

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรียงตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

- 1.1 ความหมายของจริยธรรม
- 1.2 ลักษณะทางจริยธรรมของบุคคล
- 1.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม
- 1.4 ความสำคัญของเหตุผลเชิงจริยธรรม
- 1.5 วิธีการยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม
- 1.6 ประเภทของเครื่องมือวัดจริยธรรม
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

- 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- 2.3 วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 2.4 ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์
- 2.5 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- 2.6 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของจริยธรรม

บราวน์ (Brown, 1965) ได้ให้ความหมายของจริยธรรมว่า เป็นระบบของกฎเกณฑ์สำหรับการแยกแยะการกระทำที่ถูกออกจากการกระทำที่ผิด คล้ายกับไวยากรณ์ที่เป็นระบบกฎเกณฑ์สำหรับแยกแยะประโยคที่สร้างขึ้นมาดีออกจากประโยคที่สร้างขึ้นมาไม่ดี จริยธรรมทั้งหลายไม่คงที่เหมือนกับไวยากรณ์ ซึ่งกฎเกณฑ์ของจริยธรรมมีวิวัฒนาการไปเสมอ

โคลเบอร์ก (Kohlberg, 1976) กล่าวถึงจริยธรรมว่า เป็นความรู้สึกลึกซึ้งชอบชั่วดี เป็นกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของความประพฤติปฏิบัติในสังคม ซึ่งบุคคลจะพัฒนาขึ้นจนกระทั่งพฤติกรรม

เป็นของตนเอง ผลของการกระทำพฤติกรรมอันนี้จะเป็นเครื่องตัดสินว่าการกระทำนั้นผิดหรือถูก โดยสังคมจะเป็นผู้ตัดสิน

แบนดูรา (Bandura, 1977) กล่าวว่า จริยธรรม หมายถึง กฎสำหรับประเพณีพฤติกรรม กฎการประเพณีมีลักษณะไม่แตกต่างจากกฎทางภาษาที่เรียกว่า ไวยากรณ์ กฎเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ คำว่า “จริยธรรม” ยังมีความหมายตามแนวอธิบายของนักวิชาการสาขาต่าง ๆ ดังนี้

ความหมายของจริยธรรม สาโรช บัวศรี (2522, หน้า 18) ให้ความหมายว่าจริยธรรมคือแนวทางในการประพฤติตนเพื่อให้ผู้อื่นได้อย่างร่มเย็นในสังคม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, หน้า 2) ให้ความหมายว่าจริยธรรมเป็นความสำนึกที่บุคคลมีในเรื่องความดี ความชั่ว ความถูก ความผิด ความยุติธรรม และไม่ยุติธรรม ลักษณะพฤติกรรมของคนเราที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม จะมีคุณสมบัติประการใดประการหนึ่งในสองประเภทคือลักษณะที่สังคมต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกของสังคมนั้น ๆ เป็นการกระทำที่สังคมชมชอบให้การสนับสนุน และผู้กระทำส่วนมากเกิดความพอใจ ว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสม อีกประการหนึ่ง เป็นลักษณะที่สังคมไม่ต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกของสังคม เป็นการกระทำที่สังคมลงโทษพยายามกำจัด และผู้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ส่วนมากจะรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องไม่สมควร

ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) คำว่า “จริยธรรม” ให้คำอธิบายไว้หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม

ระวี ภาวิไล (2530, หน้า 74) ได้ให้ความหมายของจริยธรรมไว้ว่า จริยธรรมเป็นธรรมชาติภายในจิตใจ ที่กำหนดพฤติกรรมที่บุคคลมีความสัมพันธ์ทั้งในตนเองและในความสัมพันธ์กับผู้อื่น และถ้าหากไม่มี จิตใจก็ไม่มีจริยธรรม

ปรีดา สุขประเสริฐ (2533, หน้า 11) ให้ความหมายว่าจริยธรรม คือสิ่งที่พึงประพฤติปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปแล้วจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วยส่วนที่เป็นความสำนึกของบุคคลเกี่ยวกับการรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และอีกส่วนหนึ่งคือส่วนที่เป็นพฤติกรรม หรือความประพฤติของบุคคลว่าควรประพฤติอย่างไร ควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะบรรลุถึงสภาพชีวิตอันทรงคุณค่า และอยู่ในสังคมได้อย่างร่มเย็น

ดวงจันทร์ หนูทอง (2533, หน้า 16) กล่าวว่าจริยธรรม หมายถึง ความประพฤติอันพึงปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม เพื่อก่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญรุ่งเรือง และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสังคม และประเทศชาติ

ประภาศรี สีหอำไพ (2543, หน้า 24) ได้อธิบายความหมายของจริยธรรมว่า หมายถึง หลักความประพฤติที่อบรมกิริยาและปลูกฝังลักษณะให้อยู่ในครรลองของคุณธรรม หรือศีลธรรม คุณค่าทางจริยธรรมชี้ให้เห็นความเจริญงอกงามในการดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผนตามวัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดีงาม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่โน้มนำให้บุคคลมุ่งกระทำความดี ละเว้นความชั่ว มีแนวความประพฤติอยู่ในเรื่องความดี ความถูกต้อง ความควรในการปฏิบัติตนเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างสงบเรียบร้อย และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น มีคุณธรรมและมโนธรรมที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยมีสำนึกที่จะใช้สิทธิและหน้าที่ของตนตามค่านิยมที่พึงประสงค์

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าจริยธรรม คือ แนวทางในการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยมีจิตใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้แสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ ที่ก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม

ลักษณะทางจริยธรรมของบุคคล

ลักษณะทางจริยธรรม ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, หน้า 2-3) กล่าวว่า ลักษณะต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมนั้น แบ่งออกได้หลายประเภท ดังนี้

1. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ไว้ในสังคมของตนนั้นถือว่าการกระทำชนิดใดดีควรกระทำ และการกระทำชนิดใดเลวควรงดเว้นลักษณะและพฤติกรรมประเภทใดเหมาะสม หรือไม่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด ความรู้เชิงจริยธรรม หรือความรู้เกี่ยวกับค่านิยมของสังคมนี้ ขึ้นอยู่กับอายุ ระดับการศึกษา และพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลด้วย ความรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางสังคมและศาสนา ส่วนใหญ่เด็กจะเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่เกิด โดยในช่วง 2-10 ปี จะได้รับการปลูกฝังค่านิยมเหล่านี้เป็นพิเศษ

2. ทักษะเชิงจริยธรรม หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะหรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่าง ๆ ว่าตนชอบหรือไม่ชอบลักษณะนั้น ๆ เพียงใด ทักษะเชิงจริยธรรมของบุคคลส่วนมากจะสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมนั้น แต่บุคคลบางคนในสถานการณ์ปกติอาจมีทัศนคติต่างไปจากค่านิยมของสังคมก็ได้ ทักษะเชิงจริยธรรมนั้นจะรวมทั้งความรู้และความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เข้าด้วยกัน ฉะนั้น ทักษะเชิงจริยธรรมจึงสามารถทำนายพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของบุคคลนั้น ในช่วงเวลาหนึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

3. เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำ หรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เหตุผลที่กล่าวถึงนี้จะแสดงให้เห็นถึงเหตุจูงใจ หรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่าง ๆ การศึกษาเหตุผลเชิงจริยธรรม จะทำให้ทราบว่าบุคคลผู้มีจริยธรรมในระดับแตกต่างกันอาจมีการกระทำที่คล้ายคลึงกันได้ นักทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม คือ

ธรรมในตัวบุคคล ทำให้บุคคลได้รับการถ่ายทอดค่านิยมและมาตรฐานทางจริยธรรมสังคม โดยผ่านกระบวนการเลียนแบบผู้อบรมเลี้ยงดู ซึ่งก็คือ พ่อแม่นั่นเอง (ธีระพร อุวรรณโน, 2538, หน้า 2)

จากการศึกษาตามแนวนี้ จะพบว่าจริยธรรมควรเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เด็กถอดแบบบุคลิกภาพ ค่านิยมและมาตรฐานจริยธรรมในสังคมไว้จนในที่สุดจะยอมรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในสังคมเป็นหลักปฏิบัติของตนโดยอัตโนมัติ การพัฒนาจริยธรรมจะบรรลุสูงสุด เมื่อเขาเกิดความละเอียดใจในการทำชั่วโดยมิต้องมีการควบคุมจากบุคคลอื่นภายนอก นั่นคือเขาเกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และบุคคลจะเป็นผู้มีจริยธรรมได้จะต้องขึ้นอยู่กับคุณธรรมของแต่ละบุคคล และการได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)

ผู้นำคนสำคัญของทฤษฎีนี้ได้แก่ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1977) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ตามทฤษฎีของแบนดูรา การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยตรงและอีกส่วนหนึ่งจะเกิดจากการสังเกตตัวแบบ ซึ่งมี 3 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 ตัวแบบจริง ได้แก่ ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมจริงให้เห็น ประเภทที่ 2 ตัวแบบสัญลักษณ์ ได้แก่ ตัวแบบในโทรทัศน์ ภาพยนตร์หรือรูปภาพต่าง ๆ และตัวแบบประเภทสุดท้าย ได้แก่ คำบอกเล่า หรือการบันทึก ซึ่งจะปรากฏในรูปของคำพูด หรือข้อเขียนต่าง ๆ

ผลจากประสบการณ์ตรงและการสังเกตตัวแบบทั้ง 3 ประเภทดังกล่าว จะทำให้เกิดการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลที่เกิดจากพฤติกรรม ทำให้สามารถคาดหวังได้ถึงวิธีที่จะนำผลที่พึงปรารถนามาสู่ตน และในขณะเดียวกันก็มองเห็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงผลที่เลวร้ายต่าง ๆ การคิดในเชิงประเมินเช่นนี้ จะนำไปสู่การตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมต่าง ๆ และนำไปสู่การตั้งมาตรฐานการประพฤติสำหรับตัวเอง ตลอดจนควบคุมตัวเองให้ปฏิบัติตามมาตรฐานนั้น

จะเห็นว่าตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การปลูกฝังจริยธรรมให้แก่บุคคลนั้นจะต้องใช้วิธีการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยการสร้างเงื่อนไขให้บุคคลประสบด้วยตนเอง หรือการให้เห็นแบบอย่างหรือการบอกกล่าว อบรมให้บุคคลเกิดความเชื่อ เพื่อให้บุคคลรู้จักควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและแสดงออกเฉพาะพฤติกรรมที่เหมาะสม

ทฤษฎีการกระจ่างค่านิยม (The theory of values clarification)

ผู้ที่เสนอทฤษฎีนี้คือ ราธ (Raths) ฮาร์มิน (Harmin) ไชมอนด์ (Simon) โดยใช้ทฤษฎีสัมพัทธนิยม (Relativism) ที่มีหลักว่าความถูกต้องดีงาม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับหลักการที่แน่นอน แต่จะแปรผันไปตามบุคคล และสภาพการณ์ต่าง ๆ ในหลักการของทฤษฎีการกระจ่างค่านิยมจะไม่กำหนดจริยธรรมที่จะปลูกฝัง มีการยอมรับการตัดสินใจ ความรู้สึกและค่านิยมที่เลือกแล้วของผู้เรียนอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยครูมีหน้าที่ในการปลูกฝังค่านิยม คือ การชี้แนะ หรือการจัดการให้มีการชี้แนะโดยการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนถูกคิดขึ้นมาได้เองว่า ความเชื่อ ทศนคติ พฤติกรรมและความรู้สึกของตนที่มีต่อสิ่งหนึ่ง ๆ นั้นจะเป็นไปตามกระบวนการ 3 กระบวนการ แบ่งเป็นเกณฑ์ 7 ขั้นตอน ดังนี้

ตารางที่ 1 กระบวนการกระจ่างค่านิยม 7 ขั้นตอน

กระบวนการย่อย	ขั้นตอนหรือเกณฑ์
1. การเลือก	1. เลือกอย่างอิสระ 2. พิจารณาเลือกจากหลายทางเลือก 3. เลือกหลังจากได้พิจารณาไตร่ตรองถึงผลของทางเลือกแต่ละทางแล้ว
2. เห็นคุณค่า	4. มีความภูมิใจและยินดีกับสิ่งที่ตนได้เลือก 5. ยืนยันการตัดสินใจและเต็มใจจะเปิดเผยทางเลือกของตนให้ผู้อื่นทราบ
3. การกระทำ	6. ทำตามสิ่งที่ตนได้ตัดสินใจเลือก 7. มีการกระทำซ้ำจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

ทฤษฎีการปรับพฤติกรรม (Behavior modification theory)

นักทฤษฎีกลุ่มนี้คือ บี.เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner, 1976) ซึ่งประยุกต์มาจากทฤษฎีการวางเงื่อนไข (operant conditioning) ที่อธิบายหลักการเรียนรู้ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนได้โดยอาศัยหลักการปรับพฤติกรรม ซึ่งจะเจาะจงเฉพาะกระบวนการเรียนรู้แบบการกระทำ อันเป็นการ

เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลการกระทำที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก จะมีผลในการกำหนดถึงการแสดงพฤติกรรมนั้นในอนาคต (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539) วิธีการของทฤษฎีนี้จึงตั้งอยู่บนความเชื่อว่า พฤติกรรมของคนเราถูกควบคุมโดยเงื่อนไขการเสริมแรง และเงื่อนไขการลงโทษ วิธีการปลูกฝังจริยธรรมตามความคิดนี้ หากต้องการปลูกฝังพฤติกรรมใดก็ต้องจัดเงื่อนไขต่าง ๆ เพื่อให้ผู้กระทำพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

เป็นทฤษฎีใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ ซึ่งเกิดจากการประมวลผลการวิจัย ที่เกี่ยวกับการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ ของคนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 6 – 60 ปี เป็นทฤษฎีที่มีส่วนสำคัญ 3 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นดอกและผล ไม้บนต้น ส่วนลำต้น และส่วนที่เป็นราก (ดังภาพที่ 1) โดยพฤติกรรมของคนดีและเก่งเปรียบเสมือนผลผลิตที่น่าพอใจและมีประโยชน์ คือ ส่วนของดอกและผลบนต้น อันแสดงถึงพฤติกรรมการทำดีประเภทต่าง ๆ ที่น่าปรารถนา อันประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ประการ คือ

