรียนแต่ละคนแสดงบทบาทตาม เป็นการแสดงที่ไม่มีการซ่อนลวงหน้า ผู้แสดงบทบาทแสดงไปตามลักษณะนิสัยของผู้แสดง และถือเอาการแสดงออกทั้งด้านความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการพัฒนา ขั้นตอนในการแสดงบทบาทสมมติ มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ครูกำหนดขอบเขตและสถานการณ์สมมติที่ง่ายและชัดเจน แจ้งให้นักเรียนทราบ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2. ขั้นแสดง ครูให้นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ จับฉลาก เตรียมผู้สังเกตการณ์ เริ่มแสดงและหยุดการแสดง ใช้เวลา 10-15 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์เปิดเผยความรู้สึกและความคิดเห็น โดยเน้นเหตุผลและความรู้สึกโดยตรงไปตรงมา ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

4. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันสรุป ครูสรุปเพิ่มเติม ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

เทคนิคบทบาทสมมติ บุญตา อัมมน้อย (2536, หน้า 6) สรุป เทคนิคบทบาทสมมติว่าเป็น กิจกรรมการแสดงของนักเรียนตามบทบาทในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ให้ผู้เรียนแสดงออกมาที่ตนคิดว่าควรจะเป็น โดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน และถือเอาการแสดงออกทั้งความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปราย แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่นักเรียน เพื่อเป็นการปูพื้นให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่จะเรียน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2. ขั้นแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ จัดสถานที่ เตรียมผู้สังเกตการณ์ เริ่มแสดง และหยุดการแสดง ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

3. ขั้นอภิปราย ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์แสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม ซึ่งเป็นบทบาทที่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่มซึ่งเป็นบทบาทที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันสรุป ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม พุทธาติ เพชรสถิตย์ (2535, หน้า 7) สรุป เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความคิดเห็นในสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ เพื่อพิจารณาข้อตกลงที่จะแก้ปัญหาในเรื่องนั้น ๆ ด้วยหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีขั้นตอนในการอภิปรายกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนเลือกหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการกิจกรรม ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีหัวหน้ากลุ่มดำเนินการอภิปราย และมีเลขานุการกลุ่มเป็นผู้บันทึก ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายกลุ่มและสรุปหน้าชั้น

4. ขั้นสรุป นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันสรุปอีกครั้งหนึ่ง

เทคนิคสถานการณ์จำลอง ัญญา ระกำพล (2535, หน้า 8) สรุป สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียง หรือเลียนแบบสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในห้องเรียนมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสภาพการณ์ด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติ แสดง และออกความคิดเห็น ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจ มีความรู้สึกร่วมต่อเหตุการณ์ได้ดี อีกทั้งยังสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป โดยมีขั้นตอนการใช้สถานการณ์จำลอง ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการทดลอง ในแต่ละครั้งที่ต้องการให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนอาสาสมัครที่จะแสดงบทบาท

2. ขั้นดำเนินการกิจกรรม นักเรียนแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์และการอภิปรายผล เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลงนักเรียนทบทวนบทบาทและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ในขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นที่กระบวนการและบรรยากาศของการแสดง

4. ขั้นสรุป นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันสรุป ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เทคนิคเกม ปนดดา ยัมสกุล (2538, หน้า 8) สรุป ความหมายของเกมว่าเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่นำมาใช้ประกอบการสอน ซึ่งผู้วิจัยสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น โดยให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ ชนะ เป็นการช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แจกอุปกรณ์การเล่นเกม อธิบายกติกาการเล่น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม เพื่อเกิดความเข้าใจและให้สัญญาณเริ่มการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนด แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย ผู้วิจัยช่วยสรุปซักถาม และช่วยเชื่อมโยงเรื่องต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และสรุปวิธีในการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมิน นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

งานวิจัยในประเทศ

เพทาย เจริญคุณวิวัฒน์ (2535, หน้า 78) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพที่มีต่อความสนใจในอาชีพนาฏศิลป์-ดนตรีไทย ของนักเรียนนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 2 วิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทอง จำนวน 30 คน พบว่า คะแนนความสนใจในวิชาชีพนาฏศิลป์-ดนตรีไทย ของกลุ่มทดลองในกลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ที่ได้รับชุดการแนะแนวอาชีพสูงกว่าคะแนนความสนใจในวิชาชีพนาฏศิลป์-ดนตรีไทย ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาภรณ์ เต็มยอด (2537, หน้า 42) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อการเสียดสีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบางม่วง อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดแนะแนวมีความเสียดสีมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุพดี ปิตตะคุ (2537, หน้า 46) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมนุสรณ์สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนว มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปนัดดา ชัมสกุล (2538, หน้า 63) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีความสามัคคีสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรันยา ประใจ (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของชุดแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านปงเคียน อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลของการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการชุดการแนะแนวอาชีพ มีการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้าเหมาะสมกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, หน้า 34) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมชาย สุจิรพงศ์สิน (2543, หน้า 107) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพที่มีต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในวิชาชีพทันตแพทย์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังจากได้รับการใช้ชุดแนะแนวอาชีพ นักเรียนมีกระบวนการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในวิชาชีพทันตแพทย์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายพิน ช่างไม้ (2544, หน้า ๖) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการชุดการแนะแนวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรดา โกโค (2545, หน้า ๖) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อความสอดคล้องในการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีราชา จังหวัดชลบุรี พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมแนะแนวอาชีพมีความสอดคล้องในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมแนะแนวอาชีพมีความสอดคล้องในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กงศรี จุลละมานี (2545, หน้า จ) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการแนะแนวอาชีพตามโปรแกรมการแนะแนวอาชีพ มีคะแนนการเลือกอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการแนะแนวอาชีพตามโปรแกรมการแนะแนวอาชีพ มีคะแนนการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

มยุรี วิสูตราสัย (2547, หน้า จ) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

ฟิชเชอร์ (Fisher, 1980, p. 105-A) ศึกษาผลของโปรแกรมแนะแนวอาชีพอย่างย่อเกี่ยวกับระดับวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาแคลิฟอร์เนีย ผลการศึกษาพบว่า ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ดิกเคนส์ (Dickens, 1985, p. 2502) ได้ศึกษาผลของการสอน โดยการใช้โปรแกรมการศึกษาด้านอาชีพที่มีต่อการเรียนรู้ด้านอาชีพ และอัศวินโนมติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 4 ของโรงเรียนประถมศึกษามลรัฐนิวเจอร์ซีย์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการศึกษาด้านอาชีพมีการรับรู้ด้านอาชีพและอัศวินโนมติระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้ เช่น ความขยันหมั่นเพียร ความสามัคคี พฤติกรรมกล้าแสดงออก ทักษะคิดต่อการประกอบอาชีพ และทัศนคติทางการศึกษา เป็นต้น

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น ทั้งนี้เพื่อสอดคล้องหลักสูตรการศึกษานั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข