

การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย เกี่ยวกับอควิในประเทศไทย

ผู้วิจัย

รศ. อัจฉรา สุขารมณ
ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง



รายงานการวิจัยฉบับที่ 101
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้ปี 2548 หมวดเงินอุดหนุนของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์)

ISBN 974-9849-26-4

คำนำ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เป็นหน่วยงานที่ให้ความสำคัญและศึกษาเรื่องอีคิวมาตั้งแต่ใน
 ระยะต้นๆ ที่เรื่องอีคิวแพร่หลายในประเทศไทย และยังได้ติดตามศึกษา จัดประชุมและฝึกอบรม
 ต่อเนื่องกันมา จนกระทั่งรองศาสตราจารย์อัฉรา สุขารมณี ประธานชมรมผู้สนใจอีคิว และ
 ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง ได้ทำการวิจัย ประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิวในประเท
 ไทยขึ้น ซึ่งจัดว่าเป็นงานที่สรุปสถานภาพการวิจัยและพัฒนาอีคิวในประเทศไทยในช่วงที่ผ่านมา จนถึง
 พุทธศักราช 2548 งานวิจัยนี้ได้รวบรวมเนื้อหาทฤษฎีที่เกี่ยวกับอีคิว การวัด และแนวทางการพัฒนาได้
 อย่างครอบคลุม เป็นเอกสารที่นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้สนใจสามารถใช้เพื่อการค้นหาความรู้
 และแหล่งอ้างอิงเรื่องอีคิวได้เป็นอย่างดี ทางสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์จะยังคงสืบทอดและ
 ส่งสมความรู้ และการวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิวต่อไปด้วยเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญในเรื่องนี้ และ
 สถาบันฯขอขอบคุณนักวิจัยทั้งสองท่านที่ได้ทุ่มเทการทำงานวิจัยครั้งนี้ด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นจนเป็น
 ผลสำเร็จ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อวงการวิชาการและปฏิบัติการต่อไป

วิมลณี ชิววัณลี

(ดร.วิลาศลักษณ์ ชิววัณลี)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ประกาศคุณูปการ

รายงานการวิจัยเรื่อง "การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย" นี้ สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือและการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากบุคคลหลายฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้รับ เงินทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้ ปี 2548 ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ หมวดเงินอุดหนุน ซึ่งคณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

อนึ่งคณะผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ.ดร.ดุชนิ โยเหลา ที่กรุณารับเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับงานวิจัยฉบับนี้ อีกทั้งขอขอบคุณนิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ รุ่นที่ 13 ที่กรุณาช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลจากห้องสมุดของมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งที่อยู่ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ตลอดจนจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการทำงานวิจัยในเรื่องอีคิวอีกด้วย ทั้งนี้ทำให้การนำเสนอผลงานการวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของความก้าวหน้าในการเพิ่มพูนองค์ความรู้เกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย อันจะนำมาซึ่งประโยชน์ทางวิชาการ สำหรับนำไปประยุกต์ใช้และวางแผนเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้เป็นผู้ที่มีอีคิวดี เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไปในอนาคต

คณะผู้วิจัย

อัจฉรา สุขารมณี

อังคินันท์ อินทรกำแหง

สิงหาคม 2548

บทคัดย่อรายงานการวิจัย

เรื่อง

การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย

การสังเคราะห์งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยในเรื่องอีคิวในประเทศไทย 2) ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาอีคิว โดยการประมาณค่าขนาดอิทธิพลตามวิธีวิเคราะห์เมตา 3) รวบรวมแบบวัดอีคิวที่พัฒนาขึ้นในประเทศไทย 4) สรุปโปรแกรมในการส่งเสริมอีคิวของคนไทย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นรายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิว จำนวน 182 เรื่อง ในช่วงปี พ.ศ. 2540–2547 แบ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้แบบวิจัยสหสัมพันธ์ และการวิจัยเชิงทดลองและการเปรียบเทียบ จำนวน 177 เรื่อง และการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการพรรณนา จำนวน 5 เรื่อง การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบเก็บข้อมูลที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา พร้อมนำเสนอเป็นร้อยละ และสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้การวิเคราะห์เมตา แบบ Vote Counting ผลการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ

1. ข้อมูลภาพรวมของแหล่งข้อมูลวิจัย

1.1 ระดับงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญญาโทระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 81.86 รองลงมาเป็นประเภทสารนิพนธ์ งานวิจัยของอาจารย์ งานวิจัยของหน่วยงาน และงานวิจัยประเภทปริญญาโทระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 6.59, 4.40, 3.85 และ 3.30 ตามลำดับ