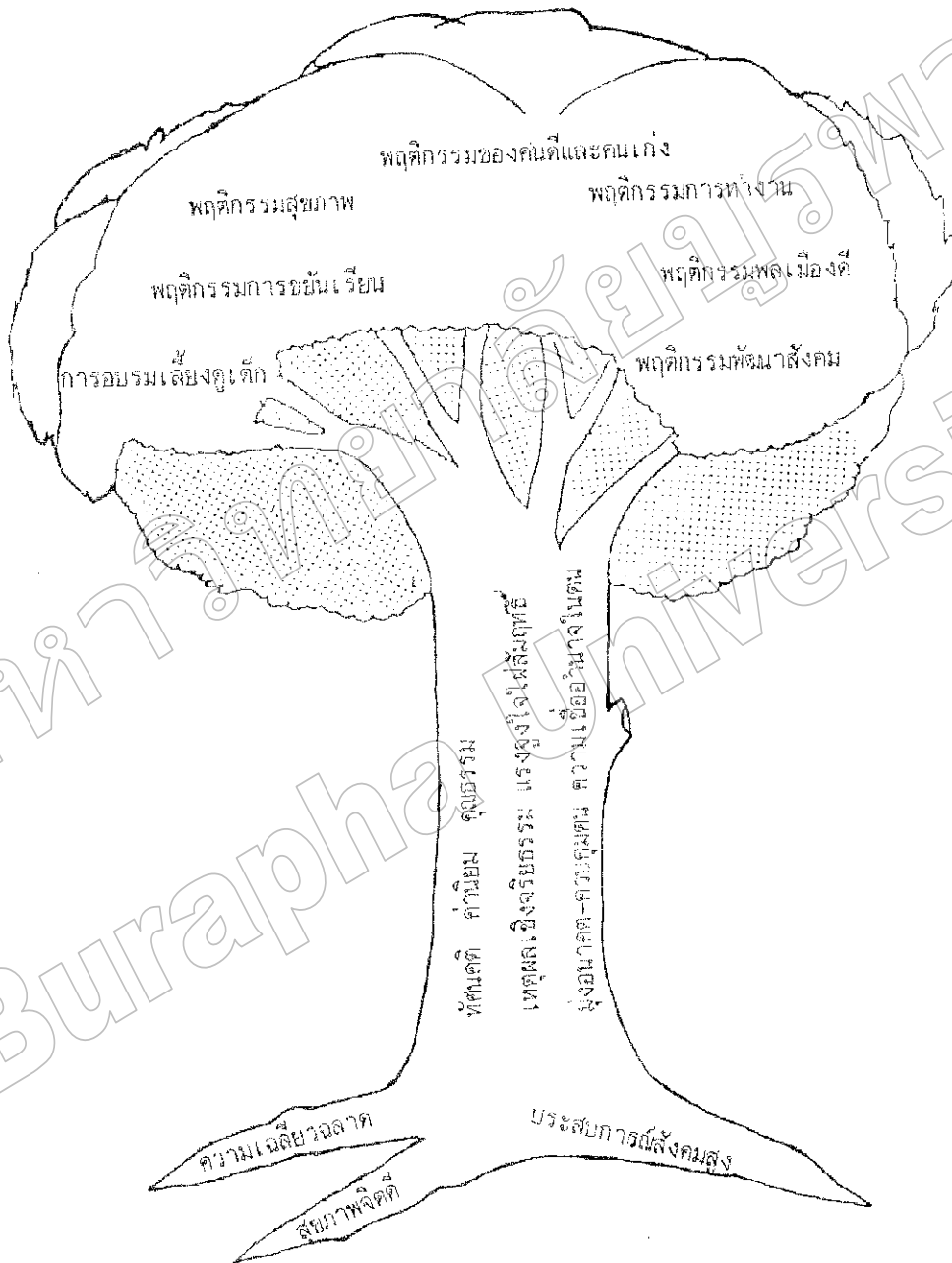
1. เหตุผลเชิงจริยธรรม
2. ลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง
3. ความเชื่ออำนาจในตน
4. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
5. ทศณคติ คุณธรรมและค่านิยม (ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือสถานการณ์นั้น ๆ)

พฤติกรรมของคนดี คนเก่ง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีลักษณะพื้นฐานทางจิต ซึ่งเปรียบเสมือนรากสำคัญของต้นไม้ ที่หาอาหารมาเลี้ยงลำต้น เพื่อสามารถช่วยพัฒนาจิตลักษณะ 5 ประการ ที่ลำต้นของต้นไม้ให้เจริญพัฒนา ซึ่งลักษณะพื้นฐานทางจิต 3 ประการ ได้แก่

1. สถิติปัญญา ความเฉลียวฉลาด เหมาะสมกับอายุ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็สามารถคิดเป็นนามธรรมที่สูงขึ้นได้
2. ประสบการณ์ทางสังคม หมายถึง ความสามารถเข้าใจมนุษย์และสังคม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. สุขภาพจิตดี หมายถึง มีความเครียดหรือวิตกกังวลน้อย ในปริมาณที่เหมาะสมกับเหตุการณ์

ลักษณะพื้นฐานทางจิตทั้ง 3 ประการ เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาจิตลักษณะทางจิตใจ 5 ประการที่ลำต้น และพฤติกรรมของคนดี คนเก่ง ซึ่งเป็นผล ไม้บนต้น จะเห็นได้ว่าทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม เป็นทฤษฎีที่สามารถเชื่อมโยงและครอบคลุมทฤษฎีทั้งทางด้านสาเหตุของพฤติกรรมและทาง

ด้านการพัฒนาของจิตลักษณะแต่ละชนิด และการเรียนรู้พฤติกรรมด้วย จึงควรเสริมตั้งแต่วัย 2 ขวบ ขึ้นไป เพื่อพัฒนาให้กระทำพฤติกรรมที่พึงามจนติดเป็นนิสัย



ภาพที่ 1 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของ พฤติกรรมทางจริยธรรม

ทฤษฎีจริยธรรมของโคลเบอร์ก

ทฤษฎีของลอว์เรนซ์ โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg) คือ ทฤษฎีพัฒนาการใช้เหตุผลทางจริยธรรม 6 ลำดับขั้น (six stages of Moral Reasoning) ไม่ใช่พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หรือการทำความดี ความชั่ว ซึ่งพัฒนาการตามขั้นแต่ละขั้นก็มีฐานความคิด ซึ่งอาศัยทฤษฎีพัฒนาทางปัญญาของเพียเจต์ (Piaget) เขาเชื่อว่าการรู้เหตุและผลเชิงจริยธรรมนั้นจะพัฒนาขึ้นเป็นขั้น ๆ ในตัวบุคคล โดยโคลเบอร์ก สนใจในเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกผิดและความรู้สึกสงสารที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของมนุษย์ แต่ก็นับว่าการตัดสินใจด้วยเหตุผลเชิงจริยธรรมย่อมจะพัฒนาขึ้นในตัวเด็ก ผู้ทำหน้าที่พิจารณาตัดสินใจ ดังนั้น จึงถือว่าสติปัญญาและความสามารถในการคิดหาเหตุผลในรูปของนามธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเอื้อให้มนุษย์เจริญด้วยคุณธรรม และ โคลเบอร์กได้ย้ำความสำคัญของประสบการณ์ในสังคม เด็กจะมีความสามารถที่จะเข้าใจผลที่ได้รับจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงต่อผู้อื่นแทนการรับฟังคำสอนของผู้ใหญ่ (วัชร ฐวธรรม, 2533, หน้า 3) โคลเบอร์ก (Kohlberg, 1976, หน้า 31-53) ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ (levels) แต่ละระดับแบ่งเป็น 2 ขั้น (stages) รวมทั้งหมด 6 ขั้น

ระดับที่ 1 จินจริยธรรมก่อนกฎเกณฑ์สังคม (pre-conventional morality) ลักษณะของพัฒนาการระดับนี้ คือ พฤติกรรมที่ถูกต้อมนั้นจะต้องเป็นไปตามกฎที่เป็นรูปธรรม ซึ่งกำหนดอำนาจและโทษไว้ด้วย หากไม่มีข้อกำหนดแล้ว พฤติกรรมที่ถูกต้อมนั้นก็คือพฤติกรรมที่สนองความสนใจของตนเองหรือของคนอื่น พฤติกรรมที่ได้รับการพิจารณาว่าถูกต้องนั้น จะต้องเป็นพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ การคล้อยตามอำนาจ การสนองความสนใจของตนและหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงความนิยมชมชอบบางอย่าง จะเห็นได้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้ว มุมมองทางสังคมในด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมนั้น มักยึดมิติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือด้านกายภาพ และผลที่เกิดจากกฎเกณฑ์และการประพฤติปฏิบัติเป็นหลัก

ขั้นที่ 1 ขั้นการเชื่อฟังเพราะกลัวการถูกลงโทษ (obedience and punishment orientation) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 2-7 ปี ชอบใช้หลักการหลีกเลี่ยงมิให้ได้รับโทษ หรือเชื่อฟังเพราะไม่ต้องการให้ถูกลงโทษ เพราะกลัวความเจ็บปวดที่จะได้รับ การทำถูกต้องคือไม่ทำความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น ในการรับรู้สังคมนั้น เขายึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่สนใจความต้องการของบุคคลอื่น ๆ ไม่ตระหนักและเข้าใจความแตกต่างระหว่างความสนใจของตนและของบุคคลอื่น ไม่สามารถเชื่อมโยงความเห็น 2 อย่างให้สัมพันธ์กันได้ พิจารณาหรือวิจารณ์การกระทำตามผลการกระทำที่ชัดเจนมากกว่าเจตนาของผู้กระทำ สับสนระหว่างความเห็นของตนและของผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าตน

ขั้นที่ 2 ยึดหลักการทำดีเพื่อแสวงหารางวัล (the instrumental relativist orientation) อายุ 7-10 ปี เด็กจะเลือกกระทำในสิ่งที่นำความพอใจหรือประโยชน์มาให้ตนเอง เด็กจะเห็นความสำคัญของการได้รับรางวัลและคำชมเชย การสัญญาว่าจะได้รับรางวัลจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กกระทำ ความดีได้มากกว่า ดังนั้น การเชื่อฟังเกิดขึ้นเพราะหวังจะได้รับรางวัล พัฒนาการวัยนี้ยึดตัวบุคคล ไม่ยึดหุ่นยนต์ แต่ก็สามารถเข้าใจว่า บุคคลอื่นมีความต้องการ สำหรับความถูกต้องนั้นแล้วแต่ว่าบุคคลใดจะเห็นว่าดี เน้นว่า การตอบสนองความต้องการของตนจำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการของบุคคลอื่นด้วย

การรับรู้ทางสังคมของคนที่ใช้จริยธรรมขั้นนี้คือ เข้าใจว่า ทุกคนมีความต้องการของตน ซึ่งอาจจะขัดแย้งกับความต้องการของบุคคลอื่นได้

ระดับที่ 2 ระดับมีจริยธรรมตามกฎเกณฑ์และประเพณีนิยม (conventional morality) เป็นระดับที่มีในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ส่วนมากในทุกๆ สังคม เป็นการกระทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มและสังคม หรือกระทำตามกฎหมายและศาสนา มีความคาดหวังซึ่งกันและกัน มุ่งความสัมพันธ์ และการปรองดองกันระหว่างบุคคล เพราะสามารถคิดเหตุผลเชิงนามธรรม ระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 3 ขั้นการมีจริยธรรมเพื่อได้ชื่อว่า บุคคลเป็นคนดีตามที่คนของบุคคลอื่นและคนในสังคม (the interpersonal concordance of good boy – nice girl orientation) ขั้นนี้เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 10 - 13 ปี จะให้ความสำคัญแก่กลุ่มเพื่อนมาก และมีความสำนึกในความเป็นเด็กดี (good-boy) เชื่อในการทำดี มีความเห็นยึดหยุ่น เป็นเหตุผล ยอมรับธรรมชาติของจริยธรรมและความจริงที่ว่า จุดหมายปลายทางของจริยธรรมอยู่ที่ตัวบุคคล และจะต้องปฏิบัติให้ได้ตามนั้น บุคคลที่พัฒนาจริยธรรมถึงขั้นนี้สนใจที่จะไว้วางใจ เชื่อสัตย์ จงรักภักดี เคารพนับถือบุคคลอื่น รวมทั้งกตัญญู กตเวทิตะ และกระทำไปตามความคาดหวังของบุคคลอื่น การทำตามจริยธรรมขั้นนี้เป็นการมีความปรารถนาดีและอาทรต่อผู้อื่น

การรับรู้ทางสังคมของคนที่ใช้จริยธรรมขั้นนี้ ยึดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เข้าใจถึงความรู้สึกร่วม ยึดข้อตกลงและความคาดหวังที่ต้องการก่อนประโยชน์ส่วนบุคคล เป็นการให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นมากกว่าความต้องการส่วนตัว สามารถเชื่อมโยงความคิดเห็นของคนเข้ากับกฎระเบียบและสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา แต่ยังไม่อาจเข้าใจและพิจารณาหลักการและกฎเกณฑ์ทางสังคมอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 4 ขั้นจริยธรรมตามอำนาจหน้าที่และระเบียบสังคม (authority and social order orientation) บุคคลที่พัฒนาจริยธรรมถึงขั้นนี้จะสามารถทำตาม (conform) กฎของสังคม และมีเหตุผลในการเลือกกระทำตามกฎระเบียบที่สังคมของตนกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด บุคคลจะมีเหตุผลใน

การเรียนรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนในฐานะเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม พฤติกรรมที่ถูกต้องคือ การทำตามหน้าที่ของตน เชื่อฟังและดำรงไว้ซึ่งกฎเกณฑ์ของสังคม จะพบมากในกลุ่มอายุ 13-16 ปี

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์สังคมหรือยึดหลักการ (post-conventional morality) บุคคลที่พัฒนาจริยธรรมขั้นนี้แล้ว จะใช้หลักการเชิงจริยธรรมตัดสินข้อขัดแย้งต่างๆ ด้วยการใช้ปัญญาความคิดระดับสูงไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล แล้วตัดสินใจด้วยตนเองตามค่านิยมที่ตนยึดถือ เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าสิ่งใดสำคัญมากกว่าก็จะปฏิบัติตามสิ่งนั้น โดยมีหลักการของตนเองที่ถูกต้อง ซึ่งประยุกต์จากกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคมและจริยธรรมที่ยอมรับกันโดยทั่วไป เป็นรากฐานและกฎของสังคม (society's rules) แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 5 ใช้หลักการกระทำตามสัญญาสังคม สิทธิส่วนบุคคลและกฎประชาธิปไตยที่สังคมทั่วไปยอมรับ (The social contract legalistic orientation) บุคคลที่พัฒนาถึงขั้นนี้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพราะสำนึกว่าเป็นการกระทำตามข้อบังคับตามกฎหมายของสังคมที่ตนอยู่ หรือการตกลงกันของคนในสังคม เพื่อรักษาประโยชน์และสิทธิของบุคคลทุกคน แต่บุคคลก็รับรู้ว่ามีกฎต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลง ยืดหยุ่นได้ตามเหตุผลที่สมควร เพื่อประโยชน์ของทุกคนในสังคม รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิด้วย และแสดงถึงความผูกพันต่อสัญญาสังคม มีหลักว่า “ทำสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อส่วนมากที่สุด” เกิดขึ้นในคนที่มีอายุประมาณ 16 ปีขึ้นไป

ผู้ใช้จริยธรรมขั้นนี้รับรู้ทางสังคมว่า คนในสังคมมีเหตุผล มีค่านิยมและสิทธิส่วนตัว ดังนั้น สัญญาสังคมควรมีความเป็นกลาง ไม่มีอคติใด ๆ และดำเนินไปตามขั้นตอนที่ตกลงกัน โดยไม่จำเป็นต้องยึดเสียงส่วนใหญ่ นอกจากนั้นยังเห็นว่า ทัศนะทางกฎหมายและทัศนะทางจริยธรรมมีความแตกต่างกันหรือแยกจากกันได้ และนำ 2 สิ่งนี้มาประสมประสานกันได้

ขั้นที่ 6 จริยธรรมตามหลักอุดมคติสากล และมโนธรรมของปัจเจกบุคคล (conscience or principle orientation) ขั้นนี้เกิดกับวัยผู้ใหญ่ บุคคลในขั้นนี้มักจะมีความเจริญทางสติปัญญาในขั้นสูง มีประสบการณ์และความรู้อย่างกว้างขวาง เกี่ยวกับสังคมวัฒนธรรมต่าง ๆ เป็นขั้นที่บุคคลนำความรู้สากลที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์ในสังคมของตนมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกกระทำ ซึ่งแสดงถึงการมีความยืดหยุ่นทางจริยธรรมเพื่อจุดมุ่งหมายในอันปลายอันเป็นอุดมคติที่ยิ่งใหญ่ของเขา บุคคลในขั้นนี้จะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง แรงจูงใจก่อให้เกิดความรู้สึกถูกต้องขึ้นอยู่กับตนเองจะมีหลักคุณธรรมประจำใจหรือหลักมโนธรรมของตนเองและการพิณคุณค่าความสำคัญของชีวิตมนุษย์ทุก ๆ คน

เหตุผลเชิงจริยธรรมทั้ง 3 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็น 6 ชั้น ในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ
โคลเบอร์ก สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก 3 ระดับ 6 ชั้น

