

# รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2545

รายงานการวิจัย  
เรื่อง  
การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์

- 7 ต.ค. 2545

158372

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
พฤษภาคม 2545

เรื่องบริการ

16 S.H 2547

การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

วิณี ชิดเชิดวงศ์

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
พฤษภาคม 2545

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตาม เพศ สายวิชาที่เรียน และชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 610 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 52 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว (One Way ANOVA) และ t-test การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ แบบ q-statistic ของนิวแมน คูลส์ (Newman-Keuls)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (ควบคุมตนเอง, เห็นใจผู้อื่น, รับผิดชอบ) ด้านเก่ง (มีแรงจูงใจ, ตัดสินและแก้ปัญหา, สัมพันธภาพ) และด้านสุข (ภูมิใจตนเอง, พอใจชีวิต, สุขสงบทางใจ) มีคะแนนอยู่ในช่วงเกณฑ์คะแนนปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ
2. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เพศชาย และเพศหญิง มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้าน ดี ด้านเก่ง และด้านสุข แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สายศิลปศาสตร์ และสายวิทยาศาสตร์ มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้าน ดี ด้านเก่ง และด้านสุข แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปี ต่างกัน มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ผู้วิจัยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความร่วมมือ เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ และขอขอบคุณผลงานของ บรรดาผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลายที่นำมาค้นคว้าอ้างอิง

งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

วิณี ชิดเชิดวงศ์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

A STUDY OF STUDENTS EMOTIONAL QUOTIENT (EQ)  
AT FACULTY OF EDUCATION BURAPHA UNIVETSITY

รองศาสตราจารย์วิณี ชิดเชิดวงศ์

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
พฤษภาคม 2545

A STUDY OF STUDENTS EMOTIONAL QUOTIENT (EQ) AT FACULTY OF EDUCATION  
BURAPHA UNIVETSITY

ABSTRACT

VINEE CHITCHUTVONG

Department of Guidance and Educational Psychology

Faculty of Education

Burapha University

May 2002

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine and compare emotional quotient (EQ) of the student the Faculty of Education Burapha University by variables of sex, program of study and year class. The sample in this study composed of 610 students. The instrument was the Emotional Quotient questionnaire form of the Mental Health Department Ministry of Public Health. The data was analyzed by means of arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test and q-statistic of Newman -Keuls.

### Results

The major founding of this study were as follows :

1. The student at Faculty of Education, Burapha University showed emotional quotient in average level. They had above average scores in the categories : good, excellence and happiness.
2. Emotional Quotient of the students at the Faculty between sex were found insignificantly different.
3. Emotional Quotient of the students at the Faculty with different study program were found insignificantly different
4. Emotional Quotient of the students at the Faculty with different year class were found significantly different at .05 level.

## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	8
	แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	19
	ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์.....	30
	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	32
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	49
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	49
	งานวิจัยในประเทศ.....	54
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์...	60
	โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์.....	64
3	วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	68
	การกำหนดขอบเขตของประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	68
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	69
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	72

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	85
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	85
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	85
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	85
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
อภิปรายผล.....	87
ข้อเสนอแนะ.....	93
บรรณานุกรม.....	95
ภาคผนวก.....	103

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. หมวดและคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของ Bar-on.....	11
2. แสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์.....	14
3. แสดงผลการทำแบบทดสอบของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 4.....	56
4. แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มาจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.....	69
5. จำนวนและข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ สายวิชา และระดับชั้นปีใน ในการศึกษา.....	74
6. แสดงการเปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตคณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามเพศ.....	75
7. แสดงการเปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตคณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามสายวิชา.....	77
8. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยพิจารณาจากระดับชั้นปีที่ศึกษา.....	79
9. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รวมทุกด้าน ของนิสิตคณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	81
10. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รวมด้านดี ของนิสิตคณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	81
11. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	82
12. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (รับผิดชอบ) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	82
13. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รวมด้านเก่ง ของนิสิตคณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	83
14. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง (มีแรงจูงใจ) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	83

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
15. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง (ตัดสินใจและแก้ปัญหา) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	84
16. เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข (พอใจชีวิต) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่.....	84

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ Cooper and Sawaf.....	12
2. แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์.....	16
3. แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer and Salovey..	17
4. แสดงองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของ นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง.....	28
5. วงจรแห่งสัมพันธภาพ.....	45
6. ลักษณะของชายและหญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญาสูง.....	47
7. การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำของเฮียน.....	48
8. กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ.....	76
9. กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามสายวิชา.....	78

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนอุดมศึกษาระยะยาว ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2543-2557) กำหนดทิศทางการพัฒนาอุดมศึกษาให้เป็นสถาบันการศึกษาชั้นสูงที่มีคุณภาพ สามารถผลิตทรัพยากรมนุษย์ระดับสูงที่มีคุณภาพทัดเทียมนานาชาติ และเป็นแหล่งรวมของผู้ทรงคุณวุฒิที่สามารถชี้นำ ผลักดัน และสนับสนุนการพัฒนาประเทศให้เป็นประเทศที่มีระบบเศรษฐกิจที่ตั้งอยู่บนความรู้ (Knowledge based economy) มากยิ่งขึ้น และมุ่งหวังให้สถาบันอุดมศึกษามีบทบาทที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในประเทศไทย มีระบบเศรษฐกิจที่ตั้งอยู่บนฐานความรู้และนำไปสู่การเป็นสังคมการเรียนรู้ (Learning Society) ที่บุคคลทั้งหมดในชาติมีความเชื่อ ความผูกพัน และยอมรับว่าบุคคลจำเป็นต้องผ่านกระบวนการศึกษา การฝึกหัด หรือการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อมุ่งไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างฐานกำลังคน (work face) ให้มีขนาดที่เหมาะสมเพียงพอกับการพัฒนาประเทศ (อนุสารอุดมศึกษา, 2543)

การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นการจัดการศึกษาที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาประเทศ เพราะสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการผลิตบัณฑิตผู้ที่มีความรู้ในวิชาการชั้นสูง เพื่อออกไปรับผิดชอบภารกิจต่าง ๆ ของสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการศึกษา ตลอดจนเป็นผู้นำในหน่วยงานต่าง ๆ ของสังคม ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน จากความสำคัญของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาดังกล่าว ทบวงมหาวิทยาลัย (2539 หน้า 1-3) จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษาในการจัดการศึกษา โดยระบุวัตถุประสงค์และนโยบายของการพัฒนาประสิทธิภาพในการจัดการศึกษาส่วนหนึ่งไว้ว่า มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้มหาวิทยาลัย/สถาบัน สร้างผลิตผลอุดมศึกษาในการผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ ซึ่งถือว่าเป้าหมายหลักที่สำคัญของการศึกษา เพราะเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพที่สังคมปรารถนาและการศึกษาที่ดี จะต้องสร้างให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และความสำเร็จในชีวิต ในยุคปัจจุบันของสังคมไทย ดังนั้น ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อเตรียมเยาวชนสู่อนาคตไทยที่มีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและสนับสนุนข้อ

มากขึ้น จากการตรวจสอบวิจัยทัศนคติของนักศึกษาไทยในอนาคต พบว่าจุดมุ่งหมายของการศึกษาจะเป็นแบบเดียวกัน จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสังคม คือการพัฒนาประชากรให้มีลักษณะครบถ้วน (สมหวัง พิริยานุวัฒน์ และคณะ 2538 หน้า 17-203) ที่มีคุณภาพตามที่สังคมปรารถนา สามารถประสบความสำเร็จทั้งในด้านความสำเร็จในการเรียน (study success) ความสำเร็จในการประกอบอาชีพ (career success) และความสำเร็จในชีวิต (life success) คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2542 หน้า 30-31) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient) ซึ่งปัจจุบันเรียกย่อ ๆ ว่า EQ. มีความสำคัญ ถ้าขาดปัจจัยด้านนี้จะมีผลทำให้บุคคลประสบปัญหาชีวิต ไม่สามารถสร้างความสำเร็จได้ เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey, 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นคำย่อมาจาก อีโมชันแนล อินเทลลิเจน (Emotional Intelligence) ซึ่งมีความหมายเป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการเรียน การงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ คนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ รู้เขารู้เรา และใช้ข้อมูลเหล่านั้นมาชี้นำความคิดการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ดังที่บาร์ฮอน (Baron, 1992 อ้างถึงใน Goleman 1998, pp. 370-371) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาต่อข้อเรียกร้องและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ จอม ชูช่วย (2542 หน้า 56) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม และ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 หน้า 62-64) ได้กล่าวถึงปัญหาอีกอย่างหนึ่งของการศึกษาในปัจจุบันคือ การที่ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจที่มีให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ที่จะช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญ คือ เป็นคนดีมีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมายจากการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่นำเราไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ยิ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้ และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนที่ยอมรับความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการงาน

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545 – 2549 (2544, หน้า 23-37) ในแผน ฯ 9 นี้ มีการดำเนินการต่อเนื่องจากแผน ฯ 8 ในด้าน

แนวคิดที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มีการปฏิรูปการศึกษาโดยเน้นกระบวนการพัฒนา และผลิตครูที่มีคุณภาพและคุณธรรม การปรับหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียน สามารถปฏิบัติได้จริง และสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคนให้มีความสุข สุขภาพแข็งแรง คิดเป็น ทำเป็น มีวิธีคิดอย่างมีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย ซื่อสัตย์สุจริต และรับผิดชอบต่อส่วนรวม รวมทั้งสามารถนำเทคโนโลยีสารสนเทศและภูมิปัญญา ท้องถิ่นมาผสมผสานให้เกิดความสมดุลในการยกระดับคุณภาพชีวิต

สถาบันอุดมศึกษาจำเป็นต้องมีภาระหน้าที่หลักที่สำคัญที่จะต้องรับผิดชอบภาระหน้าที่ หนึ่งคือ การพัฒนาบุคลากร ดังที่ นิพนธ์ คัมธเสวี (2530 : 22) กล่าวว่า...ภาระหน้าที่หลัก สำคัญที่จะต้องรับผิดชอบภาระหน้าที่หนึ่ง คือ การพัฒนาบุคลากรนิสิต นักศึกษา ให้เหมาะสม กับสภาพของสังคมในอนาคต ซึ่งจะต้องอาศัยการสอนของอาจารย์ การเรียนของนิสิต นักศึกษาและการบริการของเจ้าหน้าที่ในอันที่จะทำให้การศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือนโยบายต่าง ๆ ของสถาบัน

มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่ตั้งในส่วนภูมิภาคแห่งแรกที่ได้รับการ ยกฐานะจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2533 โดยได้ดำเนินการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นไปตามนโยบายของรัฐที่ต้องการ กระจายความเสมอภาคและโอกาสทางการศึกษาไปสู่ภูมิภาค เป็นการสกัดกั้นมิให้เยาวชนต้อง หลั่งไหลเข้าไปอยู่ในกรุงเทพมหานคร (มหาวิทยาลัยบูรพา. 2537 ข : 30-59) มหาวิทยาลัย เปิดการสอนนิสิตในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก คณะศึกษาศาสตร์ เป็น คณะวิชาแรกของมหาวิทยาลัย ที่มีการดำเนินงานตั้งแต่ พ.ศ. 2489 ผลิตบัณฑิตทั้งระดับการ ศึกษาบัณฑิต วิทยาศาสตร์บัณฑิต และระดับบัณฑิตศึกษา ด้วยรากฐานที่มั่นคงในวิชาชีพครู และการผลิตบัณฑิตทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีปณิธานที่จะผลิต บัณฑิตที่เป็นผู้มีความรู้ดี มีคุณธรรม นำสังคม (วารสารคณะศึกษาศาสตร์, 2543) โดยจะธำรง รักษาไว้ซึ่งมาตรฐานวิชาชีพ มุ่ง บุกเบิกความรู้และความคิดใหม่ทางการศึกษา เพื่อพัฒนา วิชาชีพให้มีความก้าวหน้าสอดคล้องกับการพัฒนาสังคม

ปัจจุบันสภาพสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต และการปรับตัวของนิสิต ที่จะเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพเหมาะสมในการดำเนินชีวิตในสังคมไทยที่มี ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้นเหตุสำคัญอันก่อให้เกิดภาวะเครียดของคนในสังคม ซึ่งเป็นหน้าที่หลักที่ สำคัญอีกประการหนึ่งทางมหาวิทยาลัย จึงต้องให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ ให้นิสิตได้มีโอกาสพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่สำคัญ คือ เก่ง ดี มีสุข ตลอดจนสามารถทั้ง

ตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และเพื่อเสริมสร้างความพร้อม สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยแยกตามตัวแปร เพศ สายวิชา และชั้นปี

#### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ และทราบความแตกต่าง ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษานิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

#### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชายและนิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันเป็นรายด้าน
2. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันเป็นรายด้าน
3. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกันเป็นรายด้าน

#### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวน 1,158 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2544 ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 610 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
  - 3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable)
    - 3.1.1 เพศแบ่งเป็น
      - 3.1.1.1 ชาย
      - 3.1.1.2 หญิง
    - 3.1.2 สาขาวิชาแบ่งเป็น
      - 3.1.2.1 สายศิลปศาสตร์
      - 3.1.2.2 สายวิทยาศาสตร์
    - 3.1.3 ระดับชั้นปีแบ่งเป็น
      - 3.1.3.1 ชั้นปีที่ 1
      - 3.1.3.2 ชั้นปีที่ 2
      - 3.1.3.3 ชั้นปีที่ 3
      - 3.1.3.4 ชั้นปีที่ 4
  - 3.2 ตัวแปรตาม (dependence variable) ได้แก่ความฉลาดทางอารมณ์

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเป็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

- 1.1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
  - 1.1.1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
  - 1.1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
  - 1.1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.1.2 เห็นใจผู้อื่น
  - 1.1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
  - 1.1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
  - 1.1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

### 1.1.3 รับผิดชอบ

1.1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม

1.2 เก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถดังต่อไปนี้

#### 1.2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

1.2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

1.2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

1.2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

#### 1.2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

1.2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

1.2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

1.2.2.3 มีความยืดหยุ่น

#### 1.2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1.2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

### 1.3 สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

#### 1.3.1 ภูมิใจในตนเอง

1.3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

1.3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

#### 1.3.2 พึงพอใจในชีวิต

1.3.2.1 มองโลกในแง่ดี

1.3.2.2 มีอารมณ์ขัน

1.3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

#### 1.3.3 มีความสงบทางใจ

1.3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

1.3.3.2 รู้จักผ่านคลาย

1.3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

2. สายวิชา แบ่งเป็น 2 สาย คือ

สายศิลปศาสตร์ ได้แก่นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกการประถมศึกษา  
ปฐมวัย ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา บรรณารักษศาสตร์ และเทคโนโลยีทางการศึกษา  
สายวิทยาศาสตร์ ได้แก่นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกวิทยาศาสตร์ (เคมี  
ชีววิทยา และฟิสิกส์) คณิตศาสตร์ พลศึกษา และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังนี้

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

#### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า "Emotional Intelligence" คำที่ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มในภาษาอังกฤษว่า "Emotional Quotient" มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น เซวอร์นอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ปัญญา เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคำว่า Emotional Intelligence มาจากคำว่า Intelligence ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า หมายถึง ความฉลาด ส่วนคำว่า Emotional หมายถึง อารมณ์ เพื่อพิจารณาความหมายของคำว่า Emotional Intelligence พบว่าโดยรวมคือ การใช้ความฉลาดในการควบคุมอารมณ์นั่นเอง นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

บาร์ฮอน (อ้างถึงในวิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 หน้า 30 อ้างอิงจาก Barmon, 1997) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ได้แก่ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ ใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตนเป็นแรงกระตุ้นในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf. 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่รับรู้เข้าใจและประยุกต์ใช้พลัง การรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1998 : 317) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน เพื่อแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยเขามีความเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์นี้แตกต่างจากเขาวนปัญญาแต่เสริมเกื้อกูลกัน คนที่เก่งแต่หนังสือ (Book Smart) แต่ขาดความฉลาดทางอารมณ์มักจะทำงานให้คนที่มิ่ระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่าตน แต่มีความเป็นเลิศด้านทักษะความเก่งคน

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey. 1997) ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ว่า (1) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและความสามารถที่จะแสดงออกของตนเองออกมา ทั้งเข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้อื่นด้วย (2) อารมณ์สามารถช่วยเรื่องความคิด ช่วยในเรื่องความจำ ช่วยให้เกิดมุมมองในการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ (3) สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตน และมีความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และ (4) สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสามารถจัดการอารมณ์ของผู้อื่นได้โดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

จอม ชุ่มช่วย (2542, หน้า 56) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 51) ได้กล่าวสรุปถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจรู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะ

ผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 หน้า 13) ได้ให้ความหมาย คือความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์ออกมา สามารถที่จะแยกแยะประสมประสานความคิดอารมณ์ มีความเข้าใจ และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสภาพการณ์

—หมอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 39) ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะมุ่งมั่น อดทน รอคอย ดำเนินกิจกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย (Goal) จนกระทั่งประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนั้น ถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจก็ค่อย ๆ แก้ไขไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม

พรณี บุญประกอบ (2542, หน้า 7-8) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ในแนวพุทธศาสนา การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์พลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง และจากแนวความคิดทางปรัชญาหรือจริยศาสตร์ของ อริสโตเติล (Aristotle) ได้พูดถึงทางสายกลางว่า เป็นแนวคิดที่มาของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึง การทำอะไรจึงจะแสดงอารมณ์ออกมาได้พอดี ไม่ใช่สักใดสิ่งนี้เป็นวัฒนธรรมของฝรั่ง คือ อารมณ์นั้นต้องแสดงออกมาแต่แสดงออกโดยการควบคุมให้พอดี ดูกาลเทศะตามหลักสายกลางของอริสโตเติล เป็นการให้ประโยชน์จากอารมณ์

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542, หน้า 41) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลต่อการทำงาน

อุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) ได้กล่าวถึงวิทยาการที่ก้าวหน้าทางจิตวิทยาได้ค้นพบสิ่งสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตของเรา ในการกำหนดความสำเร็จและความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมก็คือ การตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเอง ความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ ปลุกปลอบให้กำลังใจตนเองในทุกสถานการณ์ ความสามารถในการตระหนักรู้จักภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัดการและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

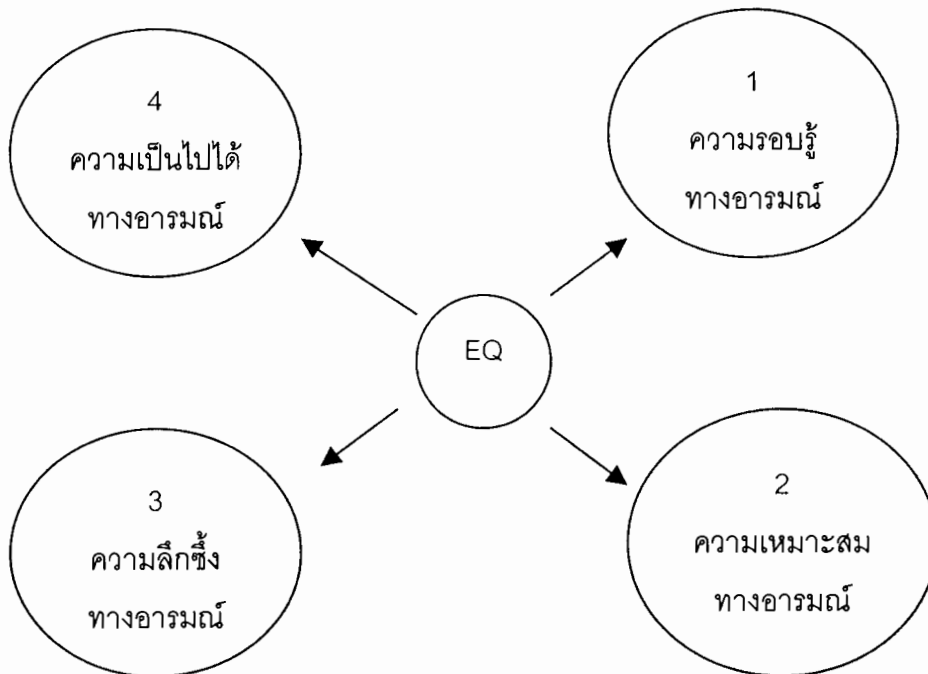
จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งประกอบไปด้วย ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ตารางที่ 1 หมวดและคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ ในทัศนะของ Bar – on (1992)  
(อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542)

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
2. ทักษะของความเก่งคน	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิดความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพ ห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงแรงจูงใจและอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏได้

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเซาว์นอารมณ์ของ Cooper and Sawaf (1997)

- การแสดงการหยั่งรู้ได้
- การคิดใคร่ครวญได้
- การเล็งเห็นโอกาส
- ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ที่มีพลัง
- การรับทราบผล
- ความสามารถหาความเป็นจริง



- การผูกพัน รับผิดชอบและมีสติ
- การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม
- การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ
- การมืออยู่อย่างแท้จริง
- การแผ่ความไวเนื้อเชื้อใจ
- การไม่พึ่งพอใจในเชิงสร้างสรรค์
- การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

แนวคิดที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ ไวซิงเจอร์ (Weisinger,1998)

ไวซิงเจอร์ (Weisinger. 1998) อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้ปฏิบัติการภายใต้ตัวบุคคล (Intrapersonal Emotional Intelligence) มี 3 องค์ประกอบย่อยได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สองได้แก่เซาว์นอารมณ์ในการ

เสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคนและการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตนเองได้ โดยมี 4 แนวทาง ที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้อื่นได้ คือการให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ตีความและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง การทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับการช่วยให้เขาได้ควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

ดังนั้น ตามแนวคิดของ ไวซิงเจอร์ (1998) บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักได้ว่า ขณะนี้ กำลังทำอะไรรู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self – awareness)
2. มีพลังใจมีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self – motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (stress tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไปไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (impulse control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (to have empathy for others)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trusting relationship) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (optimism)

ตารางที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543, หน้า 43)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/องค์ประกอบย่อย
<p>ก. สมรรถนะทางสังคม ได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์</p> <p>1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)</p> <p>2. ทักษะทางสังคม (Human Relations)</p>	<p>การตระหนักถึงความรู้สึกความต้องการและข้อห่วงใยของผู้อื่นได้แก่</p> <p>1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของเขา</p> <p>1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเนรับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้ำได้ดี</p> <p>1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง</p> <p>1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่างโดยไม่แบ่งแยก</p> <p>1.5 ความตระหนักถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบันและมีสัมพันธ์ของกลุ่มได้</p> <p>ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ จากความร่วมมือของผู้อื่น</p> <p>2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่าง ๆ อย่างได้ผล</p> <p>2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ</p> <p>2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี</p> <p>2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี</p> <p>2.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไขหาทางยุติความไม่เข้าใจกัน</p> <p>2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกัน เพื่อการปฏิบัติ</p> <p>2.7 การร่วมมือกัน ทำงานกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมาย</p> <p>2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วม</p>

ตารางที่ 2 (ต่อ)

<p>ข. สมรรถนะส่วนบุคคล บริหารจัดการตนเองได้อย่างไร</p> <p>3. การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness)</p> <p>4. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation)</p> <p>5. การสร้างแรงจูงใจ (Motivation)</p>	<p>การตระหนักถึงความรู้สึกความโน้มเอียงของตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง และความพร้อมต่าง ๆ</p> <p>3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะตามมา</p> <p>3.2 ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน</p> <p>3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้</p> <p>4.1 การควบคุมตนสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ หรือ ความอึดใจได้</p> <p>4.2 เป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงาม ความดีที่ได้</p> <p>4.3 ความเป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ</p> <p>4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้</p> <p>4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่ ๆ</p> <p>แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาฐานที่ดีเลิศ</p> <p>5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม เป้าหมายขององค์การ</p> <p>5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</p> <p>5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มืออุปสรรค ปัญหา แต่ไม่ย่อมน้อมสู่เป้าหมาย</p>
---	---

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ชั้น ตอนตามลำดับ กล่าวคือ

1. การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออก ซึ่งอารมณ์
2. การเกื้อหนุนการรับรู้ของอารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความมั่งคั่งด้านสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุดแต่ละชั้นตอนจะประกอบด้วย 4 ลักษณะย่อย ดังนี้

1. การรับรู้ – การตีความ – การแสดงออกภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

<p>1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้</p> <p>(ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โมโห เนื่องจากเหตุใด)</p>	<p>1.2 ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้</p> <p>(จากการดูงาน ออกแบบงานศิลป์ที่ผ่านทางภาษาหน้าผู้ใหญ่)</p>	<p>1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ</p> <p>(รู้สึกโมโห แต่สำรวย เพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)</p>	<p>1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่า ถูกต้อง – ไม่ถูกต้อง จริงหรือไม่จริง</p> <p>(การขอบคุณ ขอโทษ หรือการแสดงความเสียใจด้วยการทำไปโดยมารยาท หรือออกมาจากใจจริง)</p>
--	--	--	--

ภาพที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, pp. 11 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ บันนิตามัย, 2542, หน้า 63)

## 2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

<p>1.1 ความรู้สึก / อารมณ์ ช่วยลำดับความสำคัญ หรือช่วยในการคิดจัด ลำดับความสำคัญ</p> <p>(รู้สึกว่าคุณเครียดบอก สมองให้แบ่งเวลาออก กำลังกาย)</p>	<p>1.2 อารมณ์ที่ชัดเจน พร้อมที่เกื้อหนุนต่อการ ตัดสินใจและจดจำความ รู้สึกต่าง ๆ ได้ดี</p> <p>(เจ็บแล้วจำ ได้บทเรียน รู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์ เช่นนั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง อีก)</p>	<p>1.3 อารมณ์/ความรู้สึกที่ เปลี่ยนไป ทำให้เกิด ความคิด และจุดยืน เปลี่ยนไปจากแง่บวก เป็นลบจากการคิดแง่ เดียวมุมมองเดียว เป็นคิดได้ หลากหลาย</p> <p>(รู้สึกโกรธ จะดูแต่พอ รู้เหตุผลที่แท้จริงก็เห็น อกเห็นใจเขา)</p>	<p>1.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น รู้สึกเป็นสุขทำให้จิตใจ เปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์</p> <p>(จิตใจผ่อนคลาย พิจารณาได้รอบคอบ มากขึ้น ไม่รู้วาม หรือ มองอะไรในแง่เดียว)</p>
---	--	--	---

ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, pp. 11;

อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 64)

### 3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

<p>3.1 ระบุความรู้สึก/ อารมณ์ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับ ถ้อยคำต่าง ๆ ได้เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความชอบพอกับความรัก</li> <li>- ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด</li> <li>- ความสมหวังกับการดีใจ</li> </ul>	<p>3.2 ดีความหมายของ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่ง ๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสียทำให้เกิดความเศร้าใจ</p>	<p>3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน ทั้งรัก ทั้งเกลียด อากาการขะแยง ที่เป็นผลร่วมกับ ความเกลียดและความกลัว</p>	<p>3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธ มาเป็นความละอายใจ</p>
---	--	--	--

ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, pp. 11; อ้างถึงใน วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542, หน้า 65)

#### 4. อารมณ์ส่งเสริมความมั่งคั่งของสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รุนแรง และไม่นำอารมณ์ได้	4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยึดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็นประโยชน์	4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นสังเกตเห็นได้ว่า ความรู้สึกเหล่านั้น ชัดเจน คงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนอย่างไร	4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวก โดยไม่บิดเบือนหรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเองมากเกินไป
--	---	--	---

ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดใหม่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997, pp. 11; อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 66)

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey) เห็นว่า กระบวนการความฉลาดทางอารมณ์ควรพัฒนาจากขั้นแรก ๆ ซึ่งง่ายไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันอย่างดีมากในขั้นต่อ ๆ ไป จะเห็นได้ว่าในแต่ละขั้นจะมีระดับขีดความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ระดับ จากง่ายไปสู่ยากเช่นกัน

#### แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

สโลเวย์ และ เมเยอร์ (จอม ชูช่วย. 2540 : 60 ; อ้างอิงมาจาก Salovey and Mayer. 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็น คือ

1. การรู้อารมณ์ตน (Knowing One's Emotions) การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด
2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling Relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่ทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่าง ๆ ได้ดี

ในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovy & Mayer, 1997 : 10-11) ได้เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) การแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้โดยดูจากการอ่านงานออกแบบงานศิลปะ ภาษา เสียง พฤติกรรมและรูปภาพต่าง ๆ

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แสดงความต้องการได้สอดคล้องกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามได้อย่างถูกต้อง ถูก หรือผิด จริงหรือไม่จริง

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย

2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยชี้ให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง

2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่น ๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา ความรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องมาจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความมั่งคั่งทางอารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจให้กว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากสภาวะอารมณ์ โดยพิจารณาจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่าความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สามารถลด ควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่ปิดเบือนหรือแสดงออกเกินความจริง

โกลแมน (Goleman. 1998 : 93-102) ได้ปรับโมเดลของซาโลเวย์ และเมเยอร์ โดยความฉลาดทางอารมณ์ของเขาประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) คือการที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) คือการใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจแ่่งคิด ทรรศนะของผู้ที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำสิ่งใดโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่ความคิดของตนเป็นหลัก

5. การมีทักษะทางสังคม (Social-Skill) คือ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

คูเปอร์ และซาวาฟ (วีระวัฒน์ บันนิตามัย. 2542 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf 1997) ได้เสนอโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประมาณความฉลาดทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

- 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น
- 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
- 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
- 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)
- 1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)
- 1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือให้เกิดแก่นตน (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น

2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่

2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบและมีสติ

3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น

3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคลทำตามทีพูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้

4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ

4.3 การเล็งเห็นโอกาส

4.4 การสร้างอนาคต

บาร์ออน (Bar-on, 1992, อ้างถึงในสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา 2543 หน้า 10) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน

1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน

1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ

2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ได้แก่

2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)

2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน

3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง

152.4

158372

๐ ๕๗๔ ๐

- 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
- 4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
  - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
  - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- 5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
  - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
  - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
  - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวซิงเจอร์ (Weisinger. 1998 : 19-22) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intraperson Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 29-30) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ สไลเวย์ และเมเยอร์ และของโกลแมน ได้ 5 องค์ประกอบใหญ่ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing One's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่นรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน
2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกการกำหนดตนเอง (Self – Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541 , หน้า 84-85 และ 2542, หน้า 40) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในนิตยสารพีเพิลรายปักษ์ และนิตยสารชีวจิต ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 2 ข้อ คือ การมองโลกในแง่ดี กับการมุ่งมั่น อดทน รอคอย นี่คือนิสัยที่ทุกคนควรมี เมื่อทุกคนมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแล้ว ก็ต้องมีการพัฒนาพื้นฐานในทางสร้างสรรค์ต่อไปอีก 3 ระดับ คือ

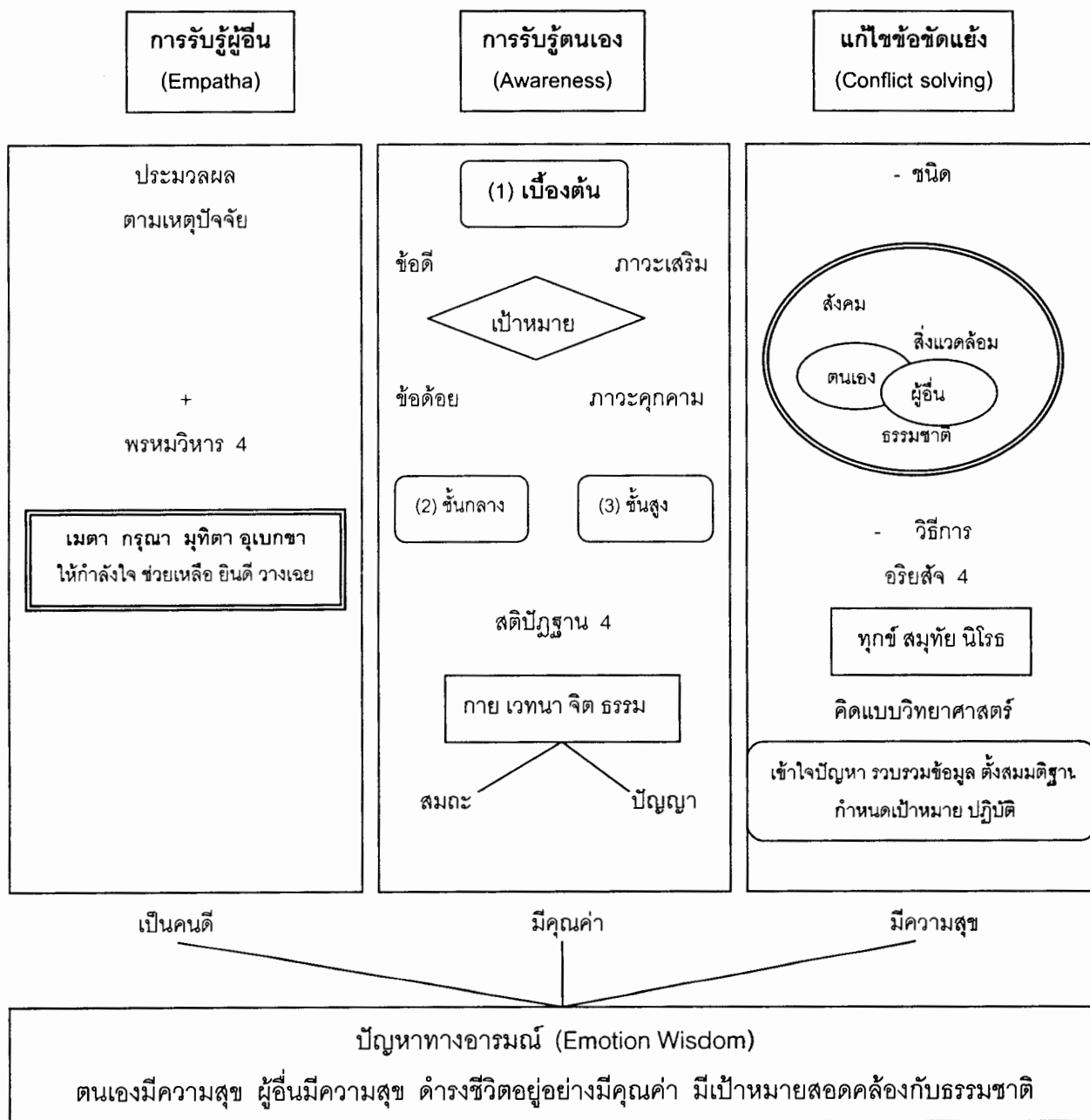
1. การมีสติรู้ (Awareness) คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และรู้ไปถึงข้อดีข้อด้อยในตนเองโดยไม่ลำเอียง รู้ตัวที่กำลังทำอะไร มีจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือไม่ รู้ตัวในอุปนิสัยที่เสริมหรือด้านความสำเร็จ เป็นการรู้ทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในทางพุทธเราเรียกว่ารู้สติ หรือการมีสติรู้ในหัวข้อสตินั้น ทางตะวันตกใช้ความคิด (Cognitive) เป็นหลัก ว่าต้องมีสติรู้ ว่าตนมีข้อดีข้อด้อยอย่างไร หลังจากนั้นจึงรับฟังและปรับปรุงตนเอง ในทางพุทธศาสนาเรามีสติปัญญาฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ซึ่งเป็นการฝึกสติในหลาย ๆ แบบ อาจฝึกสติถึงลมหายใจกับการเดิน การรับประทาน (กาย) หรืออาจฝึกกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ (เวทนา) ความรู้ตัวว่ามีภาวะจิตใจ (จิต) และพิจารณาความเป็นจริงตามธรรมชาติ (ธรรม) เช่น ฟังเพลง เพลงจะทำให้รู้สึกว่ามีมนเป็นความเศร้าโศกที่ทำให้นึกถึงวัยเด็ก นี่คือการฝึกสติที่เกิดขึ้นทำให้รู้ทันที แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ ปัญหาจะไปอยู่ที่อารมณ์ในด้านลบ ถ้าเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ตัวจะเป็นโทษ เช่น คนที่โกรธมาก ๆ รู้ว่าตัวเองโกรธก็ตอนที่ชกเขาแล้ว หรือว่าหงุดหงิดใจ ไม่รู้ตัว จนกระทั่งทำงานผิดพลาด หรือเศร้าโศกเสียใจ รู้ตัวเอาตอนกระโดดตึกตายเสียแล้ว นี่คือนิสัยที่ไม่มีสติรู้

2. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถแปลความหมายตอบสนองไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน เข้าใจความหมายถึงว่า พอเห็นหน้าก็รู้ว่าคนนี้กำลังเศร้าโศกอยู่ คนนี้กำลังโกรธ โมโหอยู่ ส่วนเห็นใจก็คือ สามารถเอาความรู้สึกของเขามาใส่ในตัวเราได้ ทำให้รู้ว่าที่จริงแล้วเขารู้สึกอย่างไรนะเราก็สามารถจะตอบสนองในทางที่สอดคล้องกันได้ดีขึ้นในทางพุทธ เทียบได้กับพรหมวิหาร 4 ต้องเข้าใจจึงจะมีน้ำใจกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ สามารถที่จะแบ่งปันน้ำใจให้ใครต่อใครได้ ข้อนี้เป็นพื้นฐานของการเป็นคนดี ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดีได้นั้น ต้องเป็นคนที่เข้าใจหัวอกเขาอกเรา สิ่งใดรู้ว่าดี อยากรู้ว่าดี ผู้อื่นก็อยากรู้ว่าดี สิ่งใดเป็นทุกข์เป็นความไม่สบาย ไม่อยากพบเจอ ผู้อื่นก็เช่นกัน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจได้ดี ประกอบด้วย เมตตา คือ อยากรู้ให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ อยากรู้ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบสุข และอุเบกขา คือ การวางเฉย รอคอยเมื่อยังไม่ถึงเวลา การจะมีพรหมวิหาร 4 ได้ จะต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ คือ รู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น เมื่อรู้ว่าอะไรดีทุกคนต้องการที่อยากให้เขาได้ดีด้วย และจะไม่ทำในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เพราะตนก็ไม่อยากพบเจอแบบนั้น การที่ทำดีต่อผู้อื่น ย่อมอยากให้ผลดีนั้นตอบสนองตนบ้าง ในทำนองกลับกันหากตนได้รับความช่วยเหลือหรือทำดี ก็เป็นการสมควรที่จะทำดีตอบ อุเบกขาไม่ใช้การวางเฉยเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการรอคอยเพื่อจะได้ผลลัพธ์ด้วย ซึ่งถ้ามองดูดี ๆ จะพบว่างานหรือภารกิจหลายอย่างของคนต้องอาศัยความอดทนแม้กระทำไปแล้ว แต่อาจต้องรอผลที่จะเกิดขึ้นตามมา เมล็ดข้าวแม้จะงอกขึ้นมาแล้ว และมีความชื้น แสงสว่างที่พอเหมาะก็ยังคงต้องใช้เวลาในการเจริญเติบโต แต่หากชาวนารอคอยไม่ไหว ใช้การดึงกล้าอ่อนของข้าวขึ้นมา ด้วยความหวังว่าจะช่วยให้ต้นข้าวสูงขึ้น แน่แน่นอนผลลัพธ์ที่ได้คือการสูญเสีย

3. ความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Solving) ส่วนความแก้ไขความขัดแย้งนั้น รวมถึงความเครียด ความโกรธ ความไม่พอใจหรืออิจฉา อยากรู้ว่า ซึ่งถ้าหากจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ย่อมมีความสุข เช่นเดียวกัน เมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น ถ้ามีวิธีการที่ดี คือการประนีประนอม ไม่มีใครต้องเดือดร้อนนั้น ย่อมทำให้คนในสังคมมีความสุขไปด้วย สำหรับการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง รู้ว่าต้องมีการหาข้อมูลกับสมมติฐานและลองแก้ไขปัญหา นี่เป็นมุมมองของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เรื่องนี้คล้ายกับหลักการที่เชื่อว่า "อริยสัจ 4" คือ ปัญหาหรือความขัดแย้งก็คือทุกข์ เหตุของปัญหา คือ สมุทัย สมมติฐานที่จะใช้แก้ปัญหาได้ คือหนทางที่จะบำบัดทุกข์ (นิโรธ) และมรรคมีองค์ 8 คือ วิธีการที่จะดับทุกข์ ปัญหาของแต่ละคน อาจเกิดจากความติดขัดในมรรคข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เช่น ขอบขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ไม่ค่อยฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ก็เลยไม่มีความสุขในการทำงาน อันนี้อาจต้องใช้ "สัมมาทิฐิ" คนที่ชอบทำงานกลางคัน ขาดความมุ่งมั่นก็ต้อง "เพียรพยายาม" ในตัวของอริยสัจ 4 ที่จริงแล้ว ไม่ใช่กับพระเท่านั้น

ที่นำมาใช้ มนุษย์ทุกคนใช้ได้หมดง่าย ๆ ก็คือรู้ทุกข์ก่อน คนรู้ใหม่ว่าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้ารู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นก็ มองหาหนทางแก้ไขได้ ตัวอย่างของคนไม่รู้ทุกข์จึงไม่รู้สมุทัย หรือทางที่จะดับทุกข์ อันเป็นข้อถัดมา เช่น คนเล่นหุ้นเสียไปเล็ก ๆ น้อย ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นคือทุกข์ ต้องหมดตัวก่อนจึงเริ่มได้คิดว่าเป็นคือทุกข์ ซึ่งบางครั้งก็ สบายเกินกว่าจะหาทางดับทุกข์ ในเชิงสุขภาพ คนที่มีสัญญาณเตือนในตัวเอง เช่น น้ำหนักเกินมาตรฐาน ไขมันในเลือดสูง ความดันผิดปกติ ระดับน้ำตาลผิดปกติ เครียด ฯลฯ ล้วนเป็นความทุกข์ (หรือสิ่งที่เบียดเบียนตัวเอง) แต่หากไม่สนใจ ไม่หาทางป้องกันตัวเอง ไม่เข้าอาการเหล่านี้จะพัฒนาไปด้วยโรคร้าย บาง คนรู้ตัวก็สบายเกินไป รู้ตัวเมื่อทุกข์ มีนิโร คือมีเป้าหมายที่จะแก้ทุกข์ ทำยังไงจึงจะพ้นจากทุกข์ได้ ตกงาน อยู่ ทำอย่างไรจะทำเงินมาเลี้ยงครอบครัวได้ มีเป้าหมายก่อน จากนั้นก็รู้มรรค คือ วิธีการ อาจจะไป ศึกษาเล่าเรียนเพิ่มเติม ปริญญาคนใกล้ชิด และมีความรู้สึก ว่า ทักษะต่าง ๆ ซึ่งจัดเป็นความฉลาดทาง อารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์ และได้รับการจัดหมวดหมู่อย่างดี โดยบรมครู คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในบรรดาสามหัวข้อนี้ สติสำคัญที่สุด คือ จะเป็นตัวบอกคนคนนั้นว่าเขาควร ปรับปรุงอะไร เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่จะต้องฝึก คือฝึกสติรู้ในอารมณ์ พยายามบอกตัวเองว่า ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีอารมณ์อะไรอยู่ เมื่อรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็หาทางดับอารมณ์หรือหาทางป้องกันพฤติกรรมที่จะ เกิดขึ้นจากอารมณ์นั้น ๆ ได้ ก็คือมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งนั่นเอง โดยสรุป ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะทำให้คนเป็นคนดีมีน้ำใจ การมีสติรู้ (Awareness) ทำให้มีคุณค่า รู้ว่าชีวิตจะ ดำเนินไปอย่างไร รู้เป้าหมาย เกิดมาเพื่ออะไร ทำงานไปทำเพื่ออะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ส่วนความ สามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict Solving) จะทำให้มีความสุข ดังนั้น เมื่อพูดถึงความฉลาดทาง อารมณ์แล้ว หมายถึง การอยู่อย่างเข้าใจ (ทั้งตัวเองและผู้อื่น) มีคุณค่า มีเป้าหมาย (ที่จะเป็นคนดี) และ มีความสุข ดังภาพประกอบต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์  
(Emotional Intelligence)



ภาพที่ 4 แสดงองค์ประกอบทางความฉลาดทางอารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542 หน้า 65)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการได้

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตน

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 เชื่อมั่นในตนเอง
  - 3.2 พึงพอใจในชีวิต
    - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
    - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
    - 3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
  - 3.3 มีความสงบทางใจ
    - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
    - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
    - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

### ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ บันนิต้ามัย (2542, หน้า 34-37) ได้กล่าวไว้ว่าการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดองค์ประกอบ และพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เราทราบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนในเบื้องหลังของความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ความสำเร็จในหน้าที่การงานในชีวิต ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วงปี 1920 – 1960 ซึ่งเป็นยุคของความคิด ความเข้าใจ ความฉลาดทางอารมณ์ มีส่วนให้มนุษย์คิดอย่างชาญฉลาด และมีความสุขกับความคิดอ่านมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้การคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของตนและของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุข ตนเองก็สบายใจ มองดูดีและมีความรู้สึกที่ดี (look good and feel good) ทั้งสองฝ่าย ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทัน สาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตน (Individual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อ “ผจญจิตของตนเสียก่อนให้ผ่อนคลายแล้วค่อยว่ไปผจญกับคนทั้งปวง” สมดังที่สุนทรภู่ได้กล่าวไว้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็น

การนำความฉลาดทางอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ไม่ว่าจะ เป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าใจอกเข้าใจใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และ เป็นการที่บุคคลรักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตน กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี งานก็ได้ผล คนก็ไม่เสียความรู้สึก

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ผสมกับเซาว์ปัญญาของบุคคลนั้น นอกเหนือ จากจะทำให้บุคคลตระหนักและรู้จักตนเองแล้ว ยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึกความต้องการของ บุคคลอื่นได้ด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์สนองเป้าหมายที่กำหนด ไว้แต่แรกอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบกับภูมิ ปัญญาจะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้ เกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดกล้าทำ ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิต ประจำวัน และงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการ กำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการ ปรับตัว ในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี
2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าใจความ รู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักยิ้มได้ แม่นใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่าง ตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง
3. การปฏิบัติงานความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการ สร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการขาดงานหรือย้ายงานเนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริม สร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ในที่ทำงาน ทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น
4. การให้บริการความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการ ของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน
5. การบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มี ศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาตน สามารถโน้มน้าว ผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข เกิดความรักงาน องค์กร จงรักภักดี

มากขึ้น ผู้นำ ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน (Integrity) มีใช้พูดอย่างหนึ่ง แล้วทำอีกอย่างหนึ่ง ที่มีให้พบเห็นกันอย่างดาษดื่นทั่วไป ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์มักเป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่อย่างสูงที่สุด

### แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 156-164 ; อ้างอิงมาจาก Shapiro. 1997) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่องและทำความเข้าใจบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น
2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา
3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษา หรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่มีได้มุ่งหวังผลกำไรเป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ และกฎกติกาของสังคม ไม่แปลกแยกจากผู้คนและธรรมชาติของชีวิต
4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกในครอบครัว
5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีตของคนบางอย่าง เพื่อการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ
6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบก็ได้

7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็กการมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพุดคุยกับตนเอง พุดคุยให้สติเตือนตนอยู่ในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

9. การให้ฟังดนตรีเบา ๆ หรือเพลงคลาสสิก ทั้งของไทยและของต่างประเทศ ที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที ให้ดูภาพเขียนนามธรรม (Abstract art) แบบสอบถามว่าภาพนี้ให้ความรู้สึกเช่นไร หรือในเวลา 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่าง ๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงานภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กเอามือปิดตา ดมกลิ่นต่าง ๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง

10. ฝึกเด็กให้รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่าง ๆ มากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้การแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขออภัย ขอโทษ ขอขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลาย ๆ ทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ดัชนีวัดระดับเขาวนปัญญาทางอารมณ์ของเด็กที่ดี คุ้ได้จากทักษะทางสังคม (social skill) ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับรู้ เรียนรู้ ตีความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม เด็กประนีประนอมได้มากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ดีคือ ทักษะในการพุดคุยของเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพุดคุย (conversation skill) ในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

- แสดงความรู้สึก ความปรารถนาของตนเองได้อย่างชัดเจนว่าตนรู้สึกอย่างไร ทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร
- พุดถึงสิ่งที่ตนเองสนใจ สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง แลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่นได้
- สามารถอ่านภาษาท่าทางของผู้อื่นได้ถูกต้อง มีความเข้าใจกับสีหน้า สัญญาณหรือภาษาท่าทางของผู้อื่น
- ให้ความสนใจ สอบถามผู้อื่นเกี่ยวกับความสามารถของเขา แต่ไม่ล่วงล้ำเรื่องส่วนตัว
- รู้ว่าคู่สนทนาพุดเพื่อต้องการความช่วยเหลือใด ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

- ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขามีความสนใจ
- ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้ ชมคนด้วยความจริงใจ
- ใส่ใจกับเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุยหรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย
- แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี
- แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา
- แสดงความสนใจผู้อื่น ด้วยการสบตา ทักทาย สอบถาม
- แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา
- ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับ ด้วยการกอด แตะไหล่ จับมือบอกในสิ่งที่ประทับใจในตัวเขา

ใจในตัวเขา

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้ตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน (Skilled at Humor) ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียน ในการทำงานได้ดี เด็กที่ตลก ร่าเริงมักเป็นที่ชื่นชมของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้แต่เล็ก ในระยะแรกพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน และควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอน คุณค่า หรือค่านิยมในชีวิต ในการสร้างมิตร ละลายความตึงเครียด

13. ฝึกให้เด็กสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ มีเพื่อนสนิท ในแต่ละวัยได้

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มของเพื่อนเพศตรงข้าม ในงานทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม แม้กระทั่งกลุ่มคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่าง ๆ ตามทักษะที่ตนสนใจ ตามกิจกรรมที่สนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมารยาทส่วนตัว มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ในวิชาชีพ

16. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ ที่มุ่งสู่ความสนใจต่าง ๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกเด็กให้มีความพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหางานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทน รอได้ ไม่รู้ความ

รีเบคกา (Rebecca. 1998 : 200 – 204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Conner) ไว้เพื่อ

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตน การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์
2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อฝึกทักษะผู้นำและการเป็นผู้ตาม
3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข
4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรถ้าหากว่าเขาได้เป็นสิ่งที่เขาหวังไว้
5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความวิตกกังวลของตนเอง ว่าตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรูสึกนั้นได้อย่างไร

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ได้กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self - Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะมีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
14. พัฒนาความมีคุณธรรม

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
  - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self – Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ
  - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่น ๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
  - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)
  - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบเป็นต้น

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตน จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด

6. การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูม หรือกิจกรรมคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติให้ผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541 หน้า 14 – 20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดนมีหลักการง่าย ๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี

- ถ้าไม่มีอะไรแสดงก็บอกผ่าน
- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

## 2. หลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมา และพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหาหม่อมมองของสังคม และหม่อมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจาเพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดในตัวเด็กได้ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

\* กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543, หน้า 81-83) อ้างอิงจาก (Goleman, 1995, pp. 42-44) กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบดังต่อไปนี้

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

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions) เป็นการศึกษาอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่าการมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้ คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไมยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกลดลงมากกว่าในข้อ 1.

3. การรู้เท่าทันอารมณ์รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ที่ไม่ดี ไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางออกที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถ  
 บริหารจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึก  
 สบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดง  
 ออกที่ดีขึ้น

### แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้คือ

1. ใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มึลักษณะอารมณ์  
 เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- 1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ – เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- 1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- 1.5 ถ้ารู้สึกไม่พอใจคิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- 1.6 ถ้ารู้สึกพอใจ, เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอก

ตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- 2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- 2.2 รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- 2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น
- 2.4 ความคิด / ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (managing emotions) เป็นความสามารถใน  
 การควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคลสถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี  
 และอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมา  
 จากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การถูกรอปรอง  
งำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการ  
ควบคุมอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความ  
สำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลี้ยง
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี

การจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้นแต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิด  
อารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

วิธีที่ 2 เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้รับการระบายออก  
หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนัก โดย  
เฉพาะด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับ  
อารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง และเข้าใจสภาพการณ์แวดล้อม

**การฝึกการจัดการอารมณ์ของตัวเอง**

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมา  
เป็นอย่างไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่ง  
ตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร
3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มอง-ฟังสิ่งดี สร้าง  
อารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ
4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้  
เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค/ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อ ความคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้อาหารระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อย่างที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อแนะนำซึ่ง นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 74) เสนอไว้ในหนังสือ “ความฉลาดทางอารมณ์” ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้นเช่น มองว่าทำไมเราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจริงชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

**แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง** วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากรู้ อยากรู้ อยากรู้ จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (perfectionist) (คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

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

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจแม้เป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก-คิด-ปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ

8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้-เราจะทำ-ลงมือทำ

4. **การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น** (recognizing emotions in others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์-ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถในด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไปเพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปรกติแล้ว บุคคลมักตั้งความคาดหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ ปฏิบัติต่อเราอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการ มากกว่าการคาดหวังต่อตนเอง ว่าเราจะทำ อย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากเขาไม่ยินยอมที่ผู้อื่นทำตามที่เราอยากให้นั้นเป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง (จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม) สิ่งที่เราสามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือ การตั้งใจเพื่อให้เขาล้มตามและเกิดความต้องการที่จะทำ การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ในการฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

มีคำกล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ไม่เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ดีได้

“มองแต่ไม่เห็น (looking without seeing)

ฟังแต่ไม่ได้ยิน (hearing without listening)

พูดแต่ไม่สื่อความ (talking without speaking)

ก็เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า

“เราอยู่บ้านเดียวกันแต่ไม่ได้ช่วยกัน”

“กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั่นคือกำแพงใจ”

### แนวทางในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

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

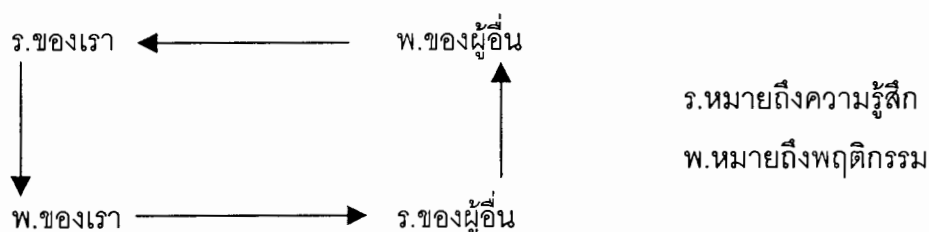
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์, ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์, ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์, ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ, เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. **การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน** เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงาน ร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลผู้นั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” (Goleman, 1995, pp. 42-44) ดังภาพ



ภาพที่ 5 แสดงวงจรแห่งสัมพันธภาพ

### แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น-เข้าใจ-เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ-สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้ออุปการะให้-การรับ-การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์ สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ-ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

## ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 หน้า 140-142) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี คือผู้ที่มีลักษณะดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือทอดถอนใจ
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์พึงมีลักษณะที่ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน แต่ละคนจะมีทักษะความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่ 1 – 5 ในระดับที่ต่างกัน ผู้ที่มีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง (High Empathetic Relating) อาจเป็นผู้ที่รู้จักตนเองไม่ด้นักก็เป็นได้ บางคนเก่งในความเข้าใจและความช่วยเหลือผู้อื่นมาก แต่พอเจอปัญหาแล้วแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตน ระวังระวังคำพูด การโต้ตอบของตนกับผู้อื่นอาจจะมีทักษะการเข้าคนไม่ด้นัก มีแนวโน้มที่จะเก็บตัว ชอบคิดมากกว่าพูด บางทีเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่เป็นที่รู้จักของผู้คนนักก็เป็นได้

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์กับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างกันอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าชาย มีการแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจ มีความเก่งคนมากกว่าชาย ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียดและต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้นานมากกว่า Goleman (1998) เชื่อว่า โดยภาพรวมแล้วความฉลาดทางอารมณ์ของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ลักษณะของความเป็นผู้ที่มีระดับสติปัญญาสูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงตามไปด้วย ดังเช่น ผู้ที่ปราดเปรื่องด้านสติปัญญา มักมีแนวโน้มที่ดูแปลก ๆ ในสายตาของผู้คนทั่วไป การแสดงความรู้สึกมั่นใจในตนเองมากกว่าคนทั่วไป บางคนดูแสดงอารมณ์การดูถูกภูมิปัญญาของ

คนอื่นว่าด้วยกว่าของตน สนใจแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ไม่ค่อยแสดงความเชื่ออาทรต่อผู้คนแวดล้อม บางทีเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้กับตนเอง รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานที่พบปะติดต่อกับ หรือประสานงานกับผู้อื่น ได้แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์สูง เมื่อจำแนกตามเพศ ดังภาพประกอบต่อไปนี้

	ความฉลาดทางอารมณ์สูง	สติปัญญาสูง
ชาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชอบสังคม เปิดเผยร่าเริง</li> <li>- สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขง่าย</li> <li>- ไม่หวาดกลัว วิดกกังวล เป็นคนคิดมาก</li> <li>- รักษาคำพูด ทำตามสัญญา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มั่นใจในตนเอง</li> <li>- รอบรู้ในงานหน้าที่</li> <li>- สนใจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง</li> <li>- ชอบวิพากษ์วิจารณ์และจู้จี้</li> </ul>
หญิง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม</li> <li>- เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา</li> <li>- มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง</li> <li>- มีความสุข สนุกกับชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง</li> <li>- วิดกกังวล คิดมาก บางทีรู้สึกว่ามีคามผิด</li> <li>- บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือความรู้สึกของตนเองออกมา</li> </ul>

ภาพที่ 6 ลักษณะของชายหญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญาสูง (วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542, หน้า 142)

#### ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง – ต่ำ

เฮียน (Hein, 1999 ; อ้างถึงในวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542, หน้า 143-144) ได้กล่าวถึงลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังตารางต่อไปนี้

การเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ของเฮียน (Hein, 1999 ; อ้างถึงในวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542, หน้า 143-144)

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	15. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในแง่ลบต่าง ๆ	16. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	17. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลาย ขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผสมผสานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ ความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้ดุล	18. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าอกเข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	19. บุ่มบ่ามทึบทึบ มักคิดแทนเราเช่น "ผมคิดว่าคุณ....."
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดขึ้นในตนเองได้	20. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกับคือสู่ภาวะปกติได้	21. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	22. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกิดเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	23. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	24. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	25. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	26. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่พิง / คนอื่น
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	27. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	28. ไม่ใส่ใจความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
	29. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
	30. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
31. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	33. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดซัดจ้วงหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
32. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	34. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ภาพที่ 7 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ของเฮียน

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

เมเยอร์และคณะ (Mayer et. Al. 1990 : 772-781) ได้ศึกษาการอ่านอารมณ์จากการมองภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัดองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของแบบทดสอบแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นตัวแปรต้น เป็นภาพสิ่งเร้า 3 ประเภท ๆ ละ 6 ชนิด คือ ภาพใบหน้าที่แสดงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ 6 ภาพ ภาพสีต่าง ๆ 6 ภาพ และภาพศิลปะ 6 ภาพ ซึ่งภาพเหล่านี้จะสะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท คือ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้าง ในระดับ 5 ช่วงค่า จาก 1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใด ๆ เลย ไปจนถึง 5 เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน แบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา .63 การให้คะแนนพิจารณาความสอดคล้องของกลุ่ม แบบทดสอบฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบที่ใช้เป็นเกณฑ์ประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 ชุด คือ แบบวัดความเข้าใจผู้อื่น แบบทดสอบการแสดงอารมณ์ และแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของ ไอแซกซ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่อยู่ระหว่าง 17 – 63 ปี จำนวน 128 คน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากการอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ซันท์ และคณะ (Schulte et. al. 1998 : 167 – 177) ได้พัฒนามาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความฉลาดทางอารมณ์เริ่มแรกของสโลเวย์ และเมเยอร์ (1990) โดยการวัดความ

ฉลาดทางอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และ 5 แทน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น กลุ่มการประเมินค่าและแสดงออกทางอารมณ์มีจำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ มาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ ชัทท์ มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบ แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์โครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ ความรู้สึก ความกระฉ่างชัดในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการอดกลั้น มาตราวัดนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่านักโทษชาย

ทาเปีย (Tapia. 1999. Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory : EQI) กับคะแนนเชาวน์ปัญญา จากแบบทดสอบ ของโอติส เลนนอน (Otis – Lennon School Ability Test) และตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษา และด้านจำนวน จากแบบทดสอบวัดความถนัดในการเรียน, เกรดเฉลี่ย, ภูมิหลัง, เพศ และ ระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (EQI) มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการวัดความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเชาวน์ปัญญาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของพ่อแม่อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในการวัดความฉลาดทางอารมณ์

ซูทาร์โซ และคณะ (Sutarso and others. 1998. Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คนวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์พหุตัวแปร มีตัวแปรตามคือความฉลาดทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตัวเอง และการจัดการกับอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือเพศและเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัด

การกับอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ร็อคฮิลและ กรีนเนอร์ (Rockhill & Greener. 1999 : Online) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตราวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Meta Mood Scale for Children) จำนวน 28 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความกดดัน ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3 – 7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงเหมือนจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบมาตราวัดอารมณ์กับการรายงานตนเองจากแบบทดสอบวัดการควบคุมอารมณ์ ความเที่ยงตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตราวัดอารมณ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่า คะแนนจากแบบทดสอบมาตราวัดอารมณ์แต่ละฉบับมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับปรุงตนเองซึ่งวัดจากแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิต และการแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความสามารถในการปรับปรุงตนเอง

บาร์ออน (Bar-on) ได้ศึกษาเรื่องแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์จากนิยามความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน บาร์ออน ได้สร้างเครื่องมือวัดชื่อ แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient Inventory : EQI) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบ 13 องค์ประกอบ ซึ่งมีจำนวนข้อน้อยกว่าคุณลักษณะที่กำหนดไว้ 15 ด้าน หรือมาตราจาก 5 ด้าน (การรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการอารมณ์ การจูงใจตนเอง ตระหนักรู้อารมณ์คนอื่น และสัมพันธ์ภาพการจัดการ) ทั้ง 13 องค์ประกอบมีค่าสหสัมพันธ์ประมาณ .50 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบทดสอบแต่ละด้านน่าจะวัดองค์ประกอบเดียวกัน แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคงที่ทางอารมณ์และการแสดงออก แต่แบบทดสอบของบาร์ออนในการรวมหรือมาตราย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบสติปัญญาทางสมอง มาตรา B ที่ปรากฏใน 16 PF และมีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับ WAIS-R ( $r = .12$ )

ตัวอย่างแบบทดสอบ

ด้านความสามารถภายในตน

- เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถบอกให้ผู้อื่นทราบได้

ด้านมนุษยสัมพันธ์

- ข้าพเจ้าให้ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น

ความสามารถในการปรับตัว	- ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนนิสัยเดิม ๆ ได้
ความสามารถในการจัดการความเครียด	- ข้าพเจ้าวิตกกังวลได้ง่าย
การจูงใจตนเอง	- ข้าพเจ้าคาดหวังต่อสิ่งที่ดีที่สุด

คูเปอร์และซาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 97-99 ; อ้างอิงมาจาก Cooper & Sawaf. 1997) ได้สร้างแบบทดสอบการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ MAP) เพื่อวัดทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่า เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า แบบทดสอบการประมาณความฉลาดทางอารมณ์ นี้มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) แต่ยังคงขาดหลักฐานยืนยันถึงคุณภาพ การแปลผล การประเมิน หรือค่าของคะแนนที่ได้

#### ตัวอย่างแบบทดสอบ

- หมวดสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน	การสูญเสียฐานะทางการเงินหรือรายได้ลดลง
- หมวดความรู้รอบบ้านสภาวะอารมณ์	ข้าพเจ้าเก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง
- หมวดสมรรถนะของความฉลาดทางอารมณ์	ข้าพเจ้าชื่นชมแนวคิดที่แปลกใหม่
- หมวดความเชื่อและค่านิยมด้านความฉลาดทางอารมณ์	ข้าพเจ้ามองหาด้านที่ดิ่งามของสิ่งต่าง ๆ
- หมวดผลของเขาวนปัญหาทางอารมณ์	เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะใส่ใจกับงานที่ทำ

ไวส์ซิงเจอร์ (Weisinger. 1997 : 213 – 218) ได้เสนอแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 45 ข้อ วัด 5 ด้าน ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยไวส์ซิงเจอร์เชื่อว่าต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ภายในตนเองก่อน จากนั้นนำความฉลาดทางอารมณ์ไปสร้างประโยชน์ในสายสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในระดับใด โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มี 3 ระดับ คือ 1-3 และความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์สูงมี 4 ระดับ คือ 4-7 ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

## ตัวอย่างแบบทดสอบ

## สมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์ด้านภายในตน

- |  |  |
|--|--|
| 1. การตระหนักรู้ความรู้สึก อารมณ์ของตน | ฉันรู้เมื่อตนเองคิดไม่ดี                 |
| 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตน             | ฉันเป็นคนโกรธง่าย หายเร็ว                |
| 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง       | ฉันสามารถรู้ว่าตนเองมีกำลังใจที่จะต่อสู้ |

## สมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์ด้านระหว่างบุคคล

- |  |  |
|--|--|
| 1. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น                     | ฉันสามารถช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกดีขึ้น            |
| 2. การจัดการ สร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น | ฉันสามารถช่วยกลุ่มในการจัดหรือ<br>บริการอารมณ์ |

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของไวส์ซิงเจอร์นี่ มีบางข้อที่วัดมากกว่า 1 ด้าน ทำให้เกิดความซ้ำซ้อนในการแปลความหมาย ผู้ที่นำแบบทดสอบมาใช้จึงควรระมัดระวังในการแปลผล

จอห์น ครอซ (Cross. 1999 : Online) ได้สร้างข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ เสมอ โดยปกติ บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย เพื่อใช้ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ โดยอาศัยกรอบแนวคิดของโกลแมน

## ตัวอย่างแบบทดสอบ

- ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้น ๆ จะละเอียดอ่อนเพียงใด
- เวลาฉันโกรธฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้ ไม่แสดงออกมา
- ฉันสามารถรอในสิ่งที่ฉันปรารถนาได้
- การที่ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึก

อย่างไร

ชริงค์ (Shink. 1999 : Online) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Test) มีจำนวน 70 ข้อ ที่ประเมินด้านต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้ผู้ตอบรายงานความเป็นจริงในสิ่งที่ตนเองคิด

## ตัวอย่างแบบทดสอบ

- เมื่อฉันรู้สึกผิดหวัง ฉันไม่รู้ว่าอะไรหรือใครคือสาเหตุ
 

( ) บ่อยที่สุด	( ) บ่อย
( ) บางครั้ง	( ) นาน ๆ ครั้ง
( ) ไม่เคยเลย	

เมเยอร์ และคอบบ์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2544. หน้า 13. อ้างอิงจาก Mayer and Cobb. 2000 pp. 163-183) ได้เสนอความคิดเห็นว่า นโยบายการศึกษาควรจะให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งผลการวิจัยที่เขาได้ศึกษามีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้ด้านสังคมด้านอารมณ์ และความสำเร็จของผู้เรียน

เคอร์ทิส (คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2544. หน้า 13. อ้างอิงจาก Cortis. 2000 p.2812) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Skills) และพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าจากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น และมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวกับ การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

เยทส์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2544. หน้า 13. อ้างอิงจาก Yates. 2000. p.3284) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยของนักศึกษาพลศึกษา จำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัย มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจจะมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ได้แนวคิดที่จะพัฒนาสุขนิสัยและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษา โดยคาดหวังว่าผลการพัฒนาดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### งานวิจัยในประเทศไทย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542, หน้า 63) ได้เป็นผู้ทดลองเอาโปรแกรมฝึกทักษะทาง อารมณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่าสามารถลดเหตุการณ์การชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังได้ใช้แบบทดสอบ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุขและความเป็นคนดี ทั้งด้วยตนเองและให้คะแนนโดยครู เขาได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับเด็กมัธยมศึกษาที่โรงเรียนแห่งหนึ่งใน

กรุงเทพ ฯ โดยแยกเป็นเด็กเก่ง กับเด็กห้องธรรมดา จำนวนนักเรียนนั้นมากกว่า 200 คน ซึ่งได้ผลสรุปที่น่าสนใจ ดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซนต์ และ 74.26 เปอร์เซนต์)
2. เด็กห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา
3. เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ ฯลฯ)
3. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดา อย่างเห็นได้ชัด

ตารางที่ 3 แสดงผลการทำแบบทดสอบของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 4 (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542 หน้า, 60)

	อีคิว (1)	ให้คะแนนตนเอง (2)	ครูให้คะแนน (3)
เด็กห้องเก่ง N = 30	68.44	66.66	82.33
เด็กห้องธรรมดา N = 41	72.26	77.31	76.88

จากตารางแสดงผลโปรแกรมทดลองทักษะทางอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางสติปัญญา ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือเป็นผู้ที่มีความสุขกว่าบุคคลทั่วไป

ข้อสังเกต ขวัญเมือง (2542, บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักศึกษาโปรแกรมวิชาพุทธศาสนา มีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลสูงกว่าโปรแกรมอื่น ๆ โปรแกรมวิชาศิลปศาสตร์ มีความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล และความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการจัดการกับความขัดแย้งและการเอาใจเขามาใส่ใจเราน้อยกว่าโปรแกรมอื่น ๆ โปรแกรมนาฏศิลป์มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองน้อยกว่าโปรแกรมอื่น ๆ

นิรดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง และต่ำ หลังการทดลองมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\* คณะทำงานพัฒนาแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543, บทคัดย่อ) ได้ทำการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ ประชาชนไทย อายุ 12 ถึง 60 ปี โครงสร้างแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรง ประกอบด้วย โครงสร้างหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และมี องค์ประกอบย่อย ด้านละ 3 องค์ประกอบ รวมเป็น 9 องค์ประกอบ โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ แบบประเมินได้มาจากการรวบรวมข้อมูลจากประชากรเป้าหมาย 5 จังหวัด จำนวน 6,812 คน ผลการวิจัยคือค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและเกณฑ์มาตรฐานโดยรวมขององค์ประกอบหลักแต่ละด้าน จำแนกตามอายุ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุ 12 ถึง 17 ปี 18 ถึง 25 ปี และ 26 ถึง 60 ปี ตามลำดับ และพบว่ามีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด ม่าย หย่า/แยก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543, บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า มีบุคลิกความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการและพบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อคุณภาพของการให้บริการ และพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และประสบการณ์ทำงานไม่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการของพนักงาน และ อายุและระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อระดับเชาวน์ปัญญาของพนักงาน

สายสุนีย์ ศุกรเตมีย์ (2543, บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญา กับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีระดับเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างฉลาด โดย วิศวกร พยาบาล ครู มีระดับเชาวน์ปัญญาค่อนข้างฉลาด ส่วนนักร้องและพระสงฆ์มีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปกติ และเชาวน์อารมณ์โดยรวมกลุ่มตัวอย่างจัดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า กลุ่มผู้ประสบความสำเร็จจะมีเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับสูง และเชาวน์อารมณ์สามารถมีส่วนร่วมในการทำนายนายความสำเร็จของบุคคลได้ จากผลการ

วิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่า อายุของกลุ่มผู้ประสบความสำเร็จมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนเขาวน้อรรณั ซึ่งแสดงว่า ถ้ากลุ่มผู้ประสบความสำเร็จมีอายุมากขึ้น ก็จะเป็นผู้มีเขาวน้อรรณัสูงชันตามไปด้วย

ชนมน สุขวงศ์ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า การเลี้ยงดูแบบให้ความรักมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาากับเด็กมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเลี้ยงดูแบบหลงโทษ แบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบยอมบุตร และแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

สุภาพร พิสิฐรุฒณะ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างแบบทดสอบวัดเขาวน้อรรณัปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบเขาวน้อรรณัปัญญาทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านของแบบทดสอบตั้งแต่ 2.115 ถึง 11.028 และ .739 ถึง .913 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .956 สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดเขาวน้อรรณัปัญญาทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .254, .128, .334 และ .346 ตามลำดับ เมื่อทดสอบด้วยค่า ไค-สแควร์ พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบทดสอบวัดเขาวน้อรรณัปัญญาทางอารมณ์ในแต่ละด้านเป็นไปตามแนวคิดของเดเนียล โกลแมน โดยมีคะแนนที่ปกติระหว่าง TO ถึง T86 โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สุดารัตน์ หนูหอม (2543, หน้า 28) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาลศึกษา เฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช ทั้งหมด 2,142 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 323 คน ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าพยาบาลส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 72.4 รองลงมาคือระดับปานกลาง (26.9 %) และระดับต่ำ (0.6 %) ตามลำดับ และมีคะแนนเฉลี่ยในมิติการจูงใจตนเองสูงที่สุด (3.94 คะแนน) รองลงมาคือ การตระหนักรู้ในตนเอง (3.83 คะแนน) การร่วมรู้สึก (3.82 คะแนน) การจัดระเบียบอารมณ์ของตน (3.72 คะแนน) และทักษะทางสังคม (3.55 คะแนน) ตามลำดับ

ประชัน จันทรสุข (2544, หน้า 24) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชายและหญิง หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 และ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ของวิทยาลัยบรมราชชนนี ภาคกลาง ผลการวิจัย ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด ทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสัมพันธ์กันในทางบวก

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 72.4 รองลงมาคือ มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (12.7 %) มีความเครียดต่ำกว่าปกติอย่างมาก (11.5%) มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง (1.9 %) และมีความเครียดสูงกว่าปกติมาก (1.5 %) ตามลำดับ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าพยาบาลส่วนใหญ่มีรูปแบบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาาร่วมกันแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม (2,2,1,) คิดเป็นร้อยละ 39.94 รองลงมาคือ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม (1,2,1) คิดเป็นร้อยละ 17.65 และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (2,1,1) คิดเป็นร้อยละ 16.72 ตามลำดับ และในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สุทธิ หนูเรียงสาย (2544 หน้า 80) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อทักษะความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแพรำษมาตา วิทยา จังหวัดระยอง พบว่าการทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันทนา ติระพุทธิชัย (2544 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทรารุณ รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเอง ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย การวิจัยครั้งนี้ ได้หาปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ โดยหาปกติวิสัยกลุ่มตัวอย่าง (Sample Norms) ปกติวิสัยอายุ (Age Norms) และปกติวิสัยเพศ (Gender Norms) จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นไทย เพศชายและเพศหญิง อายุ 12-18 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัยหาปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ 5 องค์ประกอบคือ

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล
2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล
3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว
4. องค์ประกอบด้านการจัดการ
5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ บาร์-ออน (Bar-On, 1998) โกลแมน (Goleman, 1997) และโดนัลด์สัน (Donaldson, 1997) ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ว่า มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยครั้งนี้ มีองค์ประกอบที่สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรงประเด็น นอกจากนี้ ผลของการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรที่จะนำมาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์นี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่วัยรุ่นต่อไป