1.2 ปี พ.ศ. ที่งานวิจัยสำเร็จที่นำมาประมวลเวลาและสังเคราะห์ ช่วงปี พ.ศ. 2540–2547 พบว่าส่วนใหญ่ในช่วงปี พ.ศ. 2544–2546 มีผู้สนใจศึกษาเรื่องอีคิวกันมาก คิดเป็นร้อยละ 81.87 และมีการศึกษาในช่วง พ.ศ. 2540–2543 คิดเป็นร้อยละ 11.54 และปี พ.ศ. 2547 คิดเป็นร้อยละ 6.59 แต่เนื่องจากคณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในปลายปี พ.ศ. 2547 ดังนั้นงานวิจัยที่สำเร็จใน พ.ศ. 2547 ยังคงมีอยู่และยังไม่เผยแพร่ ดังนั้นแนวโน้มของการศึกษาเรื่องอีคิว ยังมีนักวิชาการให้ความสำคัญและส่วนใหญ่จะเป็นการออกแบบงานวิจัยในลักษณะเชิงทดลองเพื่อจัดโปรแกรมการพัฒนาอีคิวในกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันไป

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 67,179 คน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 67.52 รองลงมาเป็นกลุ่มข้าราชการทั้งใน

ระดับบริหารและปฏิบัติการ กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มพนักงานเอกชน รัฐวิสาหกิจทั้งในระดับบริหารและปฏิบัติการ คิดเป็นร้อยละ 14.70, 12.26 และ 5.52 ตามลำดับ

2. ลักษณะตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 182 เรื่อง พบว่า มีความหลากหลายมาก ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มตัวแปรอิสระเป็น 5 กลุ่ม และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาตัวแปรอิสระในกลุ่มปัจจัยด้านอิคิว กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว และกลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม (ที่โรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรตามที่ศึกษา คณะผู้วิจัยได้จัดเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวแปรอิคิว ตัวแปรผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน และกลุ่มตัวแปรด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างอิคิวกับกลุ่มตัวแปรตามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน จำนวน 57 เรื่อง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิคิวกับผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน รองลงมาเป็นการศึกษาอิคิวกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล

4. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออิคิว จำนวน 42 เรื่อง พบว่า

4.1 กลุ่มปัจจัยด้านอิคิว ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เห็นคุณค่าความสามารถตนเอง การจัดการอารมณ์ตนเอง การตั้งใจหรือโน้มน้าวจิตใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง ทักษะทางสังคม ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับอิคิว

4.2 กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอิคิว ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพจิต ทักษะคิดต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะความเป็นผู้นำ ความพึงพอใจในงาน ความสามารถในการปรับตัว พฤติกรรมเผชิญความเครียด จิตลักษณะ การคิดอย่างมีจิตวิญญาณ และการคิดหาเหตุผลรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต

4.3 กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอิคิวทุกเรื่องของงานวิจัย ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ

4.4 กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอิคิวทุกเรื่องของงานวิจัย ได้แก่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อิทธิพลสภาพแวดล้อมในครอบครัว อิคิวบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดาและผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง

4.5 กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอิคิวทุกเรื่องของงานวิจัย ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางสังคม สายการเรียน สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน ความสัมพันธ์กับครู ความสัมพันธ์กับเพื่อน สภาพที่พักอาศัย

ของนักศึกษาพฤติกรรมการสอนของครู ระดับชั้นปี กิจกรรมในโรงเรียน การสื่อสารในที่ทำงานกับ ผู้ร่วมงานและผู้บริหาร ละครโทรทัศน์หลังข่าว และการรับข่าวสารอาชญากรรม

5. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิวจากจำนวนงานวิจัย 16 เรื่อง เป็นการวิจัยในช่วงปี พ.ศ. 2544–2546 ส่วนใหญ่ใช้เครื่องมือกับกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และปริญญาตรี และเครื่องมือวัดกับกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา ผู้บริหารโรงเรียน พยาบาลประจำการ และแพทย์อยู่บ้าน และองค์ประกอบที่ใช้วัด มีตั้งแต่ 3 องค์ประกอบ ตามแนววัดของกรมสุขภาพจิต และ 5 องค์ประกอบตามหลักแนวคิดของโกลแมน จนถึง 19 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นการศึกษาในระดับ องค์ประกอบย่อย วัดความละเอียดของตัวแปรแตกต่างกันไป

6. การจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว จากจำนวนงานวิจัย 52 เรื่อง มีการ ออกแบบโปรแกรมที่หลากหลาย รวมถึง 40 รูปแบบ และเกือบทุกโปรแกรมได้ผลต่อการพัฒนาอีคิว ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ระดับมัธยมศึกษา จนถึงปริญญาตรี โดยมีขนาด กลุ่มตัวอย่าง 10–100 คน ส่วนใหญ่เป็นโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่ม รองลงมาเป็นกิจกรรมฝึกคิดใน ลักษณะคิดอย่างมีวิจารณญาณ มองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผล การฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนา การ จัดกิจกรรมนันทนาการ การให้ชุดความรู้ให้ข้อมูลสนเทศ การฝึกวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการใช้แม่แบบ การให้ชุดกิจกรรมพัฒนาอารมณ์ เป็นต้น

ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ

การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อประมาณค่าขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวแปร ปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว ด้วยการวิเคราะห์เมตต้าแบบการนับ (Vote counting) ดังนี้

1. กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิวด้วยน้ำหนัก อิทธิพลขนาดใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณและมีเหตุผล ความสามารถในการปรับตัว ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.65, 0.50 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีขนาดอิทธิพล ขนาดปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจในงาน สุขภาพจิต ทศนคติต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะการเป็นผู้นำและหัวหน้างาน ความสามารถในการกำกับกับการเรียนรู้ของตนเอง การรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต จิตลักษณะ และพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.40, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.25 และ 0.24 ตามลำดับ และปัจจัยที่มี ขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก ได้แก่ ค่านิยมพื้นฐาน บุคลิกภาพ สติปัญญา เขาวนปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อัตรานวัตกรรม และพฤติกรรมนิสัยทางการเรียน ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.15, 0.10, 0.07, 0.05, 0.03 และ 0.03 ตามลำดับ

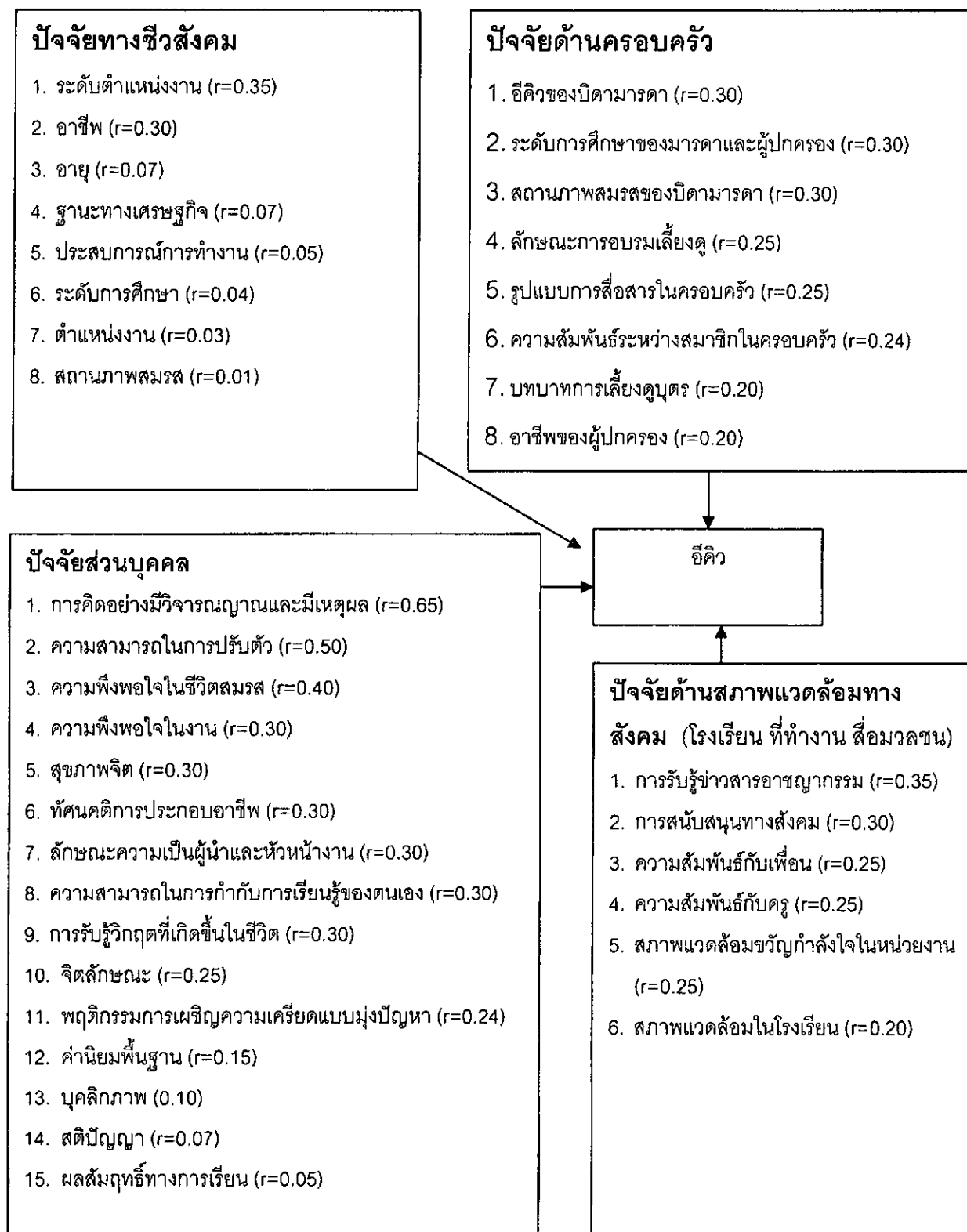
2. กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิว ด้วยอิทธิพลขนาด ปานกลาง ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.35 และ 0.30 ตามลำดับ

และปัจจัยที่มีอิทธิพลขนาดเล็ก ได้แก่ อายุ รายได้ ฐานะทางเศรษฐกิจ ประสบการณ์การทำงาน ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส และเพศ ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.07, 0.07, 0.05, 0.04, 0.03, 0.02 และ 0.01 ตามลำดับ

3. กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิว ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ อีคิวของบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดา และผู้ปกครอง สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา และอาชีพของผู้ปกครอง ด้วยขนาดอิทธิพล เท่ากับ 0.30, 0.30, 0.30, 0.25, 0.25, 0.24, 0.20 และ 0.20 ตามลำดับ

4. กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (โรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ การรับข่าวสารอาชญากรรม การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครู สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.35, 0.30, 0.25, 0.25, 0.25 และ 0.20 ตามลำดับ

สรุปเป็นแผนภาพความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว ได้ดังนี้



Research Abstract
“Synthesis of Research Studies in Thailand
related to Emotional Intelligence”

The main objective of this research was to synthesize research studies related to Emotional Intelligence in Thailand, with four sub-objectives; 1) summarize the progress and development of research studies related to Emotional Intelligence, 2) explore variables affecting development of Emotional Intelligence by estimating effect size through Meta-analysis, 3) comply Emotional Intelligence tests which were developed in Thailand, 4) summarize programs or patterns in Emotional Intelligence development of Thais. The sample consisted of 182 individual research studies concerning Emotional Intelligence during 1997-2004, including 177 quantitative as correlation researches, experimental research, and comparative research and 5 descriptive qualitative researches. Data collection were done by using a researcher-constructed data collection form. Data analysis was comprised of two parts: 1) qualitative research synthesis through content analysis presented in percentages, 2) quantitative research synthesis through Meta-analysis type a vote-counting method yielding estimator or effect size by Hedges and Olkin (1985)

Rudimentary Research Findings showed:

1. Forty-nine researches were studied on Emotional Intelligence as an independent variable and 133 researches were studied on Emotional Intelligence as a dependent variable.

2. The majority of study sample were students from pre-school to Bachelor's degree, totaling 67.40%. Next were government officers, general publics and private employees, at 14.50%, 12.68%, and 5.43%, respectively.

3. The majority of research works were Master's thesis, at 81.86%; followed by the lecturer's, institutes' and Ph.D. students' dissertation.

4. There were five areas of research conducting in Thailand.

4.1 Fifty-seven researches on the relationship between Emotional Intelligence and other variables.

4.2 Forty-two researches on the effect of other variables on Emotional Intelligence.

4.3 Fifteen researches comparing Emotional Intelligence and other variables.

4.4 Sixteen researches on constructing and developing measuring instruments (tests) or scales of Emotional Intelligence in various groups.

4.5 Fifty-two researches to examine program development or module to develop Emotional Intelligence.

Research Synthesis Results show:

1. Factors which affect Emotional Intelligence at statistical significance were main themes of all researches studied;

1.1 Personal factors such as personality, intelligence, self-learning ability, study habit, job satisfaction, mental health, self-concept, work attitude, leadership, psychological-trait characteristic, self-adaptation ability, stress-coping skill, marital satisfaction, fundamental values (thrift, discipline, merit, responsibility), creativity thinking, and perception of life crisis.

1.2 Bio-social factors such as age, work experience, level of education, position, level of salary, marital status, and occupation.

1.3 Family factors such as relationship among family members, family status, size of family, parents' education level, effect on family environment, style of intra-family communication, family violence, parents' emotional intelligence, parents' occupation, parents' learning support, and parents' marital status.