ระดับของจริยธรรม	ขั้นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม
ระดับที่ 1 จริยธรรมก่อนการเข้าใจ กฎเกณฑ์ (2-10 ปี)	1. หลักการเชื่อฟังเพราะกลัวถูกลงโทษ 2. หลักการทำดีเพื่อแสวงหารางวัล
ระดับที่ 2 จริยธรรมตามกฎเกณฑ์ และประเพณีนิยม (10-16 ปี)	3. หลักการเป็นบุคคลดีตามที่สนะของคนอื่นและคน ในสังคม 4. หลักการทำตามอำนาจหน้าที่และระเบียบของ สังคม
ระดับที่ 3 จริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์ (16 ปีขึ้นไป)	5. หลักการทำตามสัญญาสังคม สิทธิส่วนบุคคลและ กฎประชาธิปไตยที่สังคมทั่วไปยอมรับ 6. หลักอุดมคติสากลและมโนธรรมของปัจเจกบุคคล

จากทัศนะของ โคลเบอร์ก เหตุผลเชิงจริยธรรมในแต่ละขั้นนั้นเป็นผลมาจากการพัฒนาการ
เรียนรู้ซึ่งต้องอาศัยความสามารถทางปัญญา การคิดไตร่ตรอง และการสังเกตของบุคคล เมื่อบุคคลมี
โอกาสได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้รับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในทัศนะใหม่ โดย
เฉพาะจากบุคคลที่มีระดับพัฒนาการทางจริยธรรมที่สูงกว่า ก็จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทางจริยธรรม
ในขั้นที่สูงขึ้นได้ การพัฒนาทางจริยธรรมนั้นเกิดจากการผสมผสานความรู้ที่ได้จากการปรับตัวเมื่อ
เกิดความขัดแย้งขึ้น บุคคลจะเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองต่อบุคคลอื่น และข้อกำหนดจากกฎ
เกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมมาผสมผสานกันเกิดเป็นความเข้าใจใหม่ที่สามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
ทำให้ได้พัฒนาระดับจริยธรรมให้สูงขึ้นกว่าเดิม ดังนั้น เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ทางสังคมมาก
ขึ้น ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด รู้จักใช้เหตุผลในขั้นที่สูงขึ้นได้ ตามความเชื่อของ
โคลเบอร์กพอจะสรุปลักษณะพัฒนาการทางจริยธรรมทั้ง 6 ชั้น ดังนี้ คือ

1. พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล จะพัฒนาไปเป็นลำดับขั้นตอน (sequential stage)
โดยเริ่มจากขั้นต่ำสุดถึงขั้นสูงสุด และพัฒนาไปทีละขั้น ไม่มีการย้อนกลับหรือข้ามขั้น
2. พัฒนาการทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางปัญญา

3. พัฒนาการทางจริยธรรมเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ (interaction) ระหว่างพัฒนาการของมนุษย์กับการเรียนรู้ทางสังคม

4. พัฒนาการทางจริยธรรมมีความเป็นสากล

วัชร ฐวธรรม (2533, หน้า 3) ได้กล่าวถึงทฤษฎีพัฒนาการจริยธรรมในแนวความคิดของโคลเบอร์ก ว่าพัฒนาการตามขั้นที่ระบุไว้ก็มีฐานความคิด ซึ่งอาศัยทฤษฎีพัฒนาทางปัญญาของเพียเจต์ (Piaget) เขาเชื่อว่าการรู้เหตุและผลเชิงจริยธรรมนั้นจะพัฒนาขึ้นเป็นขั้น ๆ ในตัวบุคคล โดยโคลเบอร์ก สนใจในเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกผิดและความรู้สึกสงสารที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของมนุษย์ แต่ก็นั่นย้ำว่าการตัดสินใจด้วยเหตุผลเชิงจริยธรรมย่อมจะพัฒนาขึ้นในตัวเด็กผู้ทำหน้าที่พิจารณาตัดสินใจ ดังนั้น จึงถือว่าสติปัญญาและความสามารถในการคิดหาเหตุผลในรูปของนามธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเอื้อให้มนุษย์เจริญด้วยคุณธรรม และ โคลเบอร์กได้ย้ำความสำคัญของประสบการณ์ในสังคม เด็กจะมีความสามารถที่จะเข้าใจผลที่ได้รับจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงต่อผู้อื่นแทนการรับฟังคำสอนของผู้ใหญ่ และสราวุธ โค้วตระกูล (2533, หน้า 50-53) ได้เสนอทฤษฎีของโคลเบอร์กว่า วิธีการวิจัยที่โคลเบอร์กใช้คือสร้างสถานการณ์สมมติปัญหา ทางจริยธรรมที่ผู้ตอบยากที่จะตัดสินใจได้ว่า ถูก ผิด ควรทำ หรือไม่ควรถ่ายอย่างเด็ดขาด เพราะขึ้นกับองค์ประกอบหลายอย่าง การตอบจะขึ้นกับวัยของผู้ตอบ และความเห็นใจในบทบาทของผู้แสดงพฤติกรรมในเรื่องคำถามจากการวิเคราะห์คำตอบของผู้ตอบวัยต่าง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2533, หน้า 23-24) ได้เสนอทฤษฎีของโคลเบอร์ก ที่ได้วิจัยและสร้างเป็นทฤษฎีพัฒนาการของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ระดับละ 2 ขั้น ดังนี้

ระดับก่อนกฎหมาย (อายุ 2-10 ปี)

ขั้นที่ 1 ยึดหลักการหลบหลีกการถูกลงโทษทางกาย (2 - 7 ปี)

ขั้นที่ 2 ยึดหลักการแสวงหารางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของ (7 - 10 ปี)

ระดับตามกฎหมาย (อายุ 10 - 16 ปี)

ขั้นที่ 3 ยึดหลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ เห็นแก่พวกพ้องเป็นสำคัญ (10-13 ปี)

ขั้นที่ 4 ยึดหลักการทำตามหน้าที่เคารพกฎหมาย ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของศาสนา

เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีและสำคัญ (อายุ 13 - 16 ปี)

ระดับเหนือกฎหมาย (อายุ 16 - ผู้ใหญ่)

ขั้นที่ 5 หลักการการควบคุมตนเอง ภาควิไมใจเมื่อตนทำดี และละลายใจตนเองเมื่อทำผิด มีหิริ (อายุ 16 ปี – ผู้ใหญ่ตอนต้น)

ขั้นที่ 6 หลักการยึดอุดมคติสากล เช่น โอตตปปะ คือเกลียดกลัว ความเชื่อ

จากทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการทางจริยธรรมที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแม้แต่ละทฤษฎีจะอธิบายแหล่งกำเนิดและพัฒนาการทางจริยธรรมความเชื่อ หรือพื้นฐานที่แตกต่างกันในรายละเอียด แต่ก็ก็มีลักษณะที่ไม่ขัดแย้งกัน เพียงแต่มุ่งอธิบายลักษณะจริยธรรมไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามแนวทฤษฎีของโคลเบอร์กมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

ความสำคัญของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

ในการดำเนินชีวิตประจำวันคนจะต้องเผชิญปัญหาให้ขบคิด ตัดสินใจตลอดเวลา ปัญหาบางอย่างตัดสินใจง่ายไม่ต้องใช้เวลานานมากนัก แต่บางปัญหามีความยุ่งยากซับซ้อนต้องใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจ บุคคลที่พิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล จะสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง และสังคม นักเรียนในฐานะที่เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมในภาวะที่สังคมกำลังเปลี่ยนแปลง ย่อมต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมายและต้องตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ มักขึ้นกับประสบการณ์ ความเชื่อ ความรู้สึกและความสำคัญ คือ เหตุผลเชิงจริยธรรมที่ตนเองมี จึงมีปัญหาว่า การตัดสินใจเช่นใดถูกต้องและมีเหตุผล

โคลเบอร์ก (Kohlberg, 1964, 1976) ได้วิจัยและสร้างเป็นทฤษฎีพัฒนาการของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยพบว่าบุคคลตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่จะมีความสามารถใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับขั้น จากขั้นที่ 1 เรื่อยไปถึงขั้นที่ 6 โดยไม่ข้ามขั้น แต่คนส่วนใหญ่อาจมีพัฒนาการทางด้านนี้หยุดชะงักอยู่ในขั้นกลาง ๆ ทั้งนี้การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นสูง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้ผ่านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่ต่ำกว่ามาแล้ว รวมทั้งการได้รับประสบการณ์จากสังคมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของการใช้เหตุใช้ผล ดังนั้น ครูจึงควรนำการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมไปพัฒนานักเรียน ฝึกให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราว เหตุการณ์ทางจริยธรรม ก็จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมได้

เหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นเหตุผลที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจ หรืออยู่เบื้องหลังการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เมื่อบุคคลรู้จักใช้เหตุผล จะสามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นเหตุผลขั้นใดตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก (Kohlberg, 1970, pp. 45-63) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับใหญ่ ๆ คือ ระดับต่ำ มีลักษณะยึดความต้องการของตนเองเป็นศูนย์กลาง ระดับกลางมีลักษณะยึดความต้องการของกลุ่มคนเป็นหลัก ระดับสูง มีลักษณะยึดความต้องการและประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก แต่ละระดับจะแบ่งแยกย่อยออกเป็นระดับละ 2 ขั้น รวมเป็นเหตุผลเชิงจริยธรรมทั้ง 6 ขั้น (พิชาญ ลำอาจศรี, 2527, หน้า 14) ฉะนั้นการที่บุคคลมีเหตุผลเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับสูง ย่อมเป็นที่

ต้องการของบุคคลอื่นและสังคม โคลเบิร์ก (Kohlberg, 1970, pp. 58-63) เชื่อว่าการสอนจริยธรรม แก่เด็กจะบรรลุเป้าหมายให้เด็กเป็นผู้มีจริยธรรมอย่างแท้จริงนั้น ทำได้เพียงสอนให้มีหลักในการ ตัดสินใจทางจริยธรรมที่ถูกต้อง เพราะหลักทางจริยธรรมเป็นสิ่งที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหาขัดแย้ง ทางจริยธรรมระหว่างบุคคล เป็นเกณฑ์หรือแนวทางสำหรับการประพฤติ เป็นเหตุผลสำหรับการ ตัดสินใจในการประพฤติปฏิบัติ ความสามารถในการใช้หลักจริยธรรมในระดับที่แตกต่างกันออกไปได้ โคลเบิร์กจึงสนับสนุนให้มีการส่งเสริมพัฒนาทางการจริยธรรมให้สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะ จริยธรรมขั้นสูงดีกว่าจริยธรรมขั้นต่ำ โดยให้เหตุผลไว้ดังนี้

1. คนที่ให้เหตุผลขั้นสูง สามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าคนที่ให้เหตุผลในขั้นต่ำ
2. คนที่ให้เหตุผลขั้นสูง สามารถมองเห็นความแตกต่าง มองเห็นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างกฎหมายกับความยุติธรรม และมีความสามารถในการคิด หรือเข้าใจหลักที่เป็นสากล เช่น หลักความยุติธรรมได้ดีกว่าคนที่ให้เหตุผลขั้นต่ำ จึงเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคล และควรส่งเสริมให้เด็กมีทักษะด้านนี้ไว้

ผลการวิจัยของดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 11) พบว่า คนที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง จะมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมอันแสดงถึงความมีจริยธรรมสูงมากกว่าผู้ที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำอย่างเชื่อมั่นได้และจิตลักษณะอื่นร่วมกับเหตุผลเชิงจริยธรรมจะ ทำนายพฤติกรรมได้แม่นยำยิ่งขึ้น ดังนั้นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมจึงเป็นเหตุผลที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจ

วิธีการยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม

ในการศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมนั้นนักจิตวิทยาถือว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึงระดับจริยธรรมของบุคคล ซึ่งจะต้องพัฒนาให้สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งมีผู้ให้แนวคิดไว้ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2522, หน้า 45-52) ได้เสนอเกี่ยวกับวิธีการยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมไว้ดังนี้

1. การให้ความรู้ขั้นสูงขึ้น วิธีการฝึกฝนให้เด็กใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นต่ำให้สามารถใช้หลักเหตุผลเชิงจริยธรรมใจขั้นสูงขึ้นไปนั้น เริ่มจากการศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กเล็กตามทฤษฎีของเพียเจต์นักจิตวิทยาได้ใช้วิธีการให้เหตุผลที่เหนือกว่าที่เด็กใช้ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้ความรู้ในขั้นสูงขึ้นกว่าที่ตนมีอยู่ เมื่อเด็กได้รับเหตุผลใหม่ เด็กจะนำไปใช้เปรียบเทียบกับเหตุผลเดิมของตน ซึ่งการเปรียบเทียบนี้เด็กจะเกิดความรู้ที่ขัดแย้งกันหรือเกิดความไม่สมดุลทางความคิด

172288

๑
153-4
๑๕๔ ๗

ขึ้น ความไม่สมคูลนี้จะเป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็กเกิดการปรับปรุงโครงสร้างทางความคิดของตน เพื่อให้เกิดความสมคูลขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้าใจและยอมรับเหตุผลในขั้นที่สูงกว่าขั้นของตนได้

2. การให้แสดงบทบาทสมมติ วิธีการนี้เกิดจากความเข้าใจที่ว่า การที่คนเราจะเข้าใจผู้อื่นได้ดั้นั้น ต้องให้เขาได้มีโอกาสสวมบทบาทอื่น ๆ นอกเหนือไปจากที่ตนเป็นอยู่ซึ่ง คอลลินส์ (Collins) กล่าวว่า วิธีเดียวที่จะทำให้คนได้คิดหรือรู้สึกแตกต่างไปจากที่เขาเป็นอยู่ได้ก็คือ ให้เขาได้แสดงออกในบทบาทที่ต่างไปจากเดิม และบทบาทนั้นควรเกี่ยวข้องกับจริยธรรม โคลเบอร์กกล่าวว่า การสวมบทบาทนั้นได้แก่ การรับเอาทัศนคติของคนอื่น การรับรู้ในความคิดและความรู้สึกของคนอื่น การนำตนเองไปอยู่ในฐานะของคนอื่นด้วย กระบวนการดังกล่าวจะทำให้มีความคิดกว้างขวาง และเกิดความคิดความเข้าใจแตกต่างไปจากเดิม ไม่ยึดติดอยู่แต่ตัวเอง

3. การใช้อิทธิพลของกลุ่มให้เกิดการคล้อยตาม การแสดงผลเชิงจริยธรรม เพื่อเป็นการยกระดับจิตใจของเด็กนั้น อาจทำได้โดยการใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ซึ่งแสดงออกทางจริยธรรมในระดับเดียวกัน เด็กจะยึดถือเพื่อนเป็นแบบอย่าง และคล้อยตามลักษณะของเพื่อนไปโดยง่าย เพื่อนนับว่าเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กมาก สารสำคัญของทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ เพียเจต์ ได้เน้นที่การปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนแบบเสมอภาคกันว่าเป็นแหล่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความรู้และระดับจริยธรรม โคลเบอร์กได้ยืนยันเช่นเดียวกันโดยเขากล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนจะมีผลต่อระดับจริยธรรม เด็กที่ร่วมสังคมกัน จะมีความก้าวหน้ากว่าเด็กที่แยกเดี่ยวจากเพื่อน ทั้งนี้เพราะการที่เด็กมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้โต้แย้งกับเพื่อน จะทำให้เขาได้รับความคิดเห็นและทัศนคติใหม่ ๆ ต่างไปจากที่ตนมีอยู่ ถ้าเขาได้พิจารณาเปรียบเทียบกับความรู้เดิมที่เขา มีอยู่ และสามารถปรับให้เข้ากันได้ เขาก็จะมีโครงสร้างของความรู้และเหตุผลใหม่ขึ้นมา ด้วยเหตุผลนี้จึงได้เกิดแนวคิดที่จะให้กลุ่มเพื่อนและเหตุผลใหม่ เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยในการฝึกฝนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมแก่บุคคล โดยใช้กลุ่มเพื่อนเป็นสื่อเสนอความรู้ และเหตุผลใหม่ให้ในระดับที่สูงขึ้นกว่าที่บุคคลมีอยู่แต่เดิม