กันทิมา สีตะปัน (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ต่อการลดการติดแอมเฟตามีนซ้ำ ของพลทหาร ที่เข้ารับการรักษาที่แผนกจิตเวช และบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มพลทหารที่ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีจำนวนผู้ติดแอมเฟตามีนซ้ำ ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทาง

สถิติ กลุ่มพลทหารที่ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีจำนวนผู้ติดแอมเฟตามีน ช้ำ ในระยะติดตามผล 3 เดือน น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มพลทหารที่ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีการติดแอมเฟตามีนช้ำในระยะติดตามผล 1 เดือน 2 เดือน 3 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2 ที่มาจากครอบครัวแตกแยกที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มีคะแนนความก้าวร้าวสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 60 จากการสุ่มอย่างง่าย ได้นักเรียน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือวัดความฉลาดทางอารมณ์แบบสังเกต และบันทึกความก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และนำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ตน และอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการบริหารอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้ รับรู้ และเข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นในลักษณะใจเขาใจเรา และมีทักษะทางสังคมในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ควรเป็นผู้ที่

1. สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเอง
2. สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น
3. จูงใจตนเอง และสามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในของคนที่เรียกว่า สามารถควบคุมตัวเองได้ (self control)

4. สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ
5. มีวิธีการจัดการความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนได้อย่างดี
6. สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการอารมณ์ได้
7. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
8. เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงาน และในสังคม
9. เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุข

ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์เหล่านี้ สามารถที่จะพัฒนาได้ เรียนรู้ และปฏิบัติได้จริงตั้งแต่อายุในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ และบุคคลควรได้รับการพัฒนาทั้ง สติปัญญา และ ความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อมกัน เพื่อให้ทรัพยากรบุคคลของประเทศเป็นผู้ที่เก่ง ดี และมีความสุข ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และประสบความสำเร็จในชีวิต อันจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติที่ยั่งยืนต่อไป

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ซาอาร์นี (Sarmi, 1997, 1999 ; อ้างถึงในวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542, หน้า 167-168) เชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาถึงอาชีวศึกษาของตนเองและผู้อื่นไวต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏ และที่เก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้ยังเห็นว่า การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ควรจะรวมถึงความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฝึกฝนให้นักศึกษามีกลวิธีในการต่อรองถึงความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฝึกฝนให้นักศึกษามีกลวิธีในการต่อรองกับความทุกข์ยากลำบากใจทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่าง ๆ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พึงทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษารับผิดชอบต่อการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ของตนในทักษะ 8 ด้าน ดังนี้

- ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา
- ทักษะที่ 2 ความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่น
- ทักษะที่ 3 ความสามารถใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- ทักษะที่ 4 ความสามารถในการเข้าเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเห็นอกเห็นใจ

ทักษะที่ 5 ความสามารถจำแนกประสบการณ์ของอารมณ์ภายในตนเองจากการแสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ 6 ความสามารถในการปรับตัวและการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อน

ทักษะที่ 7 ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ในสภาพการณ์สัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ และ

ทักษะที่ 8 การสร้างความรู้สึกว่า ตนมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ในสหรัฐอเมริกาได้มีสถานศึกษาหลายแห่งออกมาโปรแกรมการพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักเรียน เช่น โซเชล ดีเวลลอปเม้น โปรเจก (Social Development Project) โซเชล สกิล โปรเจก (Social Skill Project) ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงเกรด 12 (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่านักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิของตน เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อนฝูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ห่วงใย มีทักษะการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งได้ดี ควบคุมตนเองได้ดี คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ มีความรู้สึกที่ดี ผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน เด็กชายแสดงความก้าวร้าวลดลง เด็กมีระดับผลสัมฤทธิ์ต่ำก็มีโอกาสของการถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออกน้อยลง คะแนนผลการตอบแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตน มีทักษะในการต่อสู้ความเครียดได้ดี พฤติกรรมในชั้นเรียนดีขึ้น เช่น การทะเลาะลดลง บรรยากาศในชั้นเรียนที่เกื้อกูล เต็มใจให้ความร่วมมือ เข้าอกเข้าใจกัน สื่อสารพูดคุยกันดีขึ้น เล็งเห็นผลพฤติกรรมของตน สร้างทักษะวิธีการเรียนรู้ให้แก่ตนเองได้ ในกรณีของกลุ่มเด็กลักษณะพิเศษ ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในชั้นเรียนมากขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกไม่พอใจได้ มีทักษะทางสังคมที่กล้าแสดงตน มุ่งงาน คบกับเพื่อนได้มากขึ้น เข้าสังคมได้ รู้จักแบ่งปัน ในด้านอารมณ์ความรู้สึก เด็กลักษณะพิเศษเหล่านี้ สามารถที่จะระบุลักษณะอารมณ์ รับรู้เข้าใจอารมณ์ได้ดี การรายงานตนเองว่ารู้สึกเสียใจ เศร้า ซึมลดลง ไม่ค่อยเก็บตัว หรือแสดงความวิตกกังวล จึงอาจกล่าวได้ว่าผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีส่วนสร้างคุณลักษณะของจิตใจในทางบวกได้มากขึ้น ลดทอนการแสดงภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบลง ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อชีวิตและอนาคตของเด็กอย่างแน่นอน

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวว่า การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องใช้ความอดทนสูงและใจเย็น และต้องไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ เพื่อให้เขาได้แสดงมันออกมาและเราแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เขาได้ พ่อแม่ที่ฝึกทักษะทางอารมณ์อาจต้องเหน็ดเหนื่อยมากขึ้น แต่ผลที่ได้คุ้มค่า

กว่า นั้นคือเราจะมีเด็ก ๆ ที่เติบโตขึ้นอย่างมีความเข้าใจตนเอง เคารพความรู้สึกของตน มีความเป็นตัวของตัวเอง และการยอมรับนับถือตนเองสูง สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองและแก้ปัญหาได้ มีการเรียนรู้ที่ดี สามารถสร้างสัมพันธ์และผู้มิตรกับคนอื่นได้ดีด้วย ซึ่งเด็กเหล่านี้จะเป็นผู้ปรับตัวได้ดีในสังคม และอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างปกติสุข

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542, หน้า 166-167) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามโครงการ โซเซียล ดีเวลลอปเม้น โปแกรม (Social Development Program) กับนักเรียนเกรด (Grade) 6 ของโรงเรียนในเมือง นิว เฮเวน (New Haven) รัฐคอนเนคติกัต ของ สหรัฐอเมริกา 6 ขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ 1 หยุดคิดใคร่ครวญ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ควบคุมภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของตน โดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียด ควบคุมการหายใจเข้า-ออกของตนเองฝึกการเจริญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ระบุสิ่งที่เป็นปัญหาและเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ 4 คิดแสวงหาทางออกแนวทางแก้ไขมากกว่า 1 แนวทาง

ขั้นที่ 5 คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์ หาแนวทางในแก้ไขปัญหาแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ 6 ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหาที่คิดไว้

อุสา สุทธิสาคร (2542) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะทางอารมณ์มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ความเห็นอกเห็นใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกทักษะทางอารมณ์ คือการทำความเข้าใจ ตระหนักถึงอารมณ์ของเด็ก ๆ ว่า มีอะไรเกิดขึ้นในใจเขา หลีกเลี่ยงการดูถูกหรือตำหนิติเตียน

2. ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นเป็นโอกาสที่ได้ใกล้ชิดและสอนทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็กโดยตระหนักถึงความสำคัญว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม โดยเฉพาะถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิด และสามารถเป็นบทเรียนที่ฝึกฝนเด็ก ๆ ให้มีทักษะทางอารมณ์นั้น ๆ ได้ พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะเพิกเฉยอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ ที่จริงแล้วการเกิดอารมณ์ด้านลบทำให้เด็กได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เป็นที่ชื่นชอบของอาจารย์ เป็นต้น

3. รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ผิดที่เด็ก ๆ จะรู้สึกเช่นนั้น ฟังด้วยการรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการ และมุมมองของเขา สะท้อนคำพูดและความรู้สึกของเขา

4. ช่วยเด็ก ๆ หาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เด็กอาจมีความสับสนในตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึก ควรช่วยเขาหาคำพรรณนาความรู้สึกอย่างที่เขาคิด แต่ไม่ใช่อย่างที่เขาคิดว่าเป็น

5. กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สำรวจขั้นตอนที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้เด็ก ๆ ได้เข้าใจว่าความรู้สึกทุกความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับ หน้าที่ของผู้ใหญ่คือ การที่แนะนำขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเขาหรือวิธีการแสดงออกที่ดีกว่าให้กับเขานั้นเอง

ในสหรัฐอเมริกาได้มีสถานศึกษาหลายแห่งออกมาโปรแกรมการพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักเรียน เช่น โซเซียล ดีเวลลอปเม้น โปรเจก (Social Development Project) โซเซียล สกิล โปรเจก (Social Skill Project) ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงเกรด 12 หรือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิของตน เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อนฝูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ห่วงใย มีทักษะในการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งได้ดี ควบคุมตนเองได้ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ มีความรู้สึกที่ดี ผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน เด็กชายแสดงความก้าวร้าวลดลง เด็กหญิงลดการทำร้ายตนเองลง แสดงความเป็นอันธพาลหรือเข้าหาสารเสพติดน้อยลง เด็กที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ต่ำก็มีโอกาสของการถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออกน้อยลง คะแนนผลการตอบแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตน มีทักษะในการต่อสู้กับความเครียดได้ดี พฤติกรรมใน ชั้นเรียนดีขึ้น เช่นการทะเลาะลดลง บรรยายภาคในชั้นเรียนที่เกือบลืม เต็มใจให้ความร่วมมือเข้าอกเข้าใจกัน สื่อสารพูดคุยกันดีขึ้น เล็งเห็นผลพฤติกรรมของตน สร้างทักษะวิธีการเรียนรู้ให้แก่ตนเองได้ ในกรณีของกลุ่มเด็กลักษณะพิเศษ ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในชั้นเรียนมากขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกไม่พอใจได้มีทักษะทางสังคมที่กล้าแสดงตน มุ่งงาน คบกับเพื่อนได้มากขึ้น เข้าสังคมได้ รู้จักแบ่งปันในด้านอารมณ์ความรู้สึก เด็กลักษณะพิเศษเหล่านี้สามารถที่จะระบุลักษณะอารมณ์ รับรู้เข้าใจอารมณ์ได้ดี การรายงานตนเองรู้สึก เสียใจ เศร้า ซึมลดลง ไม่ค่อยเก็บตัวหรือแสดงความวิตกกังวล จึงอาจกล่าวได้ว่าผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีส่วนสร้าง คุณลักษณะของจิตใจในทางบวกได้มากขึ้น ลดทอนการแสดงภาวะอารมณ์ หรือความรู้สึกทางลบลดลง ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อชีวิตและอนาคตของเด็ก

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 44) ได้กล่าวถึงนักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โรเซนทาล ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นไว้อย่างน่าสนใจ โดยเขาได้สร้างแบบทดสอบที่เรียกว่า พีโอเอ็นเอส (PONS = Profile Of Nonverbal Sensitivity) ซึ่งเป็นการตรวจสอบความสามารถในการจับ

ความรู้สึกของผู้อื่น โดยดูจากท่าทาง สีหน้า อย่างใดอย่างหนึ่งของตัวละครในวิดีโอ อารมณ์ต่าง ๆ ที่แสดงมีความหลากหลาย ตั้งแต่โกรธจัดไปจนสีหน้าขอโทษ สำนึกผิด หรือจากเกลียดไปสู่ความรักโดยลองทดสอบอาสาสมัครจำนวน 7,000 คน และได้ข้อสรุปว่า ความสามารถในการอ่านอารมณ์ที่ดี จะทำให้คนคนนั้นปรับตัวกับภาวะทางอารมณ์เข้ากับผู้อื่นได้ดี ชอบมีกิจกรรมมากกว่าเก็บตัว และพบว่าความสามารถที่จะจัดอารมณ์นี้เพศหญิงจะทำได้ดีกว่าเพศชาย สำหรับในเด็กที่มีการทดสอบในนักเรียน 1,000 กว่าคน โดยได้เปรียบเทียบ พีไอเอนเอส (PONS) กับไอคิว (IQ) หรือเอสเอที (SAT) ก็พบว่า เด็กนักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านอารมณ์สูงมาก จะเรียนหนังสือได้ดีกว่ากลุ่มที่ด้อยความสามารถในการอ่านอารมณ์ แม้ว่าโดยเฉลี่ยแล้วไอคิวของกลุ่มแรกไม่ได้สูงไปกว่าคนอื่น ๆ เลย

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียน พรรณี, มนัส บุญประกอบ (2544, หน้า 1 – 11) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียนดังนี้

**การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน** ครูและนักเรียนจะพบปะกันตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้าโรงเรียนจนกระทั่งเลิกเรียน การที่ได้เผชิญหน้ากัน พบปะกัน ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมมีการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกต่อกัน มีการใช้วาจา การแสดงกิริยาท่าทางต่อกัน บุคลิกภาพของครูและพฤติกรรมกรรมต่าง ๆ ที่ครูแสดงออกมามีผลกับนักเรียนมาก ในเรื่องการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนจะแบ่งสาระออกเป็นสี่ส่วน ดังนี้

1. บุคลิกภาพของครู (การเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ดี) ครูควรรู้จักว่า ความฉลาดทางอารมณ์คืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง มีวิธีการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร และเห็นความสำคัญของบุคลิกภาพครูที่มีอิทธิพลต่อนักเรียน

2. พฤติกรรมของครูที่มีต่อนักเรียน พฤติกรรมของครูที่แสดงออกมานั้น ย่อมส่งผลต่อนักเรียนไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม ข้อเสนอแนะต่อไปนี้จะเป็นการช่วยให้ครูได้เห็นความสำคัญและแนวทางในการช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

2.1 การใช้วาจาของครู คำพูดของมีทั้งเป็นการเสริมให้กำลังใจ หรือทำลายโอกาสขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของนักเรียน สามารถสร้างความสุขและความทุกข์ให้กับนักเรียนได้ ครูจะใช้วาจาได้ดีเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับครูผู้นั้นจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนได้ดีเพียงใด

2.2 การใช้ท่าทางของครู ครูสามารถส่งผ่านอารมณ์และความรู้สึกไปสู่นักเรียนได้โดยใช้แววตา สีหน้าท่าทาง การกระทำอื่น ๆ ที่ไม่ใช่วาจา ซึ่งครูควรพิจารณาเลือกใช้และแสดงออกให้นักเรียนได้ทราบ

2.3 การเสริมแรง ครูจะต้องเลือกสิ่งที่จะมาเสริมแรงให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียนในเด็กเล็กส่งเสริมแรงอาจจะเป็นการสัมผัสร่างกาย เด็กประถมสิ่งเสริมแรงอาจจะเป็นรางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของที่เด็กชอบ เช่น ขนม ของใช้ เด็กมัธยมสิ่งเสริมแรงจะเน้นไปทางด้านการยกย่องชมเชย การประกาศเกียรติคุณ การเน้นประโยชน์เพื่อส่วนรวม เป็นต้น นอกจากการเสริมแรงดังกล่าวแล้ว ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจภายนอกแล้ว การเสริมแรงด้วยการสร้างแรงจูงใจภายใน ก็เป็นเรื่องที่สำคัญและสอดคล้องกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เป็นอย่างมากได้แก่ การที่เด็กสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนที่จะทำให้สำเร็จเป็นขั้น ๆ ได้ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความสุข มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตัวเองต่อไปพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายของการเสริมแรงทั้งภายนอกและภายในก็คือ พฤติกรรมที่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง

2.4 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ในบางครั้งครูก็ไม่ทราบว่าพฤติกรรมของตนเองเป็นอุปสรรคสำคัญต่อนักเรียน เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ตัวนักเรียนในทางลบ การดู ตวาด นักเรียนด้วยอารมณ์ การพูดจาดูถูกนักเรียน การเข้มงวดกับนักเรียนไม่ยืดหยุ่น การใช้อารมณ์กับนักเรียนโดยไม่พึงเหตุผล การไม่บอกรายละเอียดหรือคำแนะนำที่ชัดเจน การทำให้นักเรียนได้อาย การลงโทษนักเรียนที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ

2.5 วิธีการหลีกเลี่ยง ครูต้องจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ ครูต้องเข้าใจในธรรมชาติของเด็ก ครูต้องเรียนรู้ในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ครูควรมองโลกในแง่ดี และเปลี่ยนแปลงท่าทีให้เป็นบวก และให้โอกาสนักเรียน ฯลฯ

**เทคนิคการสอนเพื่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์** มนัส บุญประกอบ (2544, หน้า 7-11) กล่าวว่า เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าหน้าที่หลักของครูก็คือ การสอนตามหลักสูตรที่กำหนดให้ นอกเหนือจากนั้นก็จะมีภาระกิจของครูที่จะต้องดูแลอบรมสั่งสอน พัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่งและเป็นผู้มีความสุขในสังคม จากหน้าที่หลักของครูที่ต้องรับผิดชอบ อันได้แก่ การสอนนั้น นอกจากจะสอนให้ได้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งระบุเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมแล้ว การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนก็สามารถทำได้ เพียงแต่ครูจะต้องให้ความสำคัญและกำหนดเป็นวัตถุประสงค์สำคัญควบคู่ไปกับจุดประสงค์การเรียนรู้อื่น ๆ ด้วยเพื่อให้เกิดผลในการพัฒนาอย่างจริงจัง

การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สามารถจัดได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งอาจจะจัดกิจกรรมเพื่อเน้นเรื่องการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะ หรือการสอดแทรกการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมของโรงเรียนที่จัดดำเนินการอยู่แล้ว กิจกรรมเสริมหลักสูตรนี้ หมายถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนหรือครูจัดขึ้นนอกเหนือจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามตารางสองที่กำหนด ตัวอย่างของกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. กิจกรรมโฮมรูม เป็นช่วงเวลาที่ครูกับนักเรียนจะได้อยู่ด้วยกันเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาทีเป็นประจำทุกวัน โดยไม่มีกิจกรรมตายตัว ซึ่งครูสามารถวางแผน จัดการได้อย่างอิสระเพื่อประโยชน์ของนักเรียนอย่างเต็มที่ ดังนั้นครูจึงสามารถนำกิจกรรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในช่วงนี้ได้ ได้แก่การรายงานผลของการจัดการกับอารมณ์ตนเอง การบันทึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละคน การฝึกหัดการใช้วาจา การฝึกการยกย่องชมเชยบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ครูก็สามารถที่จะใช้ช่วงเวลานี้ในการเสริมแรงบุคคลที่สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี โดยใช้หลักของการเสริมแรง

2. กิจกรรมเสียงตามสาย ครูนำความรู้และเรื่องราวของความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียนเช่น ความสำคัญ ประโยชน์ วิธีฝึกหัดตนเอง เผยแพร่เป็นข่าวสารให้นักเรียนได้รับฟัง ซึ่งอาจจะมอบหมายให้นักเรียนเป็นผู้ดำเนินการเอง เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมและเห็นคุณค่าของสิ่งนี้

3. กิจกรรมป้ายนิเทศ มอบหมายให้นักเรียนได้จัดทำป้ายนิเทศที่เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจในการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง ด้วยการอบรม วิธีการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ การสะท้อนภาพข่าวที่เป็นผลจากการขาดสติ การควบคุมอารมณ์ไม่ได้ รวมทั้งความสำเร็จของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

4. กิจกรรมการฝึกสมาธิ, ฝึกสติ โรงเรียนอาจจัดเป็นกิจกรรมรวมให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง และการสามารถมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

5. กิจกรรมโครงการ โรงเรียนมีโครงการมากมาย เช่น โครงการด้านวิชาการ โครงการพัฒนาอาคารสถานที่ โครงการที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ซึ่งนักเรียนจะต้องร่วมทำกิจกรรมเหล่านี้ และโดยมากจะเป็นกิจกรรมกลุ่ม ต้องทำงานร่วมกัน การทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มนั้น จะช่วยให้นักเรียนได้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างดี เพราะต้องฝึกฝนในเรื่องของการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การสื่อสารด้วยวาจา การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การสร้างทักษะทางสังคมเพื่อให้เกิดความร่วมมือ เป็นต้น ครูจึงจะต้องทำหน้าที่กำกับดูแลพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการนำไปสู่การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นของนักเรียน

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดขอบเขตของประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดขอบเขตของประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรีภาคปกติตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวนทั้งสิ้น 1158 คน

2. กลุ่มตัวอย่างสุ่มจากประชากรโดยใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 610 คน

2.1 แบ่งนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ออกเป็น 2 สายวิชา คือ สายศิลปศาสตร์ ได้แก่ เอกวิชาประถมศึกษา เทคโนโลยีทางการศึกษา ภาษาไทย บรรณารักษศาสตร์ ภาษาอังกฤษ การศึกษาปฐมวัย และสังคมศึกษา สายวิทยาศาสตร์ ได้แก่ เอกวิทยาศาสตร์ เคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ พลศึกษา และ เทคโนโลยีอุตสาหกรรมศึกษา

2.2 ในแต่ละสาขาวิชาแบ่งนิสิตออกเป็น 4 ชั้น ปี ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4

2.3 ในแต่ละชั้นปี แบ่งนิสิตออกเป็น 2 เพศ คือ เพศชาย และเพศหญิง

2.4 ทำการสุ่มตัวอย่างตามรายชื่อ โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละประมาณ 50 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 610 คน จำแนกตามสายวิชา ชั้นปี และเพศ แสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มาจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์

สายวิชา	ชั้นปีที่ 1			ชั้นปีที่ 2			ชั้นปีที่ 3			ชั้นปีที่ 4			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
สายวิทยาศาสตร์	23	25	48	17	18	35	20	12	32	54	51	105	220
สายศิลปศาสตร์	27	81	108	18	70	88	19	73	92	24	78	102	390
รวม													610

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสำรวจข้อมูลส่วนตัวของนิสิต และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับอายุ (18-60 ปี) ของกรมสุขภาพจิต

1. แบบสำรวจข้อมูลส่วนตัวของนิสิตประกอบด้วย เพศ สาขาวิชา และชั้นปี โดยจัดรวบรวมเป็นชุดเดียวกับกระดาษคำตอบ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18 – 60 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 52 ข้อ

ด้าน	ด้านย่อย
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง
	1.2 เห็นใจผู้อื่น
	1.3 รับผิดชอบ
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
	2.3 สัมพันธภาพ
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง
	3.2 พอใจชีวิต
	3.3 สุขสงบทางใจ

ลักษณะของแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนตัวของนิสิตตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ สาขาวิชา และชั้นปี

ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

#### ตัวอย่าง คำแนะนำ และข้อคำถาม

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับท่านที่เป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
					รวม	

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

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

### การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาคูว่ามีคะแนนในที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ คือ

1. ศึกษารายละเอียดวิธีการใช้การแปลความหมายของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น
2. นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดสอบกับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และเก็บแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Science – SPSS V.10.0) ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบให้คะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรอิสระ ที่ต้องการศึกษา คือ เพศ สายวิชา และชั้นปี
3. คำนวณค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ตามตัวแปรตามที่ต้องการศึกษา
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง สายวิชา ชั้นปี และเพศ โดยการใช้สถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบที่ 1 ตัวประกอบ (One-Way Analysis of Variance) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบ q statistic ของ นิวแมน คูลส์ (Newman – Keuls)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่ม
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
t	แทน	ค่าวิกฤตของการแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าวิกฤตของการแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)
q	แทน	ค่าสถิติคว (q – statistics)
*	แทน	แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ สายวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามสายวิชา (สายศิลปศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์)

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระดับชั้นปีที่ศึกษา

ตอนที่ 1 จำนวนและข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ สายวิชา และระดับชั้นปีในการศึกษา

ตารางที่ 5 จำนวนและข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ สายวิชา และระดับชั้นปีในการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	200	32.80
หญิง	410	67.20
รวม	610	100.00
สายวิชา		
สายศิลปศาสตร์	390	63.90
สายวิทยาศาสตร์	220	36.10
รวม	610	100.00
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	156	25.60
ชั้นปีที่ 2	123	20.20
ชั้นปีที่ 3	124	20.30
ชั้นปีที่ 4	207	33.90
รวม	610	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 32.80 เพศหญิงจำนวน 410 คน คิดเป็นร้อยละ 67.20 สายวิชา สายศิลปศาสตร์ จำนวน 390 คน คิดเป็นร้อยละ 63.90 สายวิทยาศาสตร์ 220 คน คิดเป็นร้อยละ 36.10 และ ระดับชั้นปี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 25.60 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 20.20 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 20.30 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 33.90

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะ  
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามเพศ

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ชาย		หญิง		t-test	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ดี ด้าน ควบคุมตนเอง	18.90	2.65	18.58	2.28	1.56	.12
ดี ด้าน เห็นใจผู้อื่น	19.36	2.55	19.42	2.33	-.29	.77
ดี ด้าน รับผิดชอบ	20.37	2.56	20.56	2.20	-.95	.34
รวม ด้าน ดี	58.63	6.33	58.56	5.37	.15	.88
เก่ง ด้าน มีแรงจูงใจ	18.74	2.90	18.14	2.70	2.50	.01*
เก่ง ด้าน ตัดสินและแก้ปัญหา	17.73	2.88	17.48	2.79	1.12	.31
เก่ง ด้าน สัมพันธ์ภาพ	17.99	2.88	18.22	2.79	-.94	.35
รวม ด้าน เก่ง	54.37	7.37	53.79	6.67	.98	.33
สุข ด้าน ภูมิใจตนเอง	11.89	2.42	11.50	2.03	2.10	.37
สุข ด้าน พอใจชีวิต	19.85	2.78	19.61	2.78	.98	.33
สุข ด้าน สุขสงบทางใจ	19.18	3.16	19.16	2.93	.06	.95
รวม ด้าน สุข	50.91	6.67	50.17	6.40	1.32	.19
รวม ความฉลาดทางอารมณ์	163.96	17.88	162.66	15.86	.94	.35

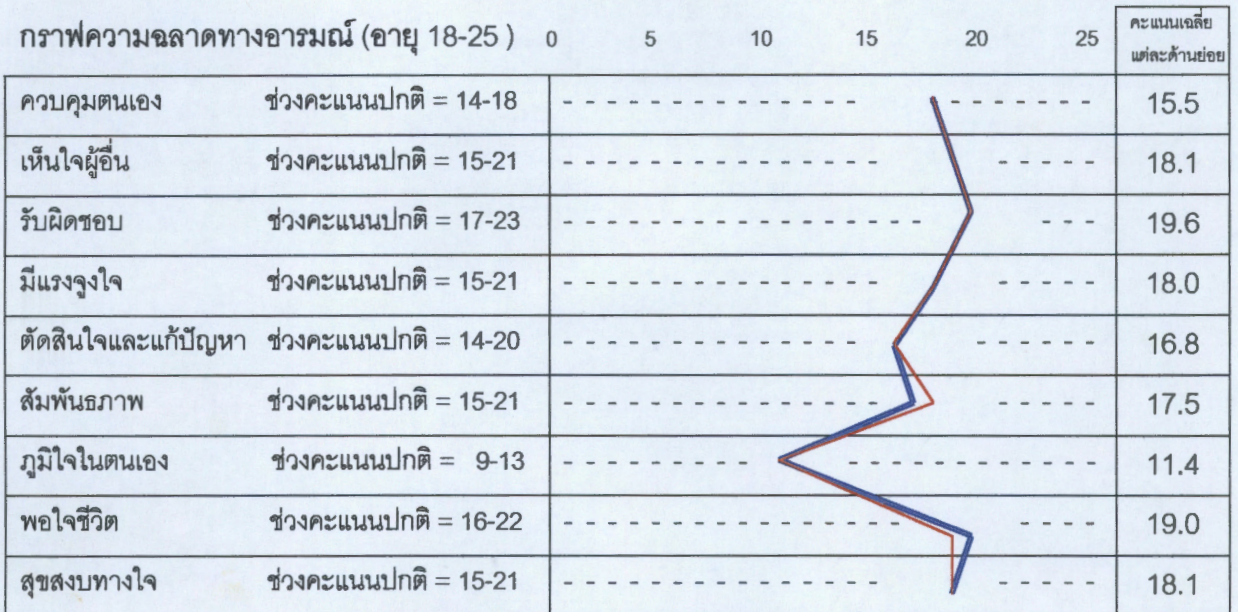
\*  $p < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพศชาย และเพศหญิง มีคะแนนองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน คือ ด้านดี เก่ง สุข ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านเก่ง (มีแรงจูงใจ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เพศชาย มีแรงจูงใจสูงกว่านิสิตหญิง คณะศึกษาศาสตร์ และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชายและเพศหญิง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เก่ง และสุข อยู่ในเกณฑ์ปกติและสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ

จากตารางที่ 6 สามารถนำมาเขียนเป็นภาพความฉลาดทางอารมณ์โดยแยกตามเพศชายหญิง  
ดังภาพประกอบที่ 8



ภาพที่ 8 กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
จำแนกตามเพศ



— แทนผู้ชาย  
— แทนผู้หญิง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามสายวิชา (สายศิลปศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์)

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะ  
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามสายศิลปศาสตร์-วิทยาศาสตร์

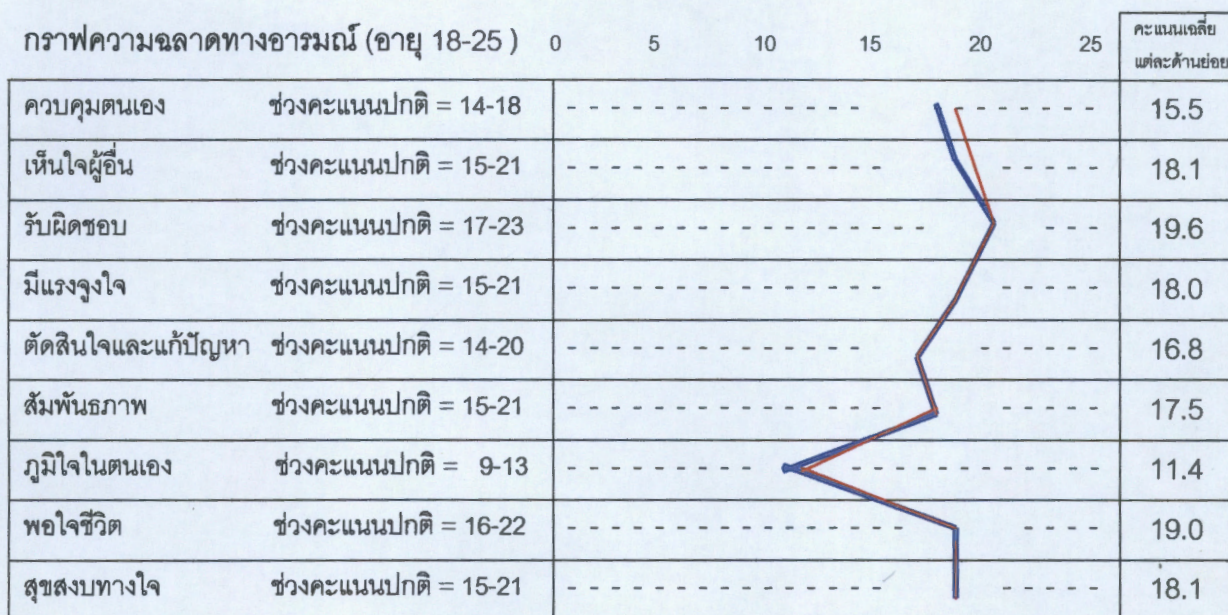
องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ศิลปศาสตร์		วิทยาศาสตร์		t-test	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ดี ด้าน ควบคุมตนเอง	18.59	2.38	18.85	2.45	-1.30	.20
ดี ด้าน เห็นใจผู้อื่น	19.31	2.41	19.56	2.38	-1.23	.22
ดี ด้าน รับผิดชอบ	20.44	2.34	20.60	2.31	-.85	.40
รวม ด้าน ดี	58.34	5.66	59.01	5.75	-1.41	.16
เก่ง ด้าน มีแรงจูงใจ	18.21	2.75	18.55	2.83	-1.44	.15
เก่ง ด้าน ตัดสินและแก้ปัญหา	17.43	2.74	17.80	2.94	-1.59	.11
เก่ง ด้าน สัมพันธ์ภาพ	18.17	2.80	18.09	2.85	.34	.73
รวม ด้าน เก่ง	53.72	6.82	54.45	7.04	-1.25	.21
สุข ด้าน ภูมิใจตนเอง	11.47	2.17	11.90	2.16	-2.31	.02*
สุข ด้าน พอใจชีวิต	19.64	2.79	19.78	2.76	-.60	.55
สุข ด้าน สุขสงบทางใจ	19.15	3.00	19.20	3.01	-.19	.85
รวม ด้าน สุข	50.16	6.52	50.87	6.43	-1.30	.20
รวม ความฉลาดทางอารมณ์	162.41	16.50	164.33	16.59	-1.38	.17

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา สายศิลปศาสตร์ และสายวิทยาศาสตร์ มีคะแนนองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน คือ ด้านดี เก่ง และด้านสุข ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้าน สุข (ความภูมิใจในตนเอง) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตสายวิทยาศาสตร์ มีความภูมิใจในตนเองสูงกว่าสายศิลปศาสตร์ และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์สายศิลปศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์ และมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในเกณฑ์ปกติและสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ

จากตารางที่ 7 สามารถนำมาเขียนเป็นกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์โดยแยกตามสาขาวิชา (สายศิลปศาสตร์- สายวิทยาศาสตร์) ดังภาพประกอบที่ 9

ภาพที่ 9 กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามสายวิชาศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์



— แทนสายศิลปศาสตร์

— แทนสายวิทยาศาสตร์

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระดับชั้นปีที่ศึกษา  
ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยพิจารณาจากระดับชั้นปีที่ศึกษา

องค์ประกอบความ ฉลาดทางอารมณ์	ความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ด้าน ดี ควบคุมตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	3	21.52	7.17	1.24	.30
	ภายในกลุ่ม	606	3508.79	5.79		
	รวม	609	3530.30			
ด้าน ดี ด้านเห็นใจผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	3	59.62	19.87	3.48	.02*
	ภายในกลุ่ม	606	3456.78	5.70		
	รวม	609	3516.40			
ด้าน ดี รับผิดชอบ	ระหว่างกลุ่ม	3	50.84	16.95	3.16	.02*
	ภายในกลุ่ม	606	3245.66	5.36		
	รวม	609	3292.50			
รวม ด้านดี	ระหว่างกลุ่ม	3	363.43	121.14	3.79	.01*
	ภายในกลุ่ม	606	19387.14	31.99		
	รวม	609	19750.56			
ด้าน เก่ง มีแรงจูงใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	66.11	22.04	2.88	.04*
	ภายในกลุ่ม	606	4641.66	7.66		
	รวม	609	4707.78			
ด้าน เก่ง ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	3	152.58	50.90	6.59	.00*
	ภายในกลุ่ม	606	4677.43	7.71		
	รวม	609	4830.01			
ด้าน เก่ง สัมพันธ์ภาพ	ระหว่างกลุ่ม	3	53.58	17.86	2.27	.08
	ภายในกลุ่ม	606	4779.01	7.89		
	รวม	609	4832.59			
รวมด้านเก่ง	ระหว่างกลุ่ม	3	754.13	251.38	5.38	.00*
	ภายในกลุ่ม	606	28298.60	46.70		
	รวม	609	29052.72			

## ตารางที่ (ต่อ)

องค์ประกอบความ ฉลาดทางอารมณ์	ความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ด้าน สุข ภูมิใจตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	3	34.42	11.47	2.45	.06
	ภายในกลุ่ม	606	2838.36	4.68		
	รวม	609	2872.78			
ด้าน สุข พอใจชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	3	64.63	21.54	2.81	.04*
	ภายในกลุ่ม	606	4640.57	7.66		
	รวม	609	4705.20			
ด้าน สุข สุขสงบทางใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	46.47	15.49	1.72	.16
	ภายในกลุ่ม	606	5451.13	9.00		
	รวม	609	5497.61			
รวม ด้านสุข	ระหว่างกลุ่ม	3	326.11	108.70	2.60	.05
	ภายในกลุ่ม	606	25327.96	41.80		
	รวม	609	25654.07			
รวม ความฉลาดทาง อารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	3	3591.67	1197.22	4.45	.00*
	ภายในกลุ่ม	606	163030.43	269.03		
	รวม	609	166622.10			

\* p&lt;.05

จากตารางที่ 8 คะแนนองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีลักษณะองค์ประกอบด้านดีในภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ คะแนนองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งในภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะด้านแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา และคะแนนองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านพอใจชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายคู่ โดยใช้สถิตินิวแมนคูลส์ ปรากฏผลดังแสดงในตาราง

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รวมทุกด้าน ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

ตัวแปร	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 4
ชั้นปีที่ 3	159.67	-	1.44	4.05*	6.19*
ชั้นปีที่ 2	161.11		-	2.61	4.75*
ชั้นปีที่ 1	163.72			-	2.14
ชั้นปีที่ 4	165.86				-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 9 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยรวมทุกด้าน ที่มีระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า  
นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
และนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รวมด้านดี ของนิสิตคณะ  
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

ตัวแปร	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 1
ชั้นปีที่ 3	57.19	-	1.15	1.88*	2.04*
ชั้นปีที่ 2	58.34		-	0.73	0.89
ชั้นปีที่ 4	59.07			-	0.16
ชั้นปีที่ 1	59.23				-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 10 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของ  
นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านดี ในภาพรวม ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันเป็น  
รายคู่ พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

		ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 1
ตัวแปร	$\bar{X}$	18.83	19.33	19.57	19.69
ชั้นปีที่ 3	18.83	-	0.5	0.74*	0.86*
ชั้นปีที่ 2	19.33		-	0.24	0.36
ชั้นปีที่ 4	19.57			-	0.12
ชั้นปีที่ 1	19.69				-

\*p< .05

จากตารางที่ 11 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) ที่ระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (รับผิดชอบ) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

		ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 1
ตัวแปร	$\bar{X}$	19.97	20.46	20.62	20.78
ชั้นปีที่ 3	19.97	-	0.49	0.65*	0.81*
ชั้นปีที่ 2	20.46		-	0.16	0.32
ชั้นปีที่ 4	20.62			-	0.16
ชั้นปีที่ 1	20.78				-

\*p< .05

จากตารางที่ 12 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านดี (รับผิดชอบ) ที่มีระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รวมด้านเก่ง ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

ตัวแปร	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 4
ชั้นปีที่ 3	52.41	-	0.77	1.67*	2.90*
ชั้นปีที่ 2	53.18		-	0.90	2.13*
ชั้นปีที่ 1	54.08			-	1.23
ชั้นปีที่ 4	55.31				-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 13 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในภาพรวมด้านเก่ง ที่มีระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบ  
ว่านิสิตชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 แตกต่างจากนิสิตปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
และนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างจากชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้าน เก่ง (มีแรงจูงใจ) ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

ตัวแปร	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 4
ชั้นปีที่ 2	17.93	-	1.15	0.35	0.83*
ชั้นปีที่ 3	18.08		-	0.2	0.68*
ชั้นปีที่ 1	18.28			-	0.48
ชั้นปีที่ 4	18.76				-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 14 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านเก่ง (แรงจูงใจ) ที่มีระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบ  
ว่า ชั้นปีที่ 4 แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 2 และ ปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้าน เก่ง (ตัดสินใจและแก้ปัญหา) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

ตัวแปร	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 4
ชั้นปีที่ 3	16.84	-	0.40	0.76*	1.32*
ชั้นปีที่ 2	17.24		-	0.36	0.92*
ชั้นปีที่ 1	17.60			-	0.56
ชั้นปีที่ 4	18.16				-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 15 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านเก่ง (ตัดสินใจและแก้ปัญหา) ที่มีระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบว่านิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้าน สุข (พอใจชีวิต) ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่

ตัวแปร	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 4
ชั้นปีที่ 2	19.21	-	0.19	0.66*	0.79*
ชั้นปีที่ 3	19.40		-	0.47	0.60
ชั้นปีที่ 1	19.87			-	0.13
ชั้นปีที่ 4	20.00				-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 16 การทดสอบลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้านสุข (พอใจชีวิต) ที่มีระดับชั้นปีต่างกันเป็นรายคู่ พบว่านิสิต ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยแยกตามตัวแปร เพศ สายวิชา และชั้นปี

#### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชายและนิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันเป็นรายด้าน
2. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันเป็นรายด้าน
3. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกันเป็นรายด้าน

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากร จำนวน 1,158 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 610 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสำรวจข้อมูลส่วนตัวของนิสิตประกอบ ด้วย เพศ สายวิชา และชั้นปี และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 52 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วงระหว่าง 0.2 ขึ้นไป โดยนำไปใช้กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 นำกระดาษคำตอบที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามหลักเกณฑ์ของ  
กรมสุขภาพจิต

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะ  
ศึกษาศาสตร์ ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package of the  
Social Science) และ t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) และ  
การทดสอบเป็นรายคู่แบบ g statistic ของนิวแมนคูลล์ (Newman – Kual)

#### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากการประเมินความฉลาดทาง  
อารมณ์ มีองค์ประกอบทางอารมณ์ด้านดี (การควบคุมตนเอง, เห็นใจผู้อื่น, รับผิดชอบ) ด้าน  
เก่ง (มีแรงจูงใจ, ตัดสินและแก้ปัญหา, สัมพันธภาพ) และด้านสุข (ภูมิใจตนเอง, พอใจชีวิต,  
สุขสงบทางใจ) มีคะแนนอยู่ในช่วงคะแนนปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ
2. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชาย, เพศหญิง มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์  
ด้านดี, ด้านเก่ง, ด้านสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านเก่ง นิสิตชายมี  
แรงจูงใจสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สายวิชาต่างกัน (สายศิลปศาสตร์, สายวิทยาศาสตร์)  
มีองค์ประกอบทางความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้าน  
สุข นิสิตสายวิทยาศาสตร์มีความภูมิใจในตนเองสูงกว่านิสิตสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีต่างกัน มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แตก  
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### อภิปรายผล

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา จากการวิจัยพบว่า การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษา  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (การควบคุมตนเอง,  
เห็นใจผู้อื่น, รับผิดชอบ) ด้านเก่ง (มีแรงจูงใจ, ตัดสินและแก้ปัญหา, สัมพันธภาพ) และด้านสุข

(ภูมิใจตนเอง, พอใจชีวิต, สุขสงบทางใจ) มีคะแนนในช่วงเกณฑ์ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เกือบทุกด้าน แสดงว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์มีความสามารถในการปรับตนเองให้เข้ากับสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เข้าใจอารมณ์และปัญหาของสังคมในแง่มุมต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี กิบ (Gibbs 1995 pp. 24-31) สโลเวย์ เมอเยอร์ (Peter Salovey and John Mayer 1992) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการรับรู้และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์ และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี คิดใคร่ครวญ และควบคุมอารมณ์ได้ดีในทางส่งเสริมสุขภาพจิตและเขาวนปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์ และ ชาวาฟ (วีระวัฒน์ ปณินตามัย 2542 หน้า 30 –31) คือความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรับรู้จักอารมณ์ นอกจากนี้ โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการตระหนักรู้ตัว ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 หน้า 55) ได้กล่าวไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงการใช้ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิต ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ดี เก่ง และสุข ดีหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบส่วนรวมเก่งหมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสุขหมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชอลัดดา ขวัญเมือง (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ ภาคเหนือตอนล่าง พบว่านักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สายสุนีย์ ศุกรเตมีย์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบเขาวนปัญญากับเขาวนอารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ ผลการวิจัยพบว่า ครูมีระดับเขาวนอารมณ์อยู่ในระดับสูง และเขาวนอารมณ์สามารถมีส่วนร่วมในการทำนายความสำเร็จของบุคคลได้ จากผลการวิจัยแสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความสามารถทางอารมณ์สูง ซึ่งสอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, <http://eqi.org.pare.htm> 18/3/42) ได้ทำการวิจัยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เสนอลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง 10 ประการ

ดังนั้น คือ เน้นผู้เรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมน้อย มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของ เพื่อน ๆ ได้ เป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงน้อย รู้จักเอาใจใส่ใจเขาใจเรา สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ดี สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่มีภัยต่อตนเองได้ดี มีเพื่อนมาก สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถหนองเหนียวการแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ดี และเป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพดีและประสบความสำเร็จสูง อาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องการผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าอาชีพอื่น ๆ อีกหลายอาชีพ หรือกล่าวได้ว่าผู้ที่ประกอบอาชีพครูให้ประสบความสำเร็จในอาชีพจะต้องเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง (Caruso, [http:// www.virtent. com/ci/carrers.himl](http://www.virtent.com/ci/carrers.himl). 9/3/42) ซึ่งสอดคล้องกับแนวนโยบายของ คณะศึกษาศาสตร์ (ฉลอง ทับศรี 2543, คำนำ) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาที่เน้นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของความเจริญ ความร่วมมือและความสงบสุขของสังคม จึงดำเนินการให้มีการจัดการเรียนการสอน โดยมุ่งหวังผู้ที่เข้าเรียนในคณะศึกษาศาสตร์แล้วจะได้รับการสร้างสรรค์ พัฒนาให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติในระดับสากล โดยมุ่งหวังว่าถ้าบัณฑิตที่จบจากคณะศึกษาศาสตร์ ไปเป็นนักวิชาการ ก็จะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชิงวิชาการ ด้านวิชาชีพครู และวิชาชีพอื่น ๆ มีความใฝ่รู้ มีความชาญฉลาดในการนำความรู้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิตและสังคม ถ้าบัณฑิตของคณะศึกษาศาสตร์เป็นครู หรือบุคลากรทางการศึกษา ก็คาดหวังว่า เขาผู้นั้นมีความเพียบพร้อมในความเป็นครู เป็นผู้นำทางการศึกษา มีจิตสำนึกในความเป็นครู ยึดมั่นในมาตรฐานและจรรยาวิชาชีพ ผดุงไว้ซึ่งเกียรติและศรัทธาต่อวิชาชีพ เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม คณะศึกษาศาสตร์มุ่งหวังว่านิสิตทุกคนของคณะศึกษาศาสตร์จะมีโลกทัศน์ที่ดีและกว้างไกล ยึดมั่นในหลักการ เหตุผล คุณธรรม มีบุคลิกภาพ ทักษะคติ ค่านิยมที่ดีตามแบบอย่างวัฒนธรรม และเป็นพลเมืองดีของโลก ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญามหาวิทยาลัยบูรพา สร้างเสริมปัญญา ใฝ่หาความรู้ คู่คุณธรรม ชี้นำสังคม (โครงการบัณฑิตอุดมคติไทย 2544) พรรณี บุญประกอบ (2542 หน้า 2) ได้กล่าวถึงการเสริมสร้าง EQ ของครู โดยที่ครูสามารถฝึกฝนตนเองเพื่อเสริมสร้าง EQ ได้ โดยการที่ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง มีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีการจูงใจตนเอง ตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม ในด้านการฝึกการสื่อสาร ฝึกแสดงความชื่นชมผู้อื่น เมื่อฝึกฝนตนเองอยู่เสมอก็จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของครู ซึ่งจะมีผลต่อการรับรู้และอารมณ์ของนักเรียน นิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 2 นิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชาย เพศหญิงมีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพศชาย เพศหญิงมีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ดังที่กรมสุขภาพจิตได้กล่าวไว้ คือ (ด้านดี) มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ด้านเก่ง) มีความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ (ด้านสุข) มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรฤดี สูดปลั่ง (2543, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาเพื่อพยากรณ์คุณภาพของการให้บริการจากบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ ผลจากการวิจัยพบว่า เพศไม่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการของพนักงานส่วนหน้า โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อว่าโดยภาพรวมแล้ว EQ ของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิจัยของ ชูทาร์โซ และคณะ (Suraso and other : 1996 abstract) ได้ศึกษาผลของเพศที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทาเปีย (Tapia 1999 abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) โดยพบว่า เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การที่นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพศชาย เพศหญิง มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันและอยู่ในเกณฑ์ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกตินั้นแสดงว่านิสิตเพศชาย เพศหญิง มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ สโลเวย์ และเมเยอร์ และของ โกลแมน ทศพร ประเสริฐสุข (2542 หน้า 29 – 30) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง, การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง, การจูงใจ, การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่นและการดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม

นอกจากนี้ม้งานวิจัยที่เกี่ยวกับนิสิตเพศชาย เพศหญิง ซึ่งอาจจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ แจ่มจันทร์ กุลวิจิตร (2532, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ที่เป็นจริงและที่คาดหวังในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีทักษะต่อพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ที่คาดหวังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไพโรจน์ ดั่งวิเศษ (2533 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทัศนะของนักศึกษาต่อสภาพแวดล้อมวิทยาลัยครูสงขลา นักศึกษาชายและนักศึกษา

หญิงมีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อมวิทยาลัยครูสงขลา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกรณีการ พันธ์อำพล (2529, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาในสถาบันผลิตครูจังหวัดชายแดนภาคใต้ อันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาเพศชาย เพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่กล่าวมานี้ มีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และเมื่อศึกษาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านเก่ง เพศชาย เพศหญิงมีแรงจูงใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่เพศชายมีแรงจูงใจสูงกว่าเพศหญิงซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2542 หน้า 50) ที่พบว่านักเรียนเพศหญิงมีแรงจูงใจรวม แรงจูงใจภายในด้านความต้องการความสามารถและด้านความมุ่งมั่นสูงกว่านักศึกษาเพศชาย จากงานวิจัยที่พบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชายมีแรงจูงใจสูงกว่านิสิตเพศหญิง แสดงว่านิสิตเพศชายมีความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองและมีแรงกระตุ้นในตัวเองให้เป็นผู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ผลักดันตนเองให้ไปสูเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดี มีการจูงใจให้กำลังใจตนเอง ได้ดีกว่านิสิตเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องจาก โกลแมน (Goleman, 1995) การสร้างแรงจูงใจเป็นความสามารถที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้อยากทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตและเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

ตอนที่ 3 นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สายศิลปศาสตร์ และสายวิชาวิทยาศาสตร์ มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา สายศิลปศาสตร์ และสายวิชาวิทยาศาสตร์ มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสายศิลปศาสตร์ และสายวิทยาศาสตร์ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รับผิดชอบ รู้จักให้ รู้จักรับ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีความสามารถในการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจ สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้รับรู้และเข้าใจในการตัดสินใจแก้ปัญหา มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง ฟังพอใจชีวิต มีความสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งเป็นไปตามปณิธานคณะศึกษาศาสตร์ ความรู้ดี มีคุณธรรม นำสังคม และสอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ว่า มีความใฝ่รู้และสามารถที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีความสามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร มีคุณธรรม จริยธรรมในตน ในวิชาชีพ

และในสังคม โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ มีความรู้ความสามารถอย่างลึกซึ้งตามสาขาวิชาชีพ มีคุณลักษณะความเป็นผู้นำและมีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีจิตสาธารณะรับผิดชอบต่อการรักษาสมดุลของสังคมและสิ่งแวดล้อม มีศักยภาพในการใช้ปัญญาเพื่อคิดแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ มีทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และมีสุนทรียอารมณ์ ตระหนักในคุณค่าของวัฒนธรรมที่หลากหลาย และดำรงรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรม (วารสารคณะศึกษาศาสตร์, 2543) ผลการวิจัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาศรี สุฉันทบุตร (2528, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยรามคำแหงในทัศนะของนักศึกษา พบว่านักศึกษาในคณะวิชาต่างกันทัศนะต่อสภาพแวดล้อมไม่แตกต่างกัน และครรชิต มงคลสินธุ์ (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้บริหารเกี่ยวกับกิจกรรมสัมพันธ์ใหม่ของศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ นักศึกษาที่อยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมรับน้องใหม่ของศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ธีระ นทีวุฒิกุล (2521, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า นิสิตกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษาต่างกัน มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ อมร พูนศิลป์ (2530, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเห็นเกี่ยวกับการจัดอันดับกิจกรรมและการจัดอันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตนักศึกษาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ พบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา มีอันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคใต้ มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาคความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคเหนือตอนล่าง พบว่านักศึกษาโปรแกรมวิชาพุทธศาสนา มีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล และความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการจัดการกับความขัดแย้ง และเอาใจใสน้อยกว่าโปรแกรมอื่น ๆ โปรแกรมนาฏศิลป์มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองน้อยกว่าโปรแกรมอื่น ๆ งานวิจัยที่กล่าวมานี้ มีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ และเมื่อศึกษาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านความสุข นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์ มีความภูมิใจในตนเองมากกว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สายศิลปศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสุข เห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเองมากกว่า นิสิตคณะ

ศึกษาศาสตร์สายศิลปศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับ อูสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 42) ได้กล่าวถึง วิทยาการที่ก้าวหน้าทางจิตวิทยาได้ค้นพบสิ่งสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตของเราในการกำหนดความสำเร็จและความสุขในทุกอย่างก้าวของชีวิต

ตอนที่ 4 นิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่านิสิตชั้นปีที่ 1, ปีที่ 2, ปีที่ 3 และปีที่ 4 ที่องค์ประกอบทางอารมณ์ ด้านดี, ด้านเก่งและด้านสุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะ แพทยานันท์ (2542, บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเขาวนอารมณ์ของนิสิตพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าตัวแปรระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเขาวนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จินตนา ยูติพันธ์ (2534, บทคัดย่อ) เสนอว่า เมื่อนักศึกษาเรียนอยู่ในชั้นปีที่สูงขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้นก็ย่อมที่จะปรับตัว การเรียนรู้ และแสดงว่าวิถีปฏิบัติเพื่อให้เห็นเกิดความรู้สึกมั่นคงพึงพอใจ วีระวัฒน์ บันนิตมัย (2542) เสนอว่ามนุษย์ทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐาน เหมือนกันแต่มีระดับที่แตกต่างกัน เขาวนอารมณ์ของบุคคลในช่วงวัยที่แตกต่างกันอาจมีระดับเขาวนอารมณ์ที่แตกต่างกันในบุคคลเดียวกันเนื่องจากการศึกษาอบรม อายุและประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นตามระดับอายุ ดังนั้นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่อยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน จะได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่แตกต่างกันไปด้วยตามหลักสูตร การจัดการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมของสถาบัน ไพโรจน์ ดั่งวิเศษ (2533, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาทัศนคติของนักศึกษาต่อสภาพแวดล้อมวิทยาลัยครูสงขลา พบว่า นักศึกษาในระดับชั้นปีที่ต่างกัน มีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อมวิทยาลัยครูสงขลา โดยส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในเรื่องระดับชั้นปีของนิสิตนักศึกษา ครรชิต มงคลสินธุ์ (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้บริหารเกี่ยวกับกิจกรรมรับน้องใหม่ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีต่างกันมีความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมรับน้องใหม่ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นีรดา อุดลยพิเชษฐ์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเขาวนอารมณ์ต่อระดับเขาวนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่านักศึกษาปีที่ 1 มีระดับเขาวนอารมณ์ต่ำ มีคะแนนความ

แตกต่างของเขาวนอารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเขาวนอารมณ์สูง และเขาวนอารมณ์ปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มากกว่านิสิตชั้นปีที่ 3 โดยเฉพาะด้านเห็นใจผู้อื่น และด้านความรับผิดชอบ และพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 3 และพบว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มี องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง แตกต่างจากชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะการตัดสินใจและแก้ปัญหาแสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 และองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างจากชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะ ด้านพอใจชีวิต แสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และนิสิตชั้นปีที่ 1 มีด้านความพึงพอใจชีวิตมากกว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ดังนั้นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ระดับชั้นปีต่างกันมีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลจากการวิจัยพบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และปีที่ 1 มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา และด้านความสุข มากกว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 ควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 ให้มากขึ้น เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง คือคนที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เข้าใจอารมณ์ และปัญหาสังคมในแง่มุมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี

2. มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษามีอิทธิพลมากที่สุดต่อชีวิตของนิสิต นักศึกษา เพราะสถาบันการศึกษามีส่วนช่วยในการพัฒนานิสิต นักศึกษาให้มีความฉลาดทางอารมณ์ มีความรับผิดชอบต่อ มีความสามารถควบคุมตนเอง และมีคุณธรรม ปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม ซึ่งนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่จะพัฒนาได้สูงสุด สถาบันการศึกษาและผู้เกี่ยวข้อง จึงควรจัดสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ต่าง ๆ ให้นิสิตนักศึกษามีพัฒนาการสูงสุด เพราะความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ได้ถูกกำหนดจากพันธุกรรม แต่เกิดจากการเรียนรู้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา ในระดับมหาวิทยาลัย
2. ควรมีการสร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอนุบาล

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*, 30-31"
- \_\_\_\_\_. (2543). *สุขภาพจิตดีด้วย EQ. รายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิตปี 2543*. 66-90.
- กรรณิกา พันธ์อำพล. (2529). *ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาของนักศึกษาในสถาบันผลิตครู จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประชากรส่วนใหญ่เป็นไทยมุสลิม*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- กันทิมา สีตะปัน. (2545.) *ผลของการใช้โปรแกรมการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ต่อการลดความต้องการแอมเฟตามีนซ้ำ ของพลทหารที่เข้ามารับการรักษาที่แผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2542, กรกฎาคม – สิงหาคม). *ความฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต*. *จัดหางานปริทัศน์*, 4(4), 30-32.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544) *วิจัยการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ครรชิต มงคลสินธุ์. (2536). *การศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษา และผู้บริหารเกี่ยวกับกิจกรรมรับน้องใหม่ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภาคใต้*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้.
- จอม ชูช่วย. (2542, กรกฎาคม). *ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotional Intelligence*. *การศึกษาปฐมวัย*, 1(3), 56-62.
- จินตนา พุฒิพัฒน์. (2534). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง*. *โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ทุนสนับสนุนโดยอาศัยองค์การอนามัยโลก*.