1.4 School, workplace Environment and mass media factors such as social support, intra-school environment, relationship with teachers, line of specific knowledge provided for students, students' accommodation, peer relationship, job encouragement in workplace, communication between managers and employees, and perception of criminal news.

2. Emotional Intelligence factor was correlated with student's achievement factor and other personal factors such as leadership, managerial skill, self-adaptation ability,

stress-coping behavior, supervisory competency, cognitive skill, problem-coping skill, advisory behavior of teacher, job satisfaction, attitude toward marital life, and students' health.

3. Comparison of emotional intelligence: Most researchers compared Emotional Intelligence with other Bio-social factors; ie. Sex, work experience, job position, occupation, line of specific knowledge provided for students, income, students' education class, marital status, and with family factors; ie. Style of child rearing practice, parents' education level, characteristics of orphan and normal children, characteristics of urban and rural areas.

4. Construction and development of measuring instruments (tests) or scales of Emotional Intelligence: Researchers developed Emotional Intelligence Tests, following 5 factors of Goleman's theory (1998) to 19 factors that measure primary-school students, secondary-school students, university students, school administrators, physicians, nurses, medical student, 3-5 year children, 6-11 year children, 12-17 year children, and 18-60 year people.

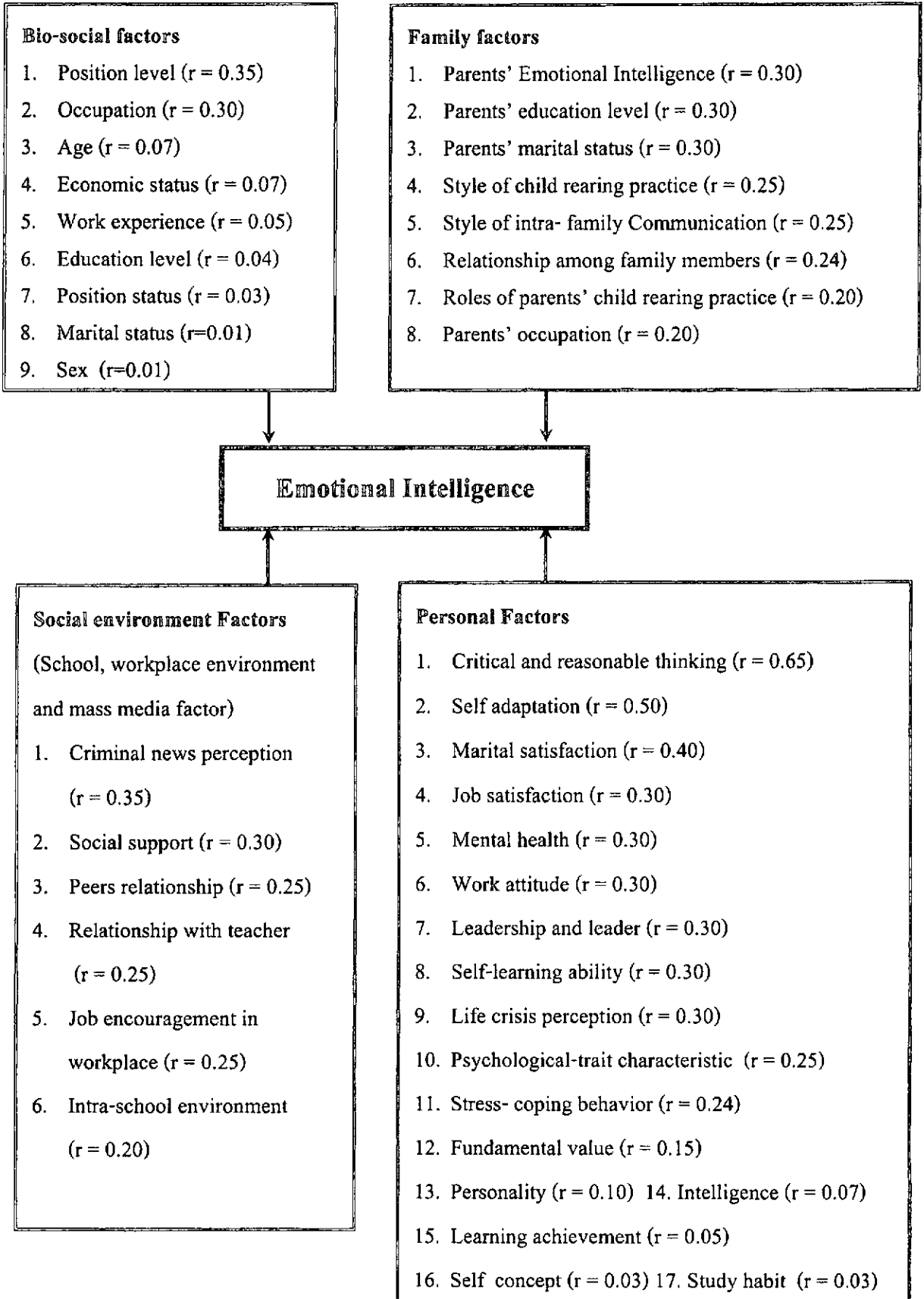
5. Construction of program to develop emotional intelligence: Forty-eight programmes were efficient in improving Emotional Intelligence. Most of programmes were based on group activities in sample groups of 10-72 high-school students to undergraduate students. Next were knowledge programmes, interpersonal communication analysis practice, techniques of reforming new trait, and with various methods of development; ie. Methods of modeling, role playing, games, scenario, rehearsal of assertive behavior, consultation, simulation, jigsaw, science-based teaching, learning from experience, critical thinking practice, optimistic practice and Buddhism practice.