4. การให้เลียนแบบจากตัวแบบ การใช้ตัวแบบแสดงผลพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ผู้ถูกทดลองเห็นจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ถูกทดลองทำพฤติกรรมนั้น ๆ ตามตัวแบบได้ การจัดตัวแบบให้นี้ ก็เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ถูกทดลองวิธีหนึ่ง การจัดตัวแบบให้เกิดการเลียนแบบเป็นวิธีที่มีการศึกษาค้นคว้ามามากพอประมาณ เพราะเป็นวิธีที่นักจิตวิทยาเชื่อว่า จะเรียนรู้จากสังคมได้มากที่สุด และเป็นวิธีการเดียวที่เด็กอาจทำตามโดยไม่รู้สึกว่ากำลังถูกชักจูง ลักษณะของการเลียนแบบนี้ เป็นลักษณะหนึ่งที่เป็นไปตามทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม เป็นวิธีหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ลักษณะของการเลียนแบบที่ดี การเทียบเคียงที่ดี ล้วนเป็นวิธีที่ต้องอาศัยตัวแบบ ลักษณะและความเหมาะสมของตัวแบบเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับวิธีนี้เพราะตัวแบบจะต้องมี

ลักษณะดึงดูดและชักชวนให้ผู้อื่นสังเกตเห็น เกิดความเชื่อถือและคล้อยตามได้ ตัวแบบที่มีอิทธิพลให้เด็กคล้อยตามได้มาก ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเพื่อน ลักษณะอีกประการหนึ่งที่จะทำให้เกิดการเลียนแบบได้มาก คือ ความเหมาะสมของตัวแบบ การเชื่อในเรื่องความรู้ความสามารถของตัวแบบในเรื่องที่เขาแสดงออก จะทำให้ผู้สังเกตคล้อยตามได้มาก ลักษณะภายในของผู้เลียนแบบเองก็เป็นตัวแปรที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดการเลียนแบบได้เช่นกัน

อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรม มาจากการได้รับการอบรม ฝึกฝนตนเอง รวมทั้งการไตร่ตรองภายใน ซึ่งก่อให้เกิดการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม และประเด็นดังกล่าวนี้มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างยิ่งกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ เพราะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความพยายามฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีการฝึกฝนการใช้เหตุผล และปรับบุคลิกภาพของตนเองให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมของตนเองออกมาได้อย่างสอดคล้องกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

ประเภทของเครื่องมือวัดจริยธรรม

ลักษณะทางจริยธรรมแต่ละลักษณะมีธรรมชาติและคุณสมบัติที่ค่อนข้างแตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ยากที่จะใช้เครื่องมือหรือเทคนิควิธีเดียวกันในการวัดผลหลาย ๆ ลักษณะ ก่อนจะเลือกหรือสร้างเครื่องมือเพื่อศึกษาลักษณะใด จึงจำเป็นต้องพิจารณาอย่างรอบคอบเสียก่อน (โกศล มีคุณ, 2533, หน้า 94 – 98)

1. ลักษณะด้านความรู้ความคิด เป็นการเน้นวัดความสามารถทางสมองหรือกระบวนการแก้ปัญหาของมนุษย์ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 6 ชั้น คือ

- 1.1 ความรู้ ความจำ (knowledge)
- 1.2 ความเข้าใจ (comprehension)
- 1.3 การนำไปใช้ (application)
- 1.4 การวิเคราะห์ (analysis)
- 1.5 การสังเคราะห์ (synthesis)
- 1.6 การประเมินค่า (evaluation)

หลักของการวัดความสามารถทางสมอง คือ นำสิ่งเร้าที่เป็นปัญหา สถานการณ์หรือคำถามไปกระตุ้นให้บุคคลได้ใช้สมองในการระลึก การคิดเพื่อการตอบสนองงานเหล่านั้น เครื่องมือที่

นิยมใช้เพื่อวัดคุณลักษณะประเภทนี้ คือ ข้อสอบหรือแบบทดสอบ นอกจากนั้นที่พอใช้ได้ก็คือ การซักถามหรือสัมภาษณ์ หรือการให้ทำงานแก้ปัญหา

2. ลักษณะทางด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ลักษณะนี้ก็ยังถือว่าเป็นความสามารถด้านสมอง จึงควรวัดได้ด้วยข้อสอบ การสัมภาษณ์หรือการให้ทำงานแก้ปัญหา แต่เนื่องจากเหตุผลเชิงจริยธรรมมีโครงสร้างทางทฤษฎีที่แยกออกไปต่างหาก ดังนั้นวิธีการถามและตอบจึงอาจแตกต่างกันไปจากข้อสอบที่ใช้วัดลักษณะด้านความรู้ ความคิด นอกจากนั้นลักษณะคำตอบของคำถามแบบนี้ก็ไม่มีลักษณะถูก ผิด เหมือนข้อสอบวัดความรู้ ความคิด คำตอบทุกคำตอบจะได้รับการยอมรับ และถูกตีค่าออกมาเป็นระดับหรือคะแนน ซึ่งแสดงถึงระดับขั้นทางจริยธรรมของผู้ตอบตามหลักทฤษฎีของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม การวัดคุณลักษณะนี้ใช้ข้อสอบเป็นสถานการณ์ซึ่งสามารถทำให้ผู้สอบสามารถพิจารณาตัดสินใจได้จากคำตอบหรือเหตุผลของผู้ถูกวัดว่ามีลักษณะทางจริยธรรมด้านนี้เป็นอย่างไร

3. ลักษณะทางด้านความรู้สึก อันหมายรวมถึงความสนใจ เจตคติ ค่านิยม การวัดทางด้านความรู้สึก ไม่สามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบ เพราะแบบทดสอบจะให้คำตอบที่ถูกต้องหรือผิด และผู้ถูกทดสอบพยายามจะทำให้ถูก ในสถานการณ์การสอบนั้นก็จะต้องพยายามตั้งใจให้ผู้ถูกทดสอบได้ใช้ความสามารถของเขาอย่างเต็มที่ แต่ในการวัดด้านความรู้สึกนั้นไม่มีคำตอบประเภทถูกหรือผิด สิ่งที่ผู้ทดสอบต้องการทราบ คือ ความรู้สึกหรือสภาพจิตใจอันแท้จริงของผู้ตอบขณะนั้น ปัญหาของการวัดทางด้านนี้ก็คือ เป็นการยากที่จะทราบว่า สิ่งที่เขาตอบนั้นเป็นความเชื่อ ความคิด เห็น เจตคติหรือความรู้สึกอันแท้จริงหรือไม่ สิ่งที่สำคัญก็คือ ผู้สอบวัดจะต้องพยายามหาวิธีการที่จะทำให้ผู้ตอบเปิดเผยความรู้สึกอันแท้จริงของเขา อย่างตรงไปตรงมา

เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดลักษณะทางด้านความรู้สึกนี้อาจแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่ผู้วัดเป็นผู้ประเมิน เช่น จากการสังเกตพฤติกรรม และประเภทที่ผู้ถูกวัดรายงานความรู้สึกของตนเอง ซึ่งได้แก่การให้ตอบแบบสำรวจ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการทำสเกลวัดเจตคติ

4. ลักษณะทางด้านพฤติกรรม การวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นการวัดสิ่งที่บุคคลแสดงออกภายนอก ซึ่งผู้สอบวัดอาจสังเกตเห็นได้เช่น ความรับผิดชอบ ความร่วมมือ ความสนใจ ความมีวินัย ความซื่อสัตย์ สำหรับการวัดพฤติกรรมทางจริยธรรมวิธีที่ดีที่สุดจะเป็นการใช้การสังเกต แต่ข้อจำกัดของวิธีการดังกล่าว ผู้สังเกตมักไม่ค่อยมีโอกาสดูที่จะได้เห็นพฤติกรรมที่แท้จริงตามธรรมชาติของผู้ถูกสังเกต เพราะบุคคลมักจะระมัดระวังพฤติกรรมของตนเอง เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น อีกประการหนึ่งก็คือพฤติกรรมทางจริยธรรมนั้น จะแสดงออกก็ต่อเมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาทางจริยธรรมเกิดขึ้นเท่านั้น และเหตุการณ์ดังกล่าวมิใช่จะเกิดขึ้นตลอดเวลาหรือตามที่ต้องการให้เกิด จึงเป็นการยากที่ผู้สังเกตจะเฝ้ารออยู่ ที่สำคัญอีกประเด็นหนึ่งก็คือ พฤติกรรมที่แสดงออกเพียง

ครั้งหรือสองครั้งไม่อาจนำมาสรุปได้ว่าเป็นพฤติกรรมประจำตัวของบุคคล เพราะอาจจะเป็นพฤติกรรมอันแท้จริงของเขาหรือไม่ใช้ก็ได้

ด้วยข้อจำกัดของวิธีการสังเกต การวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมอาจใช้เทคนิคอื่นด้วย อาทิ

1. เทคนิคการให้รายงานพฤติกรรมของตนเองโดยให้มีการบันทึกหรือตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองเป็นประจำ เช่น ทุกวัน ทุกสัปดาห์
2. การตรวจสอบพฤติกรรมโดยการสังเกตอย่างสม่ำเสมอ และมีแบบบันทึก
3. การตรวจสอบผลงาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมการทำงาน
4. การวัดพฤติกรรมโดยสร้างสถานการณ์ นักวิจัยทางด้านพฤติกรรมศาสตร์นิยมใช้วิธีนี้ เพราะสามารถทำให้เกิดเหตุการณ์ที่เราให้ผู้ถูกวัดแสดงพฤติกรรมทางจริยธรรม การสร้างสถานการณ์ที่สมจริง และเฝ้าสังเกตโดยผู้ถูกวัดไม่รู้ตัวจะทำให้ทราบพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี

จะเห็นว่า เครื่องมือหรือเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้วัดคุณลักษณะทางจริยธรรมนั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่ผู้สอบวัดต้องการก็คือพฤติกรรมการแสดงออกอันแท้จริงที่แสดงถึงคุณภาพทางจริยธรรมของบุคคลนั้น ๆ

ตารางที่ 3 แสดงเทคนิคหรือเครื่องมือที่ใช้วัดจริยธรรมลักษณะต่าง ๆ

คุณลักษณะทางจริยธรรม	เทคนิคหรือเครื่องมือวัด
1. ลักษณะด้านความรู้ ความคิด	1. ข้อสอบ หรือแบบทดสอบ 2. การซักถามหรือสัมภาษณ์ 3. สถานการณ์หรืองานแก้ปัญหา
2. ลักษณะด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม	1. แบบทดสอบที่เป็นสถานการณ์ 2. การสัมภาษณ์โดยใช้สถานการณ์ 3. ให้ทำงานแก้ปัญหาที่เป็นสถานการณ์
3. ลักษณะด้านความรู้สึก	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. แบบสำรวจ 3. แบบสอบถาม 4. การสัมภาษณ์ 5. สเกลวัดเจตคติ
4. ลักษณะด้านพฤติกรรม	1. การสังเกต 2. ใช้สถานการณ์ช่วย 3. ตรวจสอบผลงาน 4. รายงานพฤติกรรมตนเองหรือแบบสำรวจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม

งานวิจัยต่างประเทศ

ทูเรียล (Truier, 1966, pp. 611 – 618) ได้วัดระดับจริยธรรมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นแล้ว ให้เด็กแสดงเป็นบุคคลในเรื่องซึ่งมีปัญหาและไปขอคำแนะนำจากเพื่อนสองคน เพื่อนทั้งสองคนแนะนำเด็กไปคนละทาง โดยการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นเดียวกัน เด็กบางคนจะได้รับคำแนะนำที่ใช้เหตุผลสูงกว่าระดับจริยธรรมของตนเพียง 1 ขั้น บางคนจะได้รับฟังคำแนะนำที่สูงกว่าระดับจริยธรรมของตน 2 ขั้น บางคนได้รับการแนะนำที่ต่ำกว่าระดับจริยธรรมของตน 1 ขั้น เด็กบางคนไม่ได้รับประสบการณ์ดังกล่าวเลย หลังจากนั้นหนึ่งสัปดาห์ เด็กทุกคนจะถูกวัดระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมอีกครั้งหนึ่ง ผลปรากฏว่า เด็กที่ได้รับคำแนะนำประเภทที่ใช้เหตุผลสูงกว่าระดับจริยธรรมของตน 1 ขั้นนั้นมีพัฒนาการทางจริยธรรมมากที่สุด

บิสกินและฮอสกินสัน (Biskin & Hoskinson, 1977, pp. 407 – 415) ได้ทดลองสอนจริยธรรมโดยวิธีการจัดโครงการอภิปรายเกี่ยวกับจริยธรรมที่ตัดสินใจจากวรรณคดีและการอ่านเรื่องราว โดยใช้นักเรียนในระดับเกรด 4-5 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้ววัดจริยธรรมตามวิธีของโคลเบิร์ก จากนั้นก็ทดลองโดยกลุ่มทดลอง มีการจัดโครงสร้างการอภิปรายอย่างเป็นระบบ ครูใช้คำถาม 3 แบบ คือคำถามเกี่ยวกับข้อเท็จจริง ตีความการประเมินผลเพื่อยั่วให้นักเรียนสมมติบทบาทของตนเองลงไป ส่วนกลุ่มควบคุมปล่อยให้มีการอภิปรายกันเอง จากนั้นทดสอบระดับจริยธรรมในตอนหลัง ผลการวิจัยพบว่า การอภิปรายอย่างเป็นระบบที่ให้โอกาสผู้เรียนให้อยู่ในบทบาทในท้องเรื่อง สามารถเปลี่ยนการตัดสินใจ จริยธรรมในระดับที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ริชาร์ดและคณะ (Richards et al., 1984, pp. 24-28) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามทฤษฎีของโคลเบิร์กและพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียน พบว่า นักเรียนที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำ คือขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 มีพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียนมากกว่านักเรียนที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่ 3 และ 4 และยังพบว่าระดับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมเพิ่มขึ้นตามอายุ และสถานภาพทางสังคม เพศ มีผลต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียน อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียนสามารถทำนายได้ดีในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง

โรมานเน่ (Romane, 1985, pp. 24-42) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการทางจริยธรรมที่มีต่อการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 สองกลุ่ม จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการ

ทดลองพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการทางจริยธรรมสามารถพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนได้

วอล์คเกอร์และเทย์เลอร์ (Walker & Taylor, 1991, pp. 330-337) ได้ศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมของขั้นการเปลี่ยนแปลงของการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยการสัมภาษณ์เด็กและผู้ใหญ่เกี่ยวกับการให้เหตุผลทางจริยธรรม 2 ครั้ง ภายในช่วงระยะเวลา 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่สูงขึ้นกว่าเดิม โดยเป็นไปตามลำดับขั้นพัฒนาการ

งานวิจัยในประเทศ

ดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2520, หน้า 210) ได้ศึกษาเหตุผลเชิงจริยธรรมของเด็กนักเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 11-25 ปี จำนวน 1,400 คนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ชาวคนไทยส่วนใหญ่ (40 – 54 %) ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่ 3 ได้ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (อายุประมาณ 11-12 ปี) จนถึงนิสิตปริญญาตรีปีที่ 2 (อายุประมาณ 18 – 25 ปี) รองลงมาคือ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นที่ 2 ผู้ตอบทุกระดับชั้นเรียนจะใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นนี้จำนวน 30 – 40 % ส่วนขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 นิสิตและนักเรียนมัธยมปีที่ 3 ใช้มากกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำให้เห็นว่าชาวคนไทยสามารถใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่ 3 ได้ตั้งแต่อายุ 10 ปี

โกศล มีคุณ (2524, หน้า 225-231) ได้ศึกษาเรื่องจริยศึกษาเพื่อการเสริมสร้างการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมและทักษะการสวมบทบาท โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 และ 6 จำนวน 191 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกเหตุผลเชิงจริยธรรมและกลุ่มที่ฝึกการสวมบทบาท มีประสิทธิภาพของการฝึกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเด่นชัด และยังพบว่าความสามารถในการสวมบทบาทเป็นปัจจัยสำคัญต่อพัฒนาการการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคล

พิพัฒน์ ปิ่นจินดา (2531, หน้า 52) ได้ทำการทดลองเปรียบเทียบการสอนจริยศึกษาเพื่อยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมโดยการอภิปรายกลุ่ม และการสอนโดยวิธีเบญจจันท์ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมัชฌิมดิการาม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่เรียนจริยศึกษาเพื่อยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม โดยการอภิปรายกลุ่มและนักเรียนที่เรียนจริยศึกษาเพื่อยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมโดยวิธีเบญจจันท์มีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวิทย์ ก้องสา (2532, หน้า 34 – 36) ได้ศึกษาการสอนจริยศึกษาเพื่อยกระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมโดยวิธีแสดงบทบาทสมมติและการเชิดหุ่นตะลุงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 30 คน ได้รับการสอนจริยศึกษาโดยวิธีแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 30 คน ได้รับการสอนจริยศึกษาโดยวิธี

เช็ดหนังสือทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการทดลองกลุ่มละ 6 คาบ ๆ ละ 20 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการทดลอง 1 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 มีระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกัน ผลการทดลองกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 มีระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดวงจันทร์ หนูทอง (2533, หน้า 84) ได้ศึกษาผลการใช้แม่แบบหนังสือที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมณีเจริญมิตรภาพที่ 227 จังหวัดนครราชสีมา ผลปรากฏว่า การสอนโดยใช้แม่แบบหนังสือทำให้นักเรียนมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศิริ ปลื้มจิตต์ (2534, หน้า 82 – 83) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเหตุผลเชิงจริยธรรมในการสอนจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยวิธีสอนแบบบทบาทสมมติ กับการสอนตามคู่มือครู พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน และกลุ่มทดลองมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากการสอนแบบบทบาทสมมติทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเองและเกิดทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น

สุดา จันทรสุโข (2536, หน้า 98) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการกระจำคำนิยามในการสร้างเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านวินัยในตนเองเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคลองคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 6 คน ผลการทดลองพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมการกระจำคำนิยามมีเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านวินัยในตนเองเกี่ยวกับการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมการกระจำคำนิยามในระยะหลังการทดลองและติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริวรรณ จันทนะสานนท์ (2541, หน้า 48) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์สีลม กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อดีกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุปราณี ธรรมพิทักษ์ (2542, หน้า 46) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของโคลเบอร์กเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

กรรมตามแนวคิดของโคลเบอร์กมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิราพร แสงนิรันดร์ (2543, หน้า 58) ได้ศึกษาผลของการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน พบว่า เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานสูงกว่าก่อนได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีคะแนนเหตุผลเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่าการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก จากการศึกษางานวิจัยพบว่าการนำเอาเทคนิควิธีการต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมกลุ่ม การใช้บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การใช้ตัวแบบ มาใช้ในการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจในการที่จะใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาช่วยในการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า อีโมชันแนล อินเทลลิเจนซ์ (emotional intelligence) หรือที่เราเรียกกันแพร่หลายว่า อีโมชันแนล ควอเทียนท์ (emotional quotient) หรือนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว (EQ) นอกจากนี้ยังมีคำภาษาอังกฤษอื่นๆ ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน อาทิ โซเชียล อินเทลลิเจนซ์ (social intelligence) อีโมชันแนล ลิเทอเรซี (emotional literacy) อีโมชันแนล มัทูริตี (emotional maturity) อีโมชันแนล อินเทลลิเจนซ์ ควอเทียนท์ (emotional intelligence quotient) สำหรับประเทศไทยเราก็มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป อาทิ เซาว์อารมณ์ ปัญญาอารมณ์ ใจคิวของอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นต้น แต่ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” (emotional quotient) เพราะเป็นคำที่มีความหมายตรงและกระชับที่สุด ตามที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้แปลไว้ จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้พบว่าไม่มีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ดังนี้

ธอร์นไดค์ (Thorndike, 1920) ได้ให้ความหมายว่า เซาว์ทางสังคม (social intelligence) เป็นความสามารถในปรับสภาพตัวเองให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมทางสังคม

อับราฮัมเซน (Abrahamsen, 1958) ใช้คำว่า อีโมชันแนล มัทูริตี (emotional maturity) หมายถึง คนมีความสุขสบายในอารมณ์ เมื่อมีส่วนเกี่ยวข้องในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระและตอบสนองความต้องการของตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ และมีการตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ เขาเห็นว่ามนุษย์แต่ละคนพึงสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional maturity) เพื่อนำไปสู่ความสุขสบายในอารมณ์ของตน (emotional comfort) จากการที่รู้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง (emotional insight) เขาเชื่อว่า ความสุขสบายทางอารมณ์เป็นดัชนีชี้ถึงสุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นสุข สนุกสนานกับทุกกิจกรรมของชีวิต เป็นผู้ที่ไม่มีความขัดแย้งในจิตใจ เปิดตนเองกับประสบการณ์ใหม่ ๆ

การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) เสนอไว้ว่า เซาว์บุคคล (personal intelligence) เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี มัลติเพิล อินเทลลิเจนซ์ (Multiple Intelligence) มีความหมายในลักษณะของความเป็นผู้ที่ “เก่งคน” มีมนุษยสัมพันธ์เข้าถึงและรู้จักภาวะทางอารมณ์ของตนเองและน้อมนำความเข้าใจ เพื่อชี้นำการปฏิบัติโดยเฉพาะในด้านความสามารถทางสังคม ซึ่งหมายถึงความเฉลียวฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังได้แบ่ง “เซาว์บุคคล” ออกเป็น 2 ส่วน คือ ความสามารถเข้าถึงความรู้สึก รับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ตนเองนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม (intrapersonal intelligence) และผลจากการรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองแล้ว จึงก่อให้เกิดความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (interpersonal intelligence)

เซการ์ (Segar, 1994) เสนอคำว่า อิมพลีซิฟ เลนนิ่ง (implicit learning) หมายถึง การเรียนรู้ ซึมซับข้อมูลอันซับซ้อน โดยที่ผู้เรียนไม่ต้องแสดงออกมาให้ปรากฏทางภาษาด้วยคำ แต่รับรู้เห็นได้ จดจำได้ดี

ดามัสซิโอ (Damasio, 1994) ใช้คำว่า อีโมชันแนล เลนนิ่ง (emotional learning) เป็นการเรียนรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เด็กบางคนไม่มีปัญหาด้านความสามารถในการเรียนรู้ แต่สิ่งที่จะเรียนไม่จบ เป็นอาชญากรเพราะขาดการเรียนรู้และระบับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพราะขาดสติอารมณ์เพียงชั่ววูบเดียว

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม และยังให้ความหมายเพิ่มเติมอีกว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์โดยติดตาม

กำกับควบคุมอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้ดีและมีสติปัญญามากขึ้น ตลอดจนสามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปสู่ความสุขและความอยู่รอด

คูเปอร์และสวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจ ตลอดจนสามารถใช้พลังในการรู้จักอารมณ์มาประยุกต์ใช้เป็นข้อมูลในการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อโน้มน้าวผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรีนเบิร์กและสเนล (Greenberg & Snell, 1997, pp. 96-97) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลควรครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการแสดงออกหรือด้านมอเตอร์ ได้แก่ การแสดงออกซึ่งอารมณ์ผ่านสีหน้า แววตา น้ำเสียง น้ำคำ และอากัปกริยา ซึ่งปกติแล้วการรับรู้ การแสดงออกเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้
2. ด้านของประสบการณ์ที่เรารับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ เป็นความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการที่เราตระหนักรู้หลังจากที่ได้รับสิ่งบ่งบอก จากระบบประสาทส่วนกลาง จากการตีความของสมอง จากปฏิกิริยาของสรีระ มักมีการตีความรู้สึก ให้เป็นถ้อยคำต่าง ๆ นานา
3. ด้านการควบคุมอารมณ์ เป็นแนวโน้มการแสดงออกของร่างกายบางประการที่เป็นผลจากการมีประสบการณ์โดยตรง เช่น ดีใจ (ร่างกายมีกิจกรรม มีความตื่นเต้นไหวหวั่น) เศร้าใจ (กิจกรรมลดต่ำลง) โกรธ (มีแนวโน้มจะเข้า “เล่นงาน” สิ่งที่เป็นเป้าหมาย)
4. ด้านการยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น ว่าขณะนั้นบุคคลนั้น มีภาวะอารมณ์เช่นไรในสีหน้า แววตา น้ำเสียง อากัปกริยา

บาร์ออน (Bar-On, 1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นความสามารถในการจัดการด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคมและทักษะต่าง ๆ ที่มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลในการที่จะรับมือกับความต้องการและแรงกดดันของสิ่งแวดล้อม

ซาอามิ (Saarni, 1999) เห็นว่า ความสามารถทางอารมณ์ (emotional competence) เป็นการตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและคนอื่นได้ดี ไวต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกและที่ปิดบังไว้ ความสามารถในการแสดงความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ มีกลวิธีการ (coping skills) กับความทุกข์ยากทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมและจริยธรรม

โกลแมน (Goleman, 1995, pp. 289) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่ประกอบจากความคิดเฉพาะตน เป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยา เป็นวิสัยแนวโน้มที่จะแสดงออก ตัวอย่างของอารมณ์สำคัญ ๆ ได้แก่ โกรธ เศร้า กลัว ร่าเริง รัก ขยะแขยง ประหลาดใจ ละอาย อดสู

เป็นต้น ส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ได้แก่ ภาวะอารมณ์ (moods) ที่แฝงในตน คงอยู่นานกว่าอารมณ์ และค่านิสัยใจคอ (temperament) ที่เป็นนิสัยของอารมณ์ที่มีอยู่ในตัวคน พร้อมทั้งจะแสดงอารมณ์และภาวะอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ เราจะสังเกตเห็นความผิดปกติของบุคคลนั้น นอกจากนี้โกลแมน (Goleman, 1998, pp. 317) ยังได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้อย่างชัดเจนว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง (self-awareness) และความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) จนสามารถบริหาร-จัดการกับอารมณ์ของตน (self-regulation) เพื่อเป็นแรงจูงใจ (motivation) ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (social skills) ได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยเขามีความเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์นี้แตกต่างจากเชาว์ปัญญา แต่เสริมเกื้อกูลกัน

พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต, 2542, หน้า 7) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม โดยมีปัญญาเป็นตัวกำกับให้แสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง

จอม ชุ่มช่วย (2542, หน้า 56) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 15-17) ได้ใช้คำว่า “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” เพราะคำว่า “เฉลียวฉลาด หมายถึง มีปัญญาและไหวพริบดี” และคำว่า “อารมณ์ หมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น” ส่วนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้นเปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดจนสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์

วิลาศลักษณ์ ชั่ววลี (2542, หน้า 41) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลดีต่อการทำงาน

นิตยา คชภักดี (2542, หน้า 110) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคม เป็นตัวเน้นให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว สามารถนำศักยภาพของตัวเองมาใช้อย่างสร้างสรรค์หรือไม่ อย่างไร

พรณี บุญประกอบ (2542, หน้า 7-8) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ในแนวพุทธศาสนาว่า เป็นการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่ง

ถ้าขาดพลังปัญญากำกับก็จะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่กำกับชีวิตของเรา ให้การแสดงออก เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ตามแนวความคิดทางปรัชญาหรือจริยศาสตร์ของอริสโตเติลได้พูดถึงทางสายกลางว่า เป็นแนวความคิดที่มาของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึง การทำอะไรจึงจะแสดงอารมณ์ออกมาได้พอดี มีไม่สัดกัน รู้จักควบคุม ควบคุมทะเลาะ ตามหลักทางสายกลางของอริสโตเติลเป็นการใช้ประโยชน์จากอารมณ์

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นตัวกำหนดความสำเร็จและความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ก็คือ การตระหนักรู้จักอารมณ์ของตน ความสามารถที่จะควบคุมควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ ปลูกปลูกให้กำลังใจตนเองในทุกสถานการณ์ ความสามารถในการตระหนักรู้จักภาวะอารมณ์ผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัดการและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (study success) ความสำเร็จในอาชีพ (career success) ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต (life success)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 39) ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient) คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านที่เป็นบวก และรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 55) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วย ดี เก่งและสุข ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและสุข หมายถึง ความสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

จะเห็นได้ว่าชื่อเรียกและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่มากมาย แตกต่างกันไปซึ่งพอจะสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน สามารถบริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ของตนและของผู้อื่นไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ รู้จักรักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม ได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับคำว่า สถิติปัญญาหรือเกณฑ์ภาวะเรว (intelligence quotient หรือ IQ) มากกว่าความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient หรือ EQ) แต่นักจิตวิทยาท่านหนึ่งคือ ธอร์นไดค์ (Thorndike, 1920) ได้ให้ความหมายของสถิติปัญญาไว้ว่ามี 3 องค์ประกอบ และองค์ประกอบหนึ่งในสามก็คือ ความฉลาดทางสังคม (social intelligence) แต่ก็ได้รับความนิยมน้อย

นักการศึกษาคนสำคัญคือ บลูม (Bloom, 1956) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ แทคโซโนมี ออฟ เอ็ดยูเคชัน (Taxonomy of educational objectives) ได้แบ่งองค์ประกอบความสามารถของมนุษย์ได้ไว้ 3 ด้าน (domain) คือ

1. ความสามารถด้านการรู้คิด (cognitive domains) เป็นเรื่องเกี่ยวกับสถิติปัญญา
2. ความสามารถด้านความรู้สึก ค่านิยม (affective domains) ตรงนี้น่าจะเป็นความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
3. ความสามารถทางด้านมอเตอร์ (psycho – motor domains) เป็นความสามารถด้านการเคลื่อนไหวหรือด้านทักษะ

จนกระทั่งในปี 1983 โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ซึ่งเป็นผู้เสนอแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในหนังสือชื่อ เฟรม ออฟ มายด์ (frames of mind) โดยให้แนวคิดที่ว่า ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสถิติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน ต่อจากนั้นได้มีการศึกษาที่น่าสนใจ อาทิ ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง ๆ มากไม่ค่อย

ประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในก้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาในรัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า เซาว์ปัญญา (IQ) มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ (Goleman, 1995, pp. 35) และจากบทความที่ลงในนิตยสารไทมส์ เมื่อ ปี 1995 ได้กลายเป็นแรงหนุนที่สำคัญซึ่งได้เน้นให้เห็นอีกว่า ความสำเร็จของบุคคลนั้น สติปัญญาจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้แค่ 20 % และ 80% เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักบริหารและบุคลากรในอาชีพต่าง ๆ ตื่นตัวที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของ ดี.ซี. แมคเคลแลน (D.C. MacClelland) ที่ได้เคยกล่าวไว้ว่าคนที่ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมุ่งที่ความสำเร็จของงาน และต้องสามารถสนองความต้องการอีกประการหนึ่งที่เรียกว่าแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Needs for affiliation) ด้วย

ในปัจจุบัน มีการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นเป็นลำดับมีการแยกแยะความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ว่าแต่ละกิจกรรมนั้นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จควรเป็นความสามารถประเภทใด อาทิ

ความสำเร็จในการเรียน ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือ เซาว์ปัญญา (IQ)

ความสำเร็จด้านการแก้ปัญหาแต่ละด้านปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือ เซาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ (IQ+EQ)