- แจ่มจันทร์ กุลวิจิตร. (2532). พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ที่เป็นจริงและที่คาดหวังในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปรินิพนธ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- ฉลอง ทับศรี. (2543). คู่มือการศึกษาหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิตต่อเนื่อง 2 ปี สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา และสาขาเทคโนโลยีอุตสาหกรรมศึกษา. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. อัดสำเนา.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชนมน สุขวงศ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ. พิษณุโลก : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 19-35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2541, ตุลาคม). จิตวิทยา : พุทธศาสนากับอีคิว. พีเพิลรายบักซ์, 10(107), 84.
- \_\_\_\_\_. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : มติชน.
- \_\_\_\_\_. (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มติชน.
- \_\_\_\_\_. (2542, มกราคม). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วิชาการ, 2(1), 62-65.
- \_\_\_\_\_. (2542, ตุลาคม). อารมณ์เรื่องที่ยังต้องเรียน. ชีวิต, 1(24), 38-41.
- ธีระ นทีวุฒิกุล. (2521, บทคัดย่อ). การศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนิติตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นิพนธ์ คันธเสวี. (2536). การศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรกรรม ในรายงานการประชุมทางวิชาการประจำปี, เรื่อง การผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยในอนาคต หน้า 202.  
กรุงเทพฯ ฯ : การประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย.
- นิรดา อุดลยพิเชษฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การจุดใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประชัน จันทรสข. (2543). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติกรพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาศรี สุฉันทบุตร. (2522). สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยรามคำแหงในทัศนะของนักศึกษา. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542, สิงหาคม). คุณลักษณะที่เกี่ยวกับอีคิว. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 15-17.
- พรรณี, มนัส บุญประกอบ. (2544). การเสริมสร้าง EQ ในโรงเรียน, เอกสารประกอบการประชุมเชิงวิชาการประยุกต์ เรื่อง EQ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในสหัสวรรษใหม่. กรุงเทพฯ ฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- พรรณี บุญประกอบ. (2542, สิงหาคม). อีคิวในแนวพุทธศาสนา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 7-13.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : เจริญผลการพิมพ์.
- ไพโรจน์ ด้วยวิเศษ. (2533). การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาต่อสภาพแวดล้อมวิทยาลัยครูสงขลา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.

- ภัทรารุณ รักกลิ่น. (2544). *ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มหาวิทยาลัยบูรพา. (2537). *คู่มือการศึกษาปีการศึกษา 2532*. ชลบุรี : กองบริการการศึกษา.
- ยุทธนา ชัยจุกุล (2543). *เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องอิทธิพลกับความสำเร็จในการทำงาน 21-22 ตุลาคม*.
- ลักขณา แพทยานันท์ (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่อการสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเซวาร์อารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*.
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). *ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี. (2542, สิงหาคม). *การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 31-50.
- \_\_\_\_\_. (2543). *การสร้างความสามารถทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง, รวบรวมบทความทางวิชาการ EQ เล่มที่ 1 63-81*. เดสทอป.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เซวาร์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ ฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542, มกราคม – มิถุนายน). *เซวาร์อารมณ์ดัชนีวัดความสำเร็จของชีวิต, วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 1(2), 15-17*.
- \_\_\_\_\_. (2542). *แบบประเมิน EQ99 : รายงานการวิจัยและคู่มือการใช้การแปลผล*. กรุงเทพฯ ฯ : ม.ป.ท..
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร. (2542). *การศึกษาวิจัยเรื่ององค์ประกอบด้านชีวิตประวัติของนักศึกษาเกี่ยวกับความสามารถด้านเซวาร์อารมณ์ : ความจริงของชีวิตที่มีไขแพ้นิยาม*. กรุงเทพฯ ฯ : ม.ป.ท..

- ศิริลักษณ์ พิณพาทย์. (2545). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สายสุนีย์ ศุกรเดมิย์. (2543). ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ. ปรินูญานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพฯ : กองบริการศึกษา.
- สุดารัตน์ หนูแหลม. (2543). อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล (เฉพาะกรณี) โรงพยาบาลศิริราช. ปรินูญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุภาภรณ์ พิสิฐรัฐพัฒน์. (2543). การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปรินูญาการศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรณี หนูเรียงสาย. (2544). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพ็ชรฆาตวิทยา จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุรศักดิ์ ตลาบมาลา. (2541, กรกฎาคม). ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา. กองทุนสงเคราะห์ การศึกษา 8 (78) 13-20.
- อมร พูนศิลป์. (2530). การศึกษาความเห็นเกี่ยวกับการจัดอันดับกิจกรรมและการจัดอันดับ ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. (2536). องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น. รายงานการวิจัยฉบับที่ 37 (หน้า 37). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และวิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). *เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องทฤษฎีและการวัดอีคิว*. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2543). EQ กับการเลี้ยงดูเด็ก, *รวมบทความทางวิชาการ EQ เล่มที่ 1*, 53-61. เดสทอป.
- อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2542). *EQ : ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในการทำงาน เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ 21 – 22 ตุลาคม*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อุสา สุทธิสาคร. (2542). การฝึกทักษะทางอารมณ์ (Emotional coaching). *วารสารประกอบการสัมมนาเรื่อง EQ (Emotional Intelligence) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต*. กรุงเทพฯ ฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 26-30.
- อุสา สุทธิสาคร และ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาด้วยแบบทดสอบ EQ99 และผลการทดสอบ BarOn*. กรุงเทพฯ ฯ : ม.ป.ท..
- BarOn, R.. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-1) : Technical Manual*. Toronto, Canada : Multi – Health Systems.
- Cooper, R.K. & A. Sawaf. (1997). *Executive EQ : Emotional intelligence in leadership And organization*. New York : Grosse and Pumum.
- Gibbs, N.. (1995, October). The EQ factor. *Time*, 9, 24-31.
- Goleman, D.. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York : Bastam Book.
- \_\_\_\_\_. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- Hein, S. Emotional intelligence. *Internet at [www.egi.org](http://www.egi.org)*.
- Lindquist. E. F. *Design and Analysis of Experiment in Psychology and Education*. Boston : Houghton Mifflin.
- Mayer, J.D.,P. Salovey and D. Caruso. (1997). *Compting models of emotional Intellgece*. In *Ihandbook of human intelligence*, Sternberg, R.J. (ed.). New York : Cambridge.

- Mayer, J.D. and P. Salovey. (1997). What is emotional intelligence?. In *Emotional development and Emotional Intelligence : educational implications*. Salovey, P. and D.J. Sluyter, (eds.). p.3-3. New York : Basic Book.
- Mayer, J. D., Dipaolo, Maria and Salovey, Peter. (1990). "Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli : Component of Emotional intelligence," *Journal of Personality Assessment*. 54. 772-781.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York : Guilford Press.
- Salovey, P., and J.D. Mayer. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 9 : 185 - 211
- Satarso, Pudjiati. (1998). *Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI)*. Doctoral dissertation. Abstract from Dissertation Abstracts international.
- Tapia, Martha. (1999). The relationships of the Emotional Intelligence Inventory. *Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association*. 16-19. Abstract from :
- Weisinger, H.. (1998). *Emotional intelligence at work : the untapped edge for Success*. San Francisco : Jossey – Bass.

ภาคผนวก



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ โทร 2074

ที่ ทม 2007/ว.12๔๗

วันที่ ๕ กรกฎาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน

ด้วย นางสาววิณี ชิดเชิดวงศ์ ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ สังกัดภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก คณะศึกษาศาสตร์ เรื่อง การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งกำลังศึกษากับท่านในภาคเรียนต้น ปีการศึกษา 2544 ทั้งนี้ได้แนบเครื่องมือการทำวิจัยมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

# ความสามารถทางอารมณ์



## ทางอารมณ์

สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

**ก** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่าง  
งสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการ  
นินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ  
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้าง  
ประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

### แนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะ  
า แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่าน  
ที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

ตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง**  
มาก **โปรดใส่เครื่องหมาย ✓** ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



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

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
รวม					
7					
8					
9					
0					
รวม					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
รวม					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
รวม					

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

ทบท	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

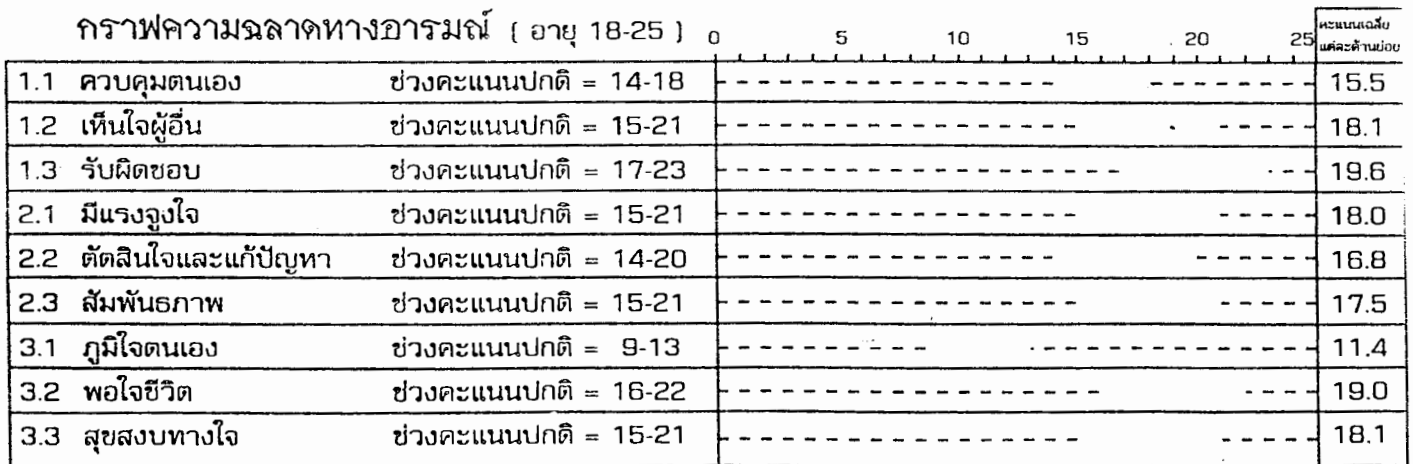
ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน		ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1	ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7	ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13	ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19	ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25	ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31	ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

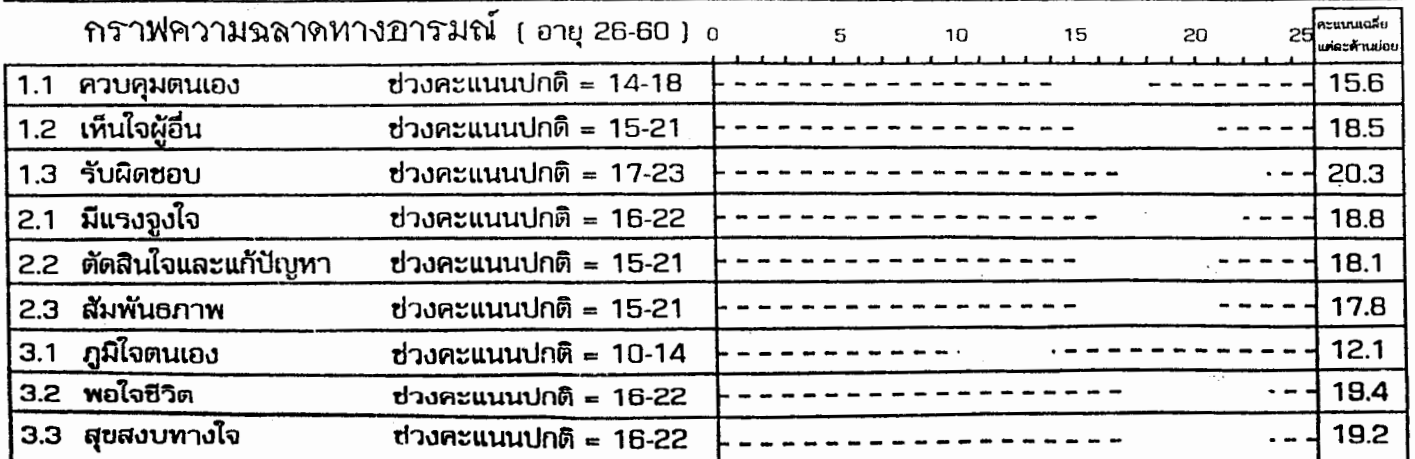
ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)



หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

งานทะเบียนและสถิติบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา  
สถิติจำนวนบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์ ภาคปกติ 1/2544 สํารวจ 20 มิถุนายน 2544

วิชาเอก	ชั้นปี 1			ชั้นปี 2			ชั้นปี 3			ชั้นปี 4			ชั้นปี 5			ชั้นปี 6			รวมทุกชั้นปี		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
หลักสูตร กศ.บ.																					
การประถมศึกษา	7	28	35	4	32	36	3	25	28	6	34	40							20	119	139
เทคโนโลยีทางการศึกษา	12	27	39	9	32	41	8	29	37	18	33	51		1	1				47	122	169
บรรณารักษศาสตร์										2	20	22	1	1	2				3	21	24
ภาษาไทย	1	21	22	3	13	16	2	16	18	9	19	28							15	69	84
ภาษาอังกฤษ	2	20	22	5	14	19	4	15	19	4	17	21	1		1				16	66	82
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์				4	8	12	4	20	24	23	58	81		2	2				27	80	107
วิทยาศาสตร์-เคมี				4	3	7	1	8	9	2	11	13	1		1				8	22	30
วิทยาศาสตร์-ชีววิทยา				6	11	17	1	14	15	2	12	14							9	37	46
วิทยาศาสตร์-ฟิสิกส์				3	1	4	3	2	5	3	7	10	1	1	2				10	11	21
สังคมศึกษา	10	8	18	7	15	22	8	12	20	10	21	31				1		1	36	56	92
ศึกษาศาสตร์(กลุ่มวิทย์ฯ)	13	40	53	4	8	12													17	48	65
การศึกษาปฐมวัย	4	32	36	1	25	26	2	27	29										7	84	91
รวม กศ.บ.	49	176	225	46	154	200	36	168	204	79	232	311	4	5	9	1	0	1	215	735	950
หลักสูตร กศ.บ. (ต่อเนื่อง 2 ปี)																					
เทคโนโลยีอุตสาหกรรมศึกษา	35	2	37	15	1	16	35	2	37	15	1	16	1		1				51	3	54
รวม กศ.บ. (ต่อเนื่อง 2 ปี)	35	2	37	15	1	16	35	2	37	15	1	16	1	0	1				51	3	54
หลักสูตร วท.บ.																					
พลศึกษา	41	15	56	23	15	38	24	6	30	30	11	41	4		4	1	1	2	123	48	171
รวม วท.บ.	41	15	56	23	15	38	24	6	30	30	11	41	4	0	4	1	1	2	123	48	171
รวมทั้งสิ้น	90	191	281	69	169	238	95	176	271	124	244	368	9	5	14	2	1	3	389	786	1175

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-Total Statistics

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
158.5600	277.5576	.3201	.9006
158.2600	278.8494	.3379	.9004
158.7400	281.7473	.1954	.9018
158.8000	276.8571	.3527	.9003
158.2800	281.2669	.1916	.9020
159.1400	271.7963	.5084	.8984
158.6600	279.0453	.2852	.9010
158.5000	275.1939	.4585	.8992
158.2600	278.6861	.3636	.9002
158.3000	278.9082	.2629	.9013
158.7800	279.8894	.2748	.9011
158.6200	275.0567	.3667	.9001
158.3000	275.1531	.5078	.8988
157.9200	282.6057	.2720	.9011
158.0800	281.0955	.2309	.9015
158.4200	275.6363	.3935	.8998
158.5600	274.3331	.4568	.8991
158.4200	276.5343	.4212	.8996
159.0600	277.2004	.3001	.9010
158.9400	273.7310	.4814	.8988
158.9000	276.4592	.3346	.9005

157.9600	282.7739	.2240	.9014
158.5800	277.0241	.3325	.9005
158.3200	279.2833	.4126	.9000
158.8000	276.8571	.3659	.9001
158.6800	274.9976	.3828	.8999
158.7600	270.5127	.5942	.8975
158.6400	278.4392	.2729	.9012
159.1400	265.2249	.6730	.8960
158.9000	272.7449	.4175	.8995
158.8600	272.7351	.4144	.8995
158.6600	281.4127	.1277	.9038
158.8600	277.7147	.2878	.9011
158.3400	276.1473	.3931	.8998
158.9600	274.8555	.3810	.9000
159.0800	275.8710	.3780	.9000
158.4600	275.7637	.5431	.8987
159.2400	273.2882	.5395	.8983
158.9200	272.3200	.5066	.8984
158.8400	272.7902	.5308	.8983
158.5800	274.3302	.4317	.8993

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-Total Statistics

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
158.1000	279.5204	.3129	.9007
159.0600	276.5065	.3145	.9008
158.5600	273.6392	.4522	.8991
158.2400	274.4718	.4101	.8996
158.4600	276.2535	.3760	.9000
158.5200	276.7445	.3215	.9007
157.9800	280.5506	.3461	.9005
158.6000	274.2041	.4276	.8994
158.6400	275.5004	.4359	.8994
158.4400	280.2106	.2429	.9014
159.0400	279.8759	.1920	.9025

Reliability Coefficients

Number of Cases = 50.0

Number of Items = 52

Alpha = .9018