6. The synthesis of quantitative researches to estimate effect size of bio-social factors, personal factors, family factors, and school, workplace environment, and mass media factors found that; 1)Bio-social factors were positively correlated to Emotional Intelligence, with small to medium effect sizes, in decreasing order thus; position level, occupation, age, economic status, work experience, level of education, position status, marital status and sex, respectively, at 0.35-0.01 effect size. 2).Personal factors were positively correlated to Emotional Intelligence, with small to large, in decreasing order thus: critical and reasonable thinking, self adaptation, marital satisfaction, job satisfaction, mental

health, work attitude, leadership and leader, self-learning ability, perception of life crisis, psychological-trait characteristics, stress-coping behavior, fundamental values, personality, intelligence, learning achievement, self-concept, study habit, at 0.65-0.03 effect size. 3) Family factors were positively correlated to Emotional Intelligence, with medium effect size, in decreasing order thus; parents' emotional intelligence, level of parents' education, parents' marital status, style of child rearing practice, style of intra-family communication, relationship among family members, role of parents' child rearing, and parents' occupation, at 0.30-0.20 effect size. 4) School, Workplace environment and Mass Media factors were positively correlated to Emotional Intelligence, with medium effect size, in decreasing order thus; perception of criminal news, social support, peer relationship, relationship with teachers, job encouragement in workplace, intra-school environment, at 0.35-0.20 effect size.

Conclusion

Effects of factor related to Emotional Intelligence



สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
ประกาศคุณูปการ.....	ข
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญ.....	ฐ
บัญชีตาราง.....	ด
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	4
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอีคิว.....	7
ประวัติการศึกษาเรื่องของอีคิว	7
ความหมายของอีคิว	12
ความหมายของอีคิวตามแนวตะวันตก	12
ความหมายของอีคิวตามแนวตะวันออก	15
โครงสร้างและองค์ประกอบของอีคิว	16
ทฤษฎีตามแนวตะวันตก.....	16
แนวความคิดเกี่ยวกับอีคิวของสโลเวย์และเมเยอร์.....	16
แนวความคิดเกี่ยวกับอีคิวของบาร์-ออน	20

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวความคิดเกี่ยวกับอีดิวของคูเปอร์และสว๊อฟ	25
แนวความคิดเกี่ยวกับอีดิวของเวสซิงเจอร์	26
แนวความคิดเกี่ยวกับอีดิวของโกลแมน	27
แนวความคิดเกี่ยวกับอีดิวของทศพร ประเสริฐสุข	30
แนวความคิดเกี่ยวกับอีดิวของกรมสุภาพจิต	31
แนวความคิดเกี่ยวกับอีดิวของแสงอุษา โฉมนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร	32
ทฤษฎีตามแนวตะวันออก	33
การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดอีดิว	33
ตัวอย่างเครื่องมือวัดอีดิวตามแนวตะวันตก	37
เครื่องมือวัดอีดิวของสโลเวย์และคณะ	37
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของบาร์-ฮอน	39
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของคูเปอร์และสว๊อฟ	40
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของโกลแมน	42
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของชริงค์ (Shrink)	43
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของเจราเบ็ค (Jerabek)	43
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของชัทท์ (Schutte) และคณะ	44
เครื่องมือวัดอีดิวตามแนวคิดของกรมสุภาพจิต	44
ตัวอย่างเครื่องมือวัดอีดิวตามแนวตะวันออก	44
ลักษณะของผู้ที่มีอีดิว	46
การพัฒนาอีดิว	49
ประโยชน์ของอีดิว	49
ปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาอีดิว	50
แนวทางการพัฒนาอีดิวในเด็กและวัยรุ่น	56
บทบาทของครูในการส่งเสริมอีดิว	56