ความสำเร็จในการรับเลือกตั้งเป็นผู้แทนราษฎร ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความสำเร็จในการปรับตัว ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความสำเร็จในการปกครองคน ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความสำเร็จในชีวิตคู่ ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสำคัญไม่แพ้สติปัญญา (IQ) ดังที่โกลแมน (Goleman, 1998 a, หน้า 43) ได้กล่าวว่า สติปัญญาและความสามารถด้านเทคนิคหรือทักษะเทคนิค (technical skills) มีความสำคัญ แต่ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากกว่าในการเป็นผู้นำ (leader) เขาได้ให้ความสำคัญและให้ความสนใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หลายเล่มด้วยกัน และล่าสุดในปี 1998 มีบทความในฮาร์วาร์ด บิซซิเนส รีวิว (Goleman, 1998 b) ซึ่งให้ความสำคัญอย่างมากต่อการเป็นผู้นำ (What Makes A Leader) นอกจากนี้โกลแมนยังได้ตั้งสถาบันฝึกนักบริหารทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตั้งอยู่ที่มหาวิทยาลัยรัทเธอร์ (Rutger University)

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 31) กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง (integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสถานะต่าง ๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (conflict management)
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานคนด้อย ศีลป มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะอารมณ์ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
14. พัฒนาความมีคุณธรรม

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้วิเคราะห์ลักษณะทั่ว ๆ ไปของบุคคลผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถตรวจสอบลักษณะได้ ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 140 – 142) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีไว้ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเอง ได้ถูกกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อเยื้องหรือท้อถอยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะมีทักษะครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน แต่ละคนจะมีทักษะความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่ 1-5 ในระดับที่ต่างกัน

สตีฟ (Steve, 1999) ได้ให้รายการลักษณะที่บ่งชี้ถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังนี้

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูง และต่ำ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 143-144)

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษา ท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผาสุกจากเหตุผล ความเห็นจริง ตระกะ ความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้สมดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ เข้าใจ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่าม ทึกทัก มักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิดว่าคุณ..”
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนเองได้	6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ภาวะปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้อุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ บางทีแสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งทีพุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกรบกวนงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คนอื่น
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	13. แฝงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่สอแตรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกผู้อื่น
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
	17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
	18. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองคนอย่างไร

เทอดศักดิ์ เคชคง (2545 ก, หน้า 134) ได้เสนอตัวอย่างของลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำไว้ดังนี้

ตารางที่ 5 ตัวอย่างของลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
1. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ด้านลบของตนเอง	1. ไม่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
2. มองโลกในแง่ดี	2. มองโลกในแง่ร้าย
3. มีเป้าหมายในการกระทำ	3. ขาดเป้าหมายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
4. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้ อื่น	4. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น
5. ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยแรงจูงใจของตนเอง	5. ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยแรงกดดันและการถูก บังคับ
6. ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อความเครียด แล้วกลับสู่ สมดุลได้เร็ว	6. ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อความเครียดและใช้ เวลานานในการกลับสู่สภาวะสมดุล

ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จัดได้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นคุณภาพภายใน มีจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเชิงสร้างสรรค์ สามารถสร้างความสมดุลระหว่างความคิด จิตใจ อดทนต่อความล้มเหลว ผิดหวัง ขัดข้องขัดแย้ง ยอมรับจุดดี จุดด้อยและความเป็นจริงได้ ซึ่งมีลักษณะพอจะสรุปได้ ดังนี้

1. สามารถสร้างความสมดุลให้กับชีวิตได้ ไม่มีความทะเยอทะยานมากเกินไป แต่เหมาะสมกับความสามารถ ศักยภาพที่เป็นจริง และมีความเป็นไปได้อ มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนที่เป็นจริง (real self) และตัวตนที่อยากเป็น (ideal - self) นำไปสู่ความมีสุขภาพจิตดี

2. มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self – esteem) รู้จักรักตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และรู้สึกดีกับตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์ มีทัศนคติที่ดี

3. มีความสามารถในการจัดการกับตัวเอง มีศิลปะในการจัดระเบียบชีวิตตนเอง มีการแบ่งเวลาการทำงาน การพักผ่อน การพบปะเพื่อนฝูง และการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมาย มีคุณค่า และใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่า เพื่อสร้างความสุข ความสำเร็จต่อตนเองและสังคม

4. มีความรู้สึกนึกคิดในเชิงบวก (positive thinking) มองโลกในแง่ดี ยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤตเป็นโอกาส ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เป็น

ประโยชน์หรือข้อดีจนได้ จะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมอง เบื่อหน่ายและเซ็ง แต่สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้

5. มีความสามารถในการเอาชนะความกลัวและกล้าเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายได้ เช่น ความกลัวในการสอบ กลัวการสมัครงาน กลัวสอบสัมภาษณ์ กลัวการเดินทาง กลัวจนไม่สามารถสงบจิตใจได้ จึงต้องอาศัยสติกำกับจิตใจและทำจิตใจให้สงบ ระวังความว้าวุ่นใจ กังวลใจและกล้าเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายได้

6. ไม่เป็นคนเก็บกดและมีความรู้สึกผิด (guilty) กับเรื่องหนึ่งเรื่องใดตลอดชีวิตและแสดงออกด้วยการก้าวร้าว รุนแรงต่อบุคคลรอบข้าง เพราะอดีตที่หลอนตนเอง จนก้าวไปข้างหน้าไปได้

7. พอใจในตนเอง (self – satisfied) พอใจในสิ่งที่ตนมี มองหาข้อดี ศักยภาพของตนเอง ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง เช่น ไม่สวยแต่นิสัยน่ารัก เรียนไม่เก่งแต่ขยัน การบ้านการเรือนดี เป็นต้น

8. ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับ ค้นพบข้อดีของตนเอง ก็กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการสร้างความประทับใจ มีน้ำใจ ก็ทำให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นอย่างต่อเนื่องหรือทำให้ดีที่สุดในทุกสิ่งที่ทำ หากยังไม่สำเร็จก็ต้องทำต่อไป และหากไม่สมหวังก็ทำให้ยอมรับได้ว่ากระบวนการสู่ความสำเร็จก็ต้องพบปัญหา อุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา สามารถปรับใจ ปรับความคิดได้ ก็จะไม่เป็นทุกข์

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากความหมายและกระบวนการทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ เราดังกล่าว นักจิตวิทยาหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกัน ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะแนวคิดของนักจิตวิทยาคนสำคัญ ดังต่อไปนี้

วากเนอร์และสเทิร์นเบิร์ก (Wagner & Sternberg, 1985, p.458 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 59 - 60) เสนอไว้ว่า พฤติกรรมที่ชาญฉลาดของบุคคลที่เอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพ ในการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ครองตน (managing self) หมายถึงความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวัน ให้บรรลุเป้าหมายให้ได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำการกระตุ้นชี้นำตน ให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อท้อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนดี

2. ครองคน (managing other) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. ครอบงำ (managing career) คือ จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร ประเทศชาติ ได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนอย่างไร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับ สิ่งที่ต้องการให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นถึงงามด้วย

เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11) ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญ ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. การรับรู้อารมณ์และการแสดงอารมณ์ (perception and expression of emotion) ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ ๆ (major areas of skills) ดังนี้

1.1 สามารถบอกหรือประเมินได้ว่า การที่แต่ละคนแสดงออกเช่นนั้นเป็นเพราะ อารมณ์ในขณะนั้นของเขาเป็นอย่างไร เขารู้สึกอย่างไร และมีความคิดอย่างไร

1.2 สามารถบอกและประเมินอารมณ์ของบุคคลอื่น

2. การประสมประสานความคิดกับอารมณ์ (assimilating emotion in thought) ทั้งนี้เนื่อง จาก

2.1 อารมณ์เป็นตัวนำความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน

2.2 อารมณ์เปรียบเสมือนสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจ

3. การเข้าใจและการวิเคราะห์อารมณ์ (understanding and analyzing emotion) ประกอบด้วย

3.1 สามารถบอกได้ว่า อารมณ์ในขณะนั้นของตนเองเป็นอย่างไร ยุ่งยาก ซับซ้อนและ หลากหลายอารมณ์เพียงใด

3.2 สามารถเข้าใจว่า อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใด หรือสถานการณ์อะไร

4. การควบคุมอารมณ์อย่างไตร่ตรอง (reflective regulation of emotion) ประกอบด้วย

4.1 สามารถเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ในใจหรือที่ค้างคาใจ

4.2 สามารถเตือนตนเองโดยไตร่ตรอง คิดทบทวน และควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อ พัฒนาอารมณ์และสติปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป

ดอนัลด์สัน (Donaldson, 1997, p. 2) เสนอว่า โครงสร้างที่สำคัญของความฉลาดทาง อารมณ์ควรประกอบด้วย

1. การรับรู้ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (emotional self-awareness)

2. มีแรงจูงใจตนเอง (self-motivation)

3. สามารถอดทน อดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียดได้ (stress tolerance)

4. มีความยืดหยุ่น (flexibility)

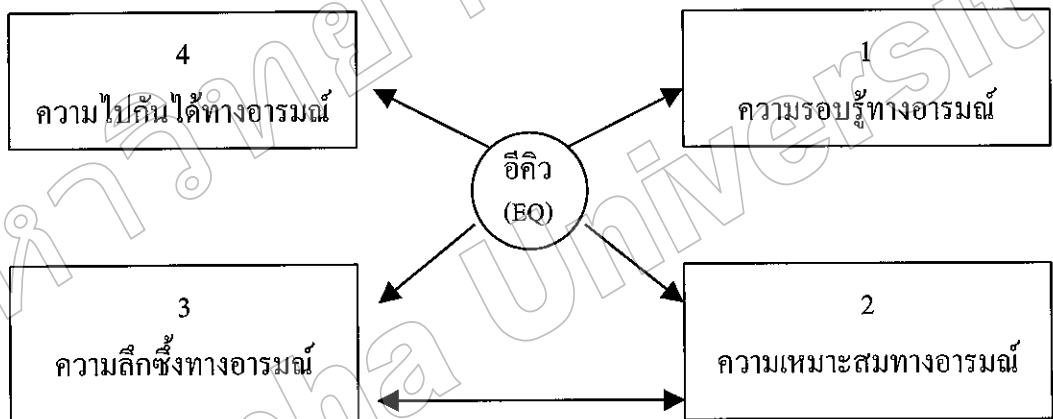
5. มีแรงบันดาลใจที่จะควบคุมตนเอง (impulse – control)

6. มองโลกในแง่ดี (optimism)

คูเปอร์ และ สวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 ด้านด้วยกัน ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ที่นำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า อีคิว แมป (EQ Map)

- การแสดงการหยั่งรู้
- การคิดใคร่ครวญได้
- การเล็งเห็นโอกาส
- การสร้างอนาคต

- ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์
- อารมณ์มีพลัง
- การรับทราบอารมณ์
- ความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง



- การผูกพัน รับผิดชอบและมีสติ
- การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- พุดกันทำตรงกันด้วยคุณธรรม
- การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ

- การมีอยู่อย่างแท้จริง
- การแผ่ความไวเนื้อเชื้อใจ
- การไม่พึงพอใจในเชิงสร้างสรรค์
- การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

ภาพที่ 2 โมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ คูเปอร์และสวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997)

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (emotional literacy)

1.1 การซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (emotional honesty) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้และไหวพริบกั้นอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป

1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (emotional energy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (emotional feedback) มีความรับผิดชอบ

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (emotional connection & intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (emotional fitness)

2.1 การมีอยู่ที่แท้จริง (authentic presence) เชื่อในความสามารถของตน

2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (trust radius) ในด้านอารมณ์ต่อผู้อื่น

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (constructive discontent) มีความสามารถในการฟัง

2.4 การมีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลง (resilience & renewal) จัดการกับความขัดแย้ง

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (emotional depth) มีระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (unique potential & purpose) สามารถสำรวจแนวทางชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายของตน

3.2 การอุทิศตน (commitment) สามารถอุทิศตนและมีความสามารถในการรับผิดชอบ

3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (applied integrity) สามารถสำรวจแนวทางพอใจในชีวิต

3.4 การโน้มนำโดยไม่ใช้อำนาจ (influence without authority)

4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (emotional alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

4.1 การหยั่งรู้ต่อเนื่อง (intuitive flow) ช่วยให้เกิดความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาที่ซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง

4.2 มีการตอบสนองเวลาที่เปลี่ยน (reflective time-shifting)

4.3 การเล็งเห็นโอกาส (opportunity sensing) สามารถที่จะแก้ปัญหาและความกดดัน

4.4 การสร้างอนาคต (creating the future) และไม่ปิดกั้นโอกาส

องค์ประกอบตามแนวคิดของนักจิตวิทยาที่การยอมรับอย่างกว้างขวางทั่วโลกอีกคนหนึ่งคือของ บาร์-ออน (Bar - On, 1997) ซึ่งได้แนวคิดของโกลแมน (Goleman) มาปรับปรุงใหม่โดยแบ่งเป็น 5 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในการตนเอง (intrapersonal) หรือความฉลาดในตนเอง เป็นความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่กระทำในการดำรงชีวิตสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในการคิด การรู้สึกที่มีต่อการกระทำที่สร้างสรรค์ ยอมรับในตนเอง มีความสำเร็จแห่งตนทำให้สามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ สามารถพึ่งพาตนเองได้สามารถนำตนเองได้ทั้งในด้านความคิดและการกระทำ เป็นอิสระจากอารมณ์ผู้อื่น เป็นชีวิตที่มีความมั่นคงและมีพลังที่จะกระตือรือร้นต่อความสำเร็จ ความสามารถในการตนเองจึงเป็นความฉลาดของบุคคลที่สามารถรู้อารมณ์ของตน รู้วิธีแลกเปลี่ยนอารมณ์และรู้วิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมด้วย

2. ความสามารถระหว่างบุคคล (interpersonal) หรือความฉลาดในผู้อื่น เป็นความสามารถในการปะทะสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะทางสังคมที่ดี และหยั่งรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง มีความใส่ใจห่วงใยในผู้อื่น ตลอดจนจนสามารถสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

3. ความสามารถในการปรับตัว (adaptability) เป็นความสามารถในการยืดหยุ่นอารมณ์ ยอมรับความจริงและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองได้ สามารถตีความหมายและเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

4. ความสามารถในการจัดการกับความเครียด (stress management) เป็นความสามารถในการทำงานภายใต้ความกดดันได้ กล่าวคือ มีความอดทนต่อความเครียดและควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความสามารถในการต่อต้านเหตุการณ์ร้ายๆ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดันโดยไม่มีอาการเหนื่อย แต่กลับเพิ่มการจัดการกับความเครียดในทางบวก สามารถรับมือกับสิ่งต่างๆ ด้วยเทคนิคและวิธีต่างๆ เพื่อจัดการความเครียดทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน ตลอดจนมีความสามารถในการยืดเวลาที่จะแสดงความยินดีปรีดาได้

5. ความสามารถในการสภาวะอารมณ์ทั่วไป (general mood) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับตนเอง ชีวิตและเหตุการณ์ในชีวิต เป็นผู้ที่มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรื่นเริงในภาพลักษณ์ของตนเอง ช่วยให้มีสมาธิความก้าวหน้าทั้งในชีวิตและการทำงาน เป็นคนที่มองชีวิตสดใส สามารถควบคุมการต่อต้านได้ดี รู้สึกปลอดภัยในตนเองและรู้สึกชื่นบานอย่างเป็นธรรมชาติเกี่ยวกับชีวิต แสดงอารมณ์ทางบวก ไม่เก็บกดอารมณ์ ไม่วิตกกังวล รู้สึกและแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏ สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้ปรับปรุงแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์อย่างละเอียดและได้เสนอกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน 5 องค์ประกอบ และ 25 ปัจจัยย่อย ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (personal competence) จัดการอารมณ์ของตนเองได้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) รู้และหยั่งรู้สภาพ ความโน้มเอียง สาเหตุของอารมณ์

- 1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (emotional awareness) รู้ในอารมณ์และผลที่ตามมา
- 1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) รู้จุดเด่นจุดด้อย
- 1.3 การมั่นใจในตนเอง (self-confidence) รู้สึกมั่นใจในคุณค่าและความสามารถ

ในตนเอง

2. การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (self-regulation) จัดการกับอารมณ์แรงกระตุ้นและสาเหตุที่เกิด

- 2.1 การควบคุมตนเอง (self-control) ดูแลอารมณ์ที่ยังเหยียงและควบคุมแรงกระตุ้นได้
- 2.2 ความน่าไว้วางใจ (trustworthiness) เชื่อสัตย์และมีอารมณ์สมบูรณ์เป็นที่ยอมรับ
- 2.3 การมีมโนธรรม (conscientiousness) รับผิดชอบการกระทำของตน
- 2.4 การปรับตัวได้ (adaptability) ยืดหยุ่นในการควบคุมเปลี่ยนแปลง
- 2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ (innovation) ใจกว้างกับแนวคิด แนวทางหรือข้อมูลใหม่ ๆ

3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (motivation) สร้างแนวโน้มนำไปสู่เป้าหมายได้

- 3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement drive) ต่อสู้เพื่อพัฒนาให้ได้มาตรฐานที่ดี
- 3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กร
- 3.3 มีความคิดริเริ่ม (initiative) พร้อมที่จะทำตามโอกาสที่เหมาะสม
- 3.4 การมองโลกในแง่ดี (optimism) เพียรพยายามสู่เป้าหมายแม้จะมีอุปสรรคหรือ

พ่ายแพ้

ส่วนที่ 2 ความสามารถทางสังคม (social competence) สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) รู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยต่อ

ผู้อื่น

- 4.1 การเข้าใจผู้อื่น (understanding others) รู้ความรู้สึก การรับรู้ ข้อกังวลใจของผู้อื่น
- 4.2 การพัฒนาผู้อื่น (developing others) รู้ถึงความต้องการที่จะพัฒนาส่งเสริมผู้อื่น
- 4.3 การมีจิตมุ่งบริการ (service orientation) คาดหมาย รับรู้ ตอบสนองผู้บริการ
- 4.4 การพิจารณาทางเลือกที่หลากหลาย (leveraging diversity) เล็งเห็นโอกาสที่เป็น

ไปได้

4.5 การตระหนักรู้อารมณ์ของกลุ่ม (political awareness) อ่านอารมณ์และพลัง

สัมพันธ์ได้

5. ทักษะทางสังคม (social skills) คล่องแคล่วในการจูงใจให้เกิดการตอบสนองที่พึงประสงค์ในผู้อื่น

- 5.1 มีอำนาจโน้มน้าวผู้อื่น (influence) มีกลวิธีโน้มน้าวผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 5.2 การสื่อความหมาย (communication) ฟังและสื่อสารได้อย่างเปิดเผยชัดเจน
- 5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (conflict management) เจรจากกลไกไขความไม่ลง

ร่อยกัน

- 5.4 มีความเป็นผู้นำ (leadership) ผลักดันและแนะนำบุคคลและกลุ่มได้
- 5.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change catalyst) ริเริ่ม จัดการกับการเปลี่ยนแปลง

แปลง

- 5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (building bonds) รักษาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสัมพันธภาพ
- 5.7 ความสร้างความร่วมมือร่วมใจ (collaboration and cooperation) งานคู่เป้าหมาย

ร่วมกัน

- 5.8 การทำงานเป็นทีม (team capabilities) สร้างพลังกลุ่มเพื่อสู่เป้าหมายของกลุ่ม

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

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังนี้

- 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 รู้จักให้และรู้จักรับ
 - 1.3.2 รับผิดชอบและรู้จักให้อภัย
 - 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ดี หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 ก, หน้า 18 – 19) ได้นำเสนอองค์ประกอบเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานทางอารมณ์ 2 ข้อ คือ

1. ความสามารถในการอดทนรอคอย (perseverance)

2. ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก (optimism)

และต้องพัฒนาอารมณ์พื้นฐานเบื้องต้นในข้อ 1-2 ไปในทางสร้างสรรค์ต่อไปอีก 3 ระดับ คือ

3. ความรู้จักและเข้าใจตนเอง (self awareness)

4. ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (empathy)

5. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและความคับข้องใจ (problem solving)

1. ความสามารถในการอดทนรอคอย (perseverance) เหมือนสำนวนไทยที่ว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” คือให้รู้จักมีความอดทน รอคอยเพื่อให้เกิดผลดีที่สุด เปรียบเทียบกับการรับประทานผลไม้ เช่น มะม่วง เมื่ออ่อนอยู่มีรสเปรี้ยว ไม่อร่อย แต่ถ้ารอจนผลแก่เต็มที่แล้วเก็บมารับประทาน ก็จะได้รสชาติที่ดี สำนวนดังกล่าวจึงมีความสอดคล้องกับชีวิตมนุษย์ เมื่อเรารู้จักอดทนรอคอย มุ่งมั่นเพียรพยายาม ทำกิจการใด ๆ ไปโดยไม่ย่อท้อ ก็ย่อมได้ผลสำเร็จในไม่ช้า ซึ่งตรงกับหลักธรรมในหมวดที่เรียกว่า “อิทธิบาท 4” คือ ฉันทะ คือ ความพึงพอใจ หรือแรงจูงใจ วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ วิมังสา คือ การพิจารณา ค้นคว้า ทดลองแล้วก็ปรับปรุง

2. ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก (optimism) คือ การยอมรับสภาพความลำบากหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่ามันดำรงอยู่จริง ๆ แต่ก็คิดในแง่ที่ดีว่า คงมีเวลาที่จะผ่านพ้นไปและทำให้เราประสบความสำเร็จ และพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสิ่งร้าย ๆ เหล่านั้น เป็นเชิงเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ให้ความสำคัญกับทักษะด้านนี้เป็นอย่างมาก เพราะเป็นแรงกระตุ้นช่วยให้บุคคลใช้ความพยายามอย่างเต็มศักยภาพจนประสบความสำเร็จ เป็นที่รักของคนรอบข้าง

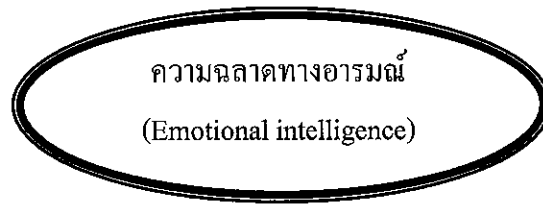
3. ความรู้จักและเข้าใจตนเอง หรือการมีสติ (self awareness) คือ ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเองและมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดีและข้อด้อยในตนเองโดยไม่ลำเอียง รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความสำเร็จ เป็นการรับรู้ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า การรู้สึกรู้สีกตัว หรือการระลึกรู้ในห้วงจิตตินั้น แล้วจึงมองไปยังสาเหตุเพื่อแก้ปัญหา ทางตะวันตกใช้ความคิด (cognitive) เป็นหลัก ว่าต้องมีสติรู้ว่าตนมีข้อดีข้อด้อยอย่างไร หลังจากนั้นจึงรับฟังและปรับปรุงตนเอง

4. ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (empathy) คือการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายและตอบสนองไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจความหมายว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่ คนนี้กำลังโกรธ โมโหอยู่ ส่วนเห็นใจก็คือ สามารถเอาความรู้สึกของเขามาใส่ในตัวเองได้ ทำให้รู้ว่า ที่จริงแล้วเขารู้สึกอย่างนี้ เราก็จะสามารถตอบสนองในทางที่สอดคล้องกันได้ดีขึ้น ในทางพุทธ

ศาสนาเทียบได้กับพรหมวิหาร 4 อันเป็นธรรมะเพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วย เมตตา คือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่น ประสบความสำเร็จ และอุเบกขา คือ การวางเฉย รอคอยเมื่อมีเหตุสมควร

5. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและความคับข้องใจ (problem solving) ซึ่งรวมถึง ความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจหรืออิจฉา อยากได้ ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดี คือ การประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อนนั้น ย่อมทำให้คนในสังคมมีความสุขไปด้วย สำหรับการ แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐานและลองแก้ไขปัญหาคือเป็นมุมมอง ของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งในทางพุทธศาสนาก็มีธรรมะในหมวดของอริยสัจ 4 ได้แก่ การมี ทุกข์หรือกำหนดทุกข์ การหาเหตุแห่งทุกข์ การแก้ทุกข์ที่เหตุและหนทางแก้ ซึ่งเมื่อเทียบเคียงกัน แล้วพบว่าหลักการเดียวกัน แตกต่างกันในรายละเอียด คือ เริ่มจากการมีปัญหา การหาข้อมูล ตั้ง สมมติฐาน กำหนดเป้าหมาย และลงมือปฏิบัติ

ในบรรดาองค์ประกอบเหล่านี้ การมีสติรู้ตัวชัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของ ความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นตัวที่ทำให้เกิดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง จนสามารถแก้ไขสิ่งที่เคย เป็นนิสัยดั้งเดิมให้ดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม ทักษะทั้ง 5 นี้ จำเป็นที่จะต้องสอดคล้องกัน จะมีเฉพาะ บางข้อไม่ได้ เพราะอาจทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ อาทิ คนที่มุ่งมั่น อดทน รอคอย หากขาด ซึ่งความเห็นใจผู้อื่นก็อาจกลายเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ชอบเอาชนะผู้อื่น และหากขาดซึ่งทักษะการแก้ ไขปัญหาก็จะกลับไปเป็นคนด้นทุรัง สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้น เมื่อพูดถึง ความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ก็หมายถึง การที่บุคคลเข้าใจ รับรู้ทั้งตัวเองและผู้อื่น มองเห็นคุณค่า มี เป้าหมายที่จะเป็นคนดีและมีความสุขในการดำรงชีวิต



เห็นดี เห็นงาม (optimism)

การรับรู้ผู้อื่น
(empathy)

การรับรู้ตนเอง
(self awareness)

การแก้ไขความขัดแย้ง
(conflict solving)

1. ประมวลผลตามเหตุ
ปัจจัย

+

2. พรหมวิหาร 4

เมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ให้กำลังใจ
ช่วยเหลือ ยินดี วางเฉย

1. รับรู้อารมณ์ (emotional
awareness)

2. ประเมินตนเอง (self
assessment)

3. สติปัญญา 4

กาย
เวทนา
จิต
ธรรม

• ชนิด



• วิธีการ

1. คิดแบบวิทยาศาสตร์
เข้าใจปัญหา รวบรวม
ข้อมูล ตั้งสมมติฐาน
กำหนดเป้าหมาย
ปฏิบัติ

2. อริยสัจ 4 ทุกข์
สมุทัย นิโรธ มรรค

พากเพียร (อดทน 4 perseverance)

คนดี

มีคุณค่า

มีความสุข



มนุษย์ผู้ประเสริฐ

ตนเองมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า
มีเป้าหมาย สอดคล้องกับธรรมชาติ

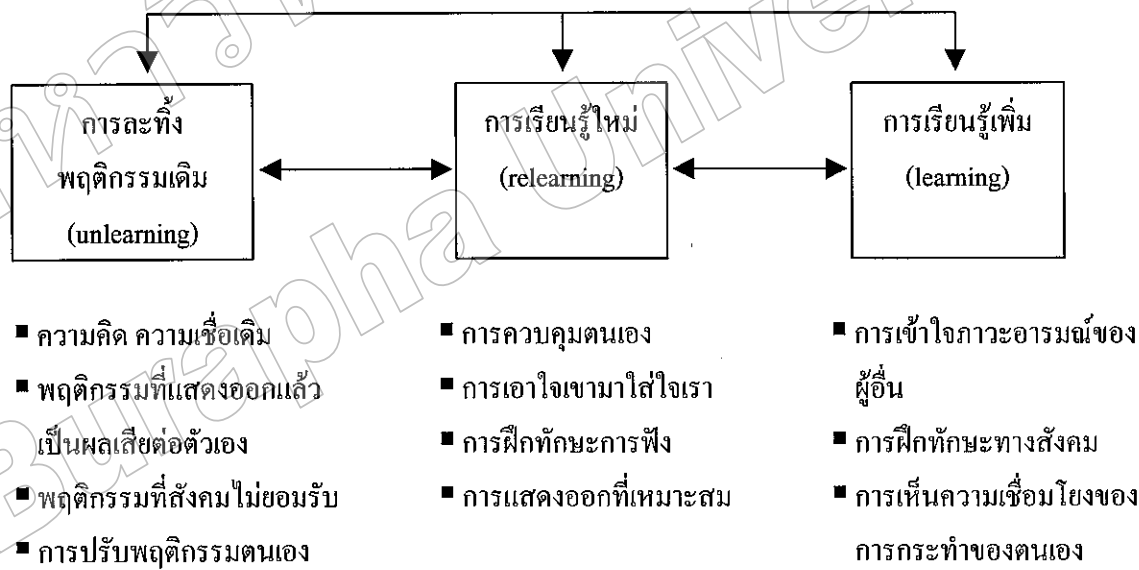
ภาพที่ 3 แสดงองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2545 ค, หน้า 180)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อว่า ทักษะทางอารมณ์ สามารถสอน ฝึกฝน เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 135-139) ได้กล่าวปรัชญาของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

- 1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
- 2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย
- 3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง
- 4. ควรมีการประเมินความพร้อมความต้องการก่อน
- 5. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้นต้องพัฒนาทุกระดับ โดยกระบวนการเรียนรู้ใน 3 ลักษณะ คือ



ภาพที่ 4 การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ

6. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก (feedback) ความสามารถทางอารมณ์ต้องเป็นผลจากความสามารถในการปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ขาบซึ่ง เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อาจมีความสามารถในการปฏิบัติต่าก็เป็นไปได้

7. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง (cognitive learning) กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ (emotional learning) การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรเน้นที่ผัสสะ สติ และสัมปชัญญะของมนุษย์ตามหลักเทศนา 4 วิธี ให้นุคคลรู้ตัว รู้ทั่ว รู้จัก และรู้ตระหนัก ดังที่พระพุทธเวที (2535) ได้กล่าวไว้ว่า ชี้อให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ รั้าให้กล้า ปลุกให้รำเริง

8. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดี มักจะฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากสร้างแรงจูงใจที่ดี ชีชวนให้ปฏิบัติ มีการแสดงออก ให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานที่ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐานด้วย เกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม บทบาทสมมติหรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 81-83) กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotion)
2. การจัดการบริหารอารมณ์ตนเอง (managing emotions)
3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handing relationships)

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotion)

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญสู่การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเราทั้งในยามปกติและในยามที่อารมณ์แปรปรวน การหยั่งรู้อารมณ์ตนเอง เริ่มต้นจากการรู้ตัว หรือการมีสติตลอดเวลา มีความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ที่ผันแปร การแสดงออกทางอารมณ์ และผลอันเนื่องมาจากอารมณ์นั้น ๆ ตลอดจนรู้ตัวในเรื่องของการคิดเกี่ยวกับอารมณ์

การรู้ตัวและรู้จักเท่าทันอารมณ์ของเราจะทำให้เราสามารถวางแผนชีวิตของเราได้ดีขึ้น คนที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง จะสามารถมองทะลุถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นที่เป็นผลมาจากความสามารถในการดำรงอยู่หรือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองในระดับต่าง ๆ โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะถูกจัดอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้ คือ

1.1 ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว ถ้ามีการรู้ตัวจะคิดว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ไม่น่าเกิด

อารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย น่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกรอบงำโดยอารมณ์

1.2 ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ขอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้เฉยไว้ อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1

1.3 การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไร จึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางออกที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักปรับใช้อารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุข มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดี ซึ่งแนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง สามารถทำได้ดังนี้ คือ

1.3.1 ให้เวลาแก่ตนเองทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ของตนเอง คล้อยตามอารมณ์ของผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

1.3.1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ – เราได้แสดงอาการใดออกไป

1.3.1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา

1.3.1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)

1.3.1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)

1.3.1.5 ถ้ารู้สึกว่ามีไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

1.3.1.6 ถ้ารู้สึกว่ามีพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเอง หรือหลอกตัวเองแล้ว ใช่ว่าให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.4 ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

1.4.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

1.4.2 รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ

1.4.3 คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

1.4.4 ความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการบริหารอารมณ์ตนเอง (managing emotions)

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดพิจารณาได้จาก

- ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
- มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
- ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
- แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเราสามารถพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

- แสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงผลที่จะเกิดตามมา
- เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง
- โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หานแพะรับบาป
- ระบายอารมณ์ออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี

จะเห็นว่าการจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่มากขึ้นไปอีก วิธีที่ 2 เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้รับการระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นด้วย วิธีที่ 3 ทำให้สบายขึ้นชั่วคราว ที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับไม่คิดนัก โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีนี้ ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสภาพการณ์แวดล้อม การฝึกการจัดการอารมณ์ของตัวเอง

- ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร

- เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการตั้งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

- ฝึกการรับรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

- ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

- ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค หรือปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรา มีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

- ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้น อาจทำได้จากข้อแนะนำซึ่ง เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 74) ได้เสนอไว้ว่า

- ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
- เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิด หรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นมาเอง
- มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
- จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง เพื่อเตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค
- ลงมือเผชิญ แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจนชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำได้ดังนี้

- ทบทวนสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ
- นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
- ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไป จนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

- ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (perfectionist) ต้องพยายามฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

- ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

- ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ทำความเข้าใจในการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง แรงใจให้ตนเอง

- หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจแม้เป็นสิ่งเล็กน้อยในตัวเอง และพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

- ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น

สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในการประกอบอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้วบุคคลมักตั้งความหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ ปฏิบัติต่อเราอย่างนั้น อย่างนี้ตามที่เรต้องการ มากกว่าการคาดหวังต่อตนเองว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากเขาไม่ยินยอม ในการฝึกด้านนี้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กัน การนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี ซึ่งมีแนวทางในการที่เราสามารถจะหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นได้ ดังนี้

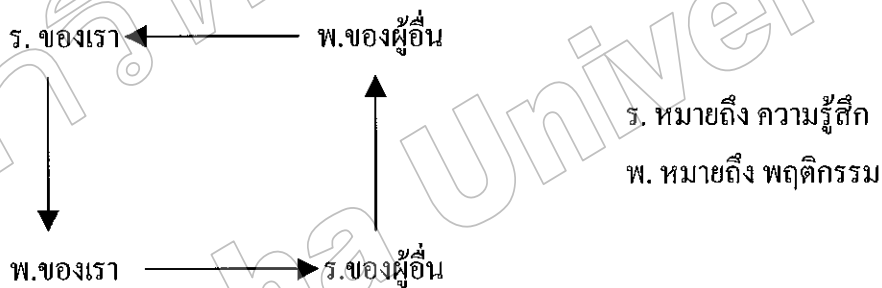
1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเราจากสิ่งที่เราสังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไป คือเอาใจเขามาใส่ใจเราถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการ แต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships) เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น สิ่งที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ดังภาพซึ่งแสดงวงจรแห่งสัมพันธภาพ



ภาพที่ 5 ภาพแสดงวงจรแห่งสัมพันธภาพ

แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5. ฝึกการแสดงความรักชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม
 อารี พันธุ์ณี (2545, หน้า 128) ได้เสนอถึงความจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะความ
 ฉลาดทางอารมณ์ โดยจะต้อง

1. สอนให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง และไม่เก็บกด
2. สอนให้รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และหาทางระบายออกอย่างเหมาะสม
3. สอนให้รู้จัก อดทน รอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง
4. สอนให้รู้จักเข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น
5. สอนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ ผูกมิตรกับคนอื่น
6. การฝึกปฏิบัติเป็นตัวอย่าง พ่อแม่ ครู และบุคคลในสังคมควรเป็นต้นแบบที่ดีในการ
 แสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพื่อเด็กจะได้เลียนแบบและปฏิบัติตามเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
7. การฝึกให้เด็กคิด หากคนต้องตกอยู่ในสภาพการณ์เช่นนั้นบ้าง เช่น ความขาดแคลน
 ความไม่สมประกอบ ค่อยโอกาส หรือสภาพการสูญเสียต่าง ๆ คนจะรู้สึกอย่างไร จะทำให้เด็กเกิด
 ความเห็นอกเห็นใจและแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับผู้อื่น ได้
8. การฝึกให้เด็กฟัง ร้อง อ่าน จากบทเพลง บทกลอน นิทาน บทความ ข้อเขียน เหตุ
 การณ์ ฯลฯ หลังจากนั้นให้เด็กแสดงความรู้สึก แสดงความคิด เหตุผล อยากทำอะไร อย่างไร ต่อ
 เรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้น ๆ

จะเห็นได้ว่าแนวทางในการฝึกพัฒนาอารมณ์ข้างต้น ต้องเป็นการฝึกฝนความคิดในเชิง
 บวก สร้างความคิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ยอมรับสภาพความเป็นจริง และการเปลี่ยนแปลง กล้า
 เผชิญสถานการณ์ที่ท้าทาย ฝึกการคิด แสดงเหตุผล แสดงความรู้สึกที่เป็นจริง และการเรียนรู้จากตัว
 แบบที่ดีและมีการเสริมแรงที่เหมาะสม ก็จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาตนให้มีความฉลาดทาง
 อารมณ์ ให้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้
 อื่น มีสติในการควบคุม และจัดการกับอารมณ์ไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งทั้งหมด
 นี้ได้ผ่านกระบวนการไตร่ตรองและการใช้เหตุผลที่ได้รับการพัฒนามาแล้วอย่างต่อเนื่อง ได้ฝึกฝน
 ตนเองให้เป็นผู้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ รู้จักไตร่ตรองโดยใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นหลัก เรียนรู้
 จักตนเอง มุ่งพัฒนาตนให้มีบุคลิกภาพ อารมณ์ที่สมดุล ในการฝึกปฏิบัติที่จะให้เกิดผลอย่างแท้จริง
 นั้น ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทน ความตั้งใจจริง และที่สำคัญต้องอาศัยเวลา หากเรานำวิธีการ
 ที่เหมาะสมกับตนเองไปปฏิบัติ จะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด
 พฤติกรรม และสัมพันธภาพที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตได้ ทั้งนี้ อันเนื่องมาจากการ
 พัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่เสมอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยต่างประเทศ

เมเยอร์, ไดปาโล, และซาโลเวย์ (Mayer, Dipaolo, & Salovey, 1990, pp. 772-781) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความเข้าใจส่วนประกอบของอารมณ์จากสิ่งกระตุ้นที่มองเห็น : ส่วนประกอบของความฉลาดทางอารมณ์” การวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 139 คน มองภาพจำลอง 18 ภาพ คือภาพใบหน้าวัตถุที่เป็นสี และการออกแบบสิ่งที่เป็นนามธรรม แล้วประเมินค่าส่วนประกอบของอารมณ์จากสิ่งที่มองเห็น คะแนนที่ได้ทั้ง 3 อย่าง เป็นคะแนนที่ได้จากการมองตามความเป็นจริง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับ การประเมินอารมณ์ที่ถูกต้องในการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ในทางที่สนับสนุนการดำเนินชีวิต ส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการจดจำการกระทำในอดีตทั้งการกระทำที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการแสดงอารมณ์ในสภาพแวดล้อมนั้น

ซาโลเวย์ และคณะ (Salovey et al., 1995, pp. 124 – 125) ได้สำรวจความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้มาตรวัด เทรต เมตา โมด สเกล (trait meta-mood scale) เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีมาตรประเมินค่า 5 ระดับ โดยมี 3 ด้าน คือ ความเอาใจต่อความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ และการปรับสภาวะอารมณ์ พบว่า มีคุณภาพด้านความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงเหมือนและความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (convergent and discriminant validity) ผลการศึกษาพบว่าความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมองโลกในแง่ดีและความเชื่อในการจัดการระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี

ครินสกี (Krinisky, 1996) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดามารดาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันที่บิดามารดาติดยาเสพติดจำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักระงับควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดามารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการระงับควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

ฮอลบรูก (Holbrook, 1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะการเขียน โดยตั้งสมมติฐานว่ามีสหสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างทักษะการเขียนกับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชา EN 102 การเขียนเบื้องต้น ปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน พบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ได้มาจาก

การสังเกตของผู้สอน มีสหสัมพันธ์กับผลจากแฟ้มสะสมงานของผู้เรียน และเกรดวิชา EN 102 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมนฮาร์ท (Men Hart, 1998) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน โดยใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์ การระบอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

ตาเปีย (Tapia, 1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นกับคะแนนจากแบบวัดเข้าวัดอื่นๆ ได้แก่ คะแนนจากแบบวัด SAT โอทิส-เลนนอน คะแนนวิชาภาษาและคณิตศาสตร์จากแบบวัด Preliminary Scholastic Assessment คะแนนผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) นอกจากนี้ยังดูความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์กับตัวแปรสถานภาพทั่วไป เช่น การนับถือศาสนา เพศ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การศึกษาครั้งนี้พบว่าแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มีความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา .81 ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนผลเฉลี่ย และไม่มี ความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีพื้นฐานศาสนาและระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน แต่เพศหญิงจะมีคะแนนจากแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยในประเทศ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัยและอุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 112 – 119) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ของชาโลเวย์และเมเยอร์ (Mayer & Salovey, 1997) และโกลแมน (Goleman, 1998) มีจำนวน 90 ข้อ เรียกว่า อีคิว 99 (EQ 99) โดยวัดความฉลาดทางอารมณ์ 7 ด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 – 4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้า จำนวน 464 คน ศึกษาคุณภาพของแบบทดสอบด้านความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้วยวิธีทดสอบซ้ำ โดยเว้นช่วงระหว่างการทดสอบ 10 สัปดาห์ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ .93 และหาค่าความเที่ยงตรงด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความสามารถด้านเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนัก

รู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครู อาจารย์ เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตนและทักษะทางสังคมของนักศึกษา การประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธและมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมจากการวัดความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และวิลาศสถักษณ์ ชั่ววลี (2542, หน้า 1-4) ได้ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 33 ข้อ โดยมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 51 คน และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 11 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่า มาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ของซัทท์และคณะอื่น เมื่อนำมาทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีและโทของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ($r = .37$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.47$) และความเศร้าหดหู่ ($r = -.42$) ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม ($r = .11$) และมีแนวโน้มจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ($r = .22$)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 56 – 60) ได้ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่าเด็กห้องเก่งมีความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองมีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ ฯลฯ) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

สุภาพร พิสิฐพัฒน์ (2543, หน้า 49 – 50) ได้สร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ตามแนวคิดของโกลแมน (Gloman, 1999) โดยแบบทดสอบแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้าน

การมีทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 856 คน พบว่า แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านตั้งแต่ 2.445 ถึง 11.028 และ .739 ถึง .913 ตามลำดับ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .956 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ด้านการดึงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเรียงลำดับดังนี้ .254, .128, .362, .334 และ .346 และมีค่าคะแนนที่ปกติระหว่าง T0 ถึง T86

ภาวนา ต.วิเชียร (2543, หน้า 147 –170) ได้ศึกษาถึงระดับพฤติกรรมการทำงานและระดับเชาว์อารมณ์ของครู เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะชีวสังคมและเชาว์อารมณ์กับพฤติกรรมการทำงานของครู และเพื่อหาตัวพยากรณ์พฤติกรรมการทำงานของครู กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก ปีการศึกษา 2543 จำนวน 265 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการทำงานของครูอยู่ในระดับมากและเชาว์อารมณ์ของครูอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ โดยลักษณะชีวสังคมด้านเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานด้านพฤติกรรมกรอบจริยธรรมแก่นักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เชาว์อารมณ์ด้านความรู้ด้านสภาวะอารมณ์ สมรรถนะของเชาว์อารมณ์ ค่านิยม และความเชื่อด้านเชาว์อารมณ์ และผลของเชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ลักษณะชีวสังคมด้านเพศและเชาว์อารมณ์ ด้านสมรรถนะของเชาว์อารมณ์ สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการสอนได้ โดยมีค่าอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 14.30 ลักษณะชีวสังคมด้านเพศและเชาว์อารมณ์ด้านสมรรถนะของเชาว์อารมณ์ สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมกรอบจริยธรรมแก่นักเรียนได้ โดยมีค่าอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 17.10 ลักษณะชีวสังคมด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจและเชาว์อารมณ์ด้านสมรรถนะของเชาว์อารมณ์สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการทำงานเพื่อประโยชน์ของโรงเรียนได้ โดยมีค่าอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 13.00 และลักษณะชีวสังคมด้านเพศและเชาว์อารมณ์ด้านสมรรถนะของเชาว์อารมณ์ สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการทำงานของครูได้ โดยมีค่าอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 18.80

ประชัน จันทรสุข (2544, หน้า 62 –63) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล จังหวัดชัยนาท จำนวน 60 คน โดยใช้แบบทดสอบเชาว์อารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตน การบริหารอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ภาพ พบว่า เชาว์อารมณ์ทั้ง 5 ด้าน แต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช โดยเชาว์อารมณ์ด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพมีความ

สัมพันธ์สูงสุดกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด ($r = .724$) ส่วนเขาวีอาร์มณด้านการสร้างแรงจูงใจมีความสัมพันธ์สูงสุดกับทักษะการทำกลุ่มบำบัด ทักษะการสอนสุขศึกษา และทักษะรวม ($r = .647, .657$ และ $.681$ ตามลำดับ)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์และคมเพชร จิตรสุกุล (2544, หน้า 63-64) ได้สร้างมาตรฐานประเมินและปฏิกิริยาหรือเกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นไทย 6,301 คน เป็นวัยรุ่นชายจำนวน 2,892 คน และวัยรุ่นหญิงจำนวน 3,409 คน มีอายุระหว่าง 12 – 18 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง 1.00 – 4.00 และค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าเท่ากับ 2.84 เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาและพักอยู่ในกรุงเทพมหานคร นครปฐม นครนายก สำหรับมาตรวัดที่ใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีจำนวน 125 ข้อ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการ – บริหาร ความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ผลของการวิจัยพบว่า รายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับผลการศึกษาของบาร์ – ออน (Bar – On, 1997) โกลแมน (Goleman, 1998) และ โดแนลสัน (Donaldson, 1997) ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ว่า มาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยครั้งนี้ มีองค์ประกอบที่สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรงประเด็น

ภัทรารุณ รักกลิ่น (2544, หน้า 71-80) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 18 คน ผู้วิจัยสุ่มเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คือ กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ 1 กลุ่ม กลุ่มการฝึกควบคุมตนเอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรภี หนูเรียงสาย (2544, หน้า 80-91) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพร็ทมาตาวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาแล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, หน้า 102-110) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) ชั้นปีที่ 2 อายุไม่เกิน 17 ปี ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คือ กลุ่มการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ 1 กลุ่ม กลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient programe) มาพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของเด็กนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ที่มีวุฒิภาวะ โครงสร้างทางสติปัญญาในระดับใช้กฎเกณฑ์และระเบียบทางสังคม

เป็นเหตุผลในการตัดสินใจ และมีประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบต่อการพัฒนาทางจริยธรรมตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลที่มีความแตกต่างกันจะส่งผลให้การแสดงออกทางพฤติกรรมและทำให้การให้เหตุผลทางจริยธรรมของคนเราแตกต่างกันไปด้วย เพราะการมีความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้สามารถควบคุมตนเองให้ทำความดี และความดีจะเป็นตัวควบคุมให้สามารถใช้ความเก่งไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ตนเองมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข สังคมและโลกก็จะเกิดสันติสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง การใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์น่าจะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กได้ตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น รู้จักควบคุม และแสดงออกทางอารมณ์ พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โดยผ่านกระบวนการพิจารณาได้ตรงเหตุผลเชิงจริยธรรม