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
วิธีการพัฒนาอีคิวในเด็กนักเรียน	58
แนวทางการพัฒนาอีคิวในสถานที่ทำงาน	61
การพัฒนาอีคิวตามแนวผสมระหว่างแนวตะวันตกและแนวตะวันออก	67
การพัฒนาอีคิวตามแนวตะวันออก	72
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย.....	73
การประมวลผลงานวิจัย.....	73
การสังเคราะห์งานวิจัย	74
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	78
แหล่งข้อมูลในการวิจัย.....	79
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลรายงานการวิจัย.....	80
การรวบรวมข้อมูล.....	84
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
4 ผลการสังเคราะห์งานวิจัย	85
ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ	85
แนวทางการสังเคราะห์	85
ข้อมูลภาพรวมของแหล่งข้อมูลงานวิจัย.....	86
ศึกษาลักษณะตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของงานวิจัย ที่นำมาสังเคราะห์.....	91
ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรม ภายในตัวบุคคลและผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน.....	97
ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว	98
ศึกษาการสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว.....	104

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
การศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว.....	114
ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ.....	119
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	131
ผลการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย.....	131
การอภิปรายผล.....	135
ข้อเสนอแนะ.....	139
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	139
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	140
บรรณานุกรม.....	142

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามระดับงานวิจัย.....	87
2 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามปี พ.ศ.	87
3 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามสถานศึกษา และหน่วยงานที่เป็นแหล่งผลิต	88
4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ศึกษา ในงานวิจัยเชิงปริมาณ.....	89
5 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ทำการศึกษาตัวแปรอิสระ ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิว.....	92
6 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ทำการศึกษาตัวแปรตาม ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิว.....	96
7 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างอีคิวกับตัวแปรด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และตัวแปรผลการปฏิบัติงานและผลการเรียน	98
8 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว และผลการวิจัยของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว	99
9 แสดงรายการมาตรวัดของงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการสร้าง และพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว	104
10 แสดงจำนวนและร้อยละของผลงานวิจัยที่ศึกษาการจัดโปรแกรม หรือหลักสูตรในการส่งเสริมอีคิว.....	114
11 แสดงสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับ งานวิจัยที่ศึกษาทั้งหมด	120
12 แสดงสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Pc) กับค่าเฉลี่ยของ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (n) และค่าประมาณของขนาดความสัมพันธ์ ของตัวแปรอิสระกับอีคิว	127

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประเทศ โดยเน้นคนเป็นศูนย์กลาง และต้องการพัฒนาคุณภาพของบุคคลให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในยุคปัจจุบัน จึงมุ่งเน้นในการพัฒนาบุคคลให้เกิดความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งให้สอดคล้องกับธรรมชาติอันเป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคลนั้นด้วย (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2540) แต่เดิมการพัฒนาบุคคลจะเน้นให้เป็นคนเก่ง ก็จะพัฒนาแต่ทางด้านสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว โดยเชื่อว่าจะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานแต่การประสบความสำเร็จทางด้านต่างๆ นั้น ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียง 20% ส่วนที่เหลืออีก 80% นั้นเป็นปัจจัยอื่นๆ เช่น ความสามารถในการตระหนักรู้ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการอารมณ์ และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักบริหารจัดการความเครียดที่ขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการสร้างสัมพันธภาพ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จทั้งในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Goleman. 1998) สิ่งเหล่านี้ คือ อีคิว แต่เนื่องจาก อีคิว เป็นเรื่องของอารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะมีส่วนของวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องจึงต้องมีการสร้างแบบวัดและประเมินอีคิวที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยและคนไทยเกิดขึ้น อีกทั้งได้มีการสร้างโปรแกรมพัฒนาอีคิวเกิดขึ้นมากมาย เพื่อหวังจะได้เยาวชนที่เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และมีความสุข ด้วยเหตุนี้จึงมีผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิวเกิดขึ้นจำนวนมากทั้งที่เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ เชิงความสัมพันธ์ การเปรียบเทียบ ตลอดจนสร้างโปรแกรมต่างๆ เพื่อนำมาพัฒนาอีคิวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเยาวชนไทย อย่างไรก็ตามการใช้ประโยชน์จากงานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวยังเป็นไปได้ในขอบเขตจำกัด และได้องค์ความรู้ที่กระจุกกระจายทำให้ไม่สามารถมองเห็นภาพรวมของตัวแปรที่ส่งผลได้อย่างเด่นชัด อีกทั้งโปรแกรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาอีคิวก็มีหลากหลายซึ่งยังหาข้อสรุปไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถที่จะได้แนวทางการพัฒนาที่ชัดเจน

คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นคุณค่าและความสำคัญของอีคิว เพื่อที่จะนำมาใช้ประโยชน์ทั้งด้านการเรียนการสอนและการพัฒนาในเยาวชนไทยเพื่อให้เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และมีความสุข ดังนั้น

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย เพื่อจะได้ข้อค้นพบจากงานวิจัยและทำให้ได้ภาพรวมของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับอีคิว และองค์ความรู้ ตลอดจนแนวทางในการที่พัฒนาอีคิวในเยาวชนไทยอันจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยในเรื่องอีคิวในประเทศไทย
2. เพื่อค้นหาตัวแปรที่เกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อการพัฒนาอีคิว
3. เพื่อรวบรวมแบบทดสอบอีคิวที่ได้มีการพัฒนาขึ้นในประเทศไทย
4. เพื่อสรุปโปรแกรมหรือรูปแบบในการส่งเสริมและพัฒนาอีคิว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบข้อมูลที่เป็นภาพรวมเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทยว่า ในปัจจุบันได้มีการศึกษา และทำวิจัยกันในด้านใดบ้างและใช้วิธีการศึกษาอย่างไร เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางสำหรับ คณาจารย์ นิสิต และผู้ที่สนใจทั่วไป จะได้ทราบและนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป
2. ได้องค์ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้เป็นผู้ที่มีอีคิว เพื่อประโยชน์ต่อประเทศชาติในอนาคต
3. ทำให้ได้เครื่องมือทดสอบอีคิวที่ได้รับการดัดแปลงและพัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับคนไทย
4. เพื่อได้องค์ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการเรียนการสอนนิสิตในระดับอุดมศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวในประเทศไทย คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตโดยกำหนดจากช่วงเวลาของงานวิจัยและปริญญาานิพนธ์ที่รวบรวมได้เพื่อการศึกษาระหว่าง ปี พ.ศ.2540- 2547

แหล่งข้อมูลรายงานการวิจัยที่นำมาประมวลและสังเคราะห์ เป็นงานวิจัยประเภทปริญญา นิพนธ์ สารนิพนธ์ ของนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนที่เปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษา รวมถึงรายงานการวิจัยของอาจารย์ประจำสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 16 แห่ง และรายงานการวิจัยของหน่วยงานภาครัฐ จำนวน 2 แห่ง ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
6. มหาวิทยาลัยมหิดล
7. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
8. มหาวิทยาลัยนเรศวร
9. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏ
11. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
12. มหาวิทยาลัยบูรพา
13. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
14. มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น
15. มหาวิทยาลัยทักษิณ
16. วิทยาลัยพยาบาล
17. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
18. กระทรวงศึกษาธิการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

คำว่า "อีคิว" ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Emotional Intelligence" ซึ่งคำว่า อีคิว นี้ ไม่มีคำเรียกเป็นภาษาไทยที่แน่นอน ดังนั้นจึงมีผู้นำมาใช้ในลักษณะแตกต่างกันไป เช่น เซาว์อารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์ เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้จะใช้คำโดยรวมซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่า อีคิว

ซึ่งจากการศึกษาความหมายของอีคิวจากนักจิตวิทยา นักการศึกษา หรือนักวิชาการหลายท่าน ทำให้ได้ข้อสรุปว่า

"อีคิว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจภายในตนเอง ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้"

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Synthesis) เป็นการวิเคราะห์ตัวเลขหรือข้อมูลสถิติที่ปรากฏในงานวิจัยเหล่านั้นและนำมาคำนวณเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อสรุปใหม่ (ประทีป จินนี้ . ดุษฎี โยเหลา และ อุษา ศรีจินดารัตน์. 2542) โดยมีวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยวิธีเชิงปริมาณ โดยการวิเคราะห์เมตต้าที่มีความหลากหลายวิธี ขึ้นกับลักษณะข้อมูลตัวเลขสถิติที่ปรากฏในผลงานวิจัยที่ศึกษา มีความครบถ้วน สมบูรณ์ และการออกแบบลักษณะของงานวิจัยเป็นลักษณะเชิงทดลอง สหสัมพันธ์ หรือการเปรียบเทียบ เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีการวิเคราะห์เมตต้าแบบใดก็ตาม ส่วนใหญ่เพื่อวัตถุประสงค์หลัก ๆ เดียวกัน เพื่อให้ได้ข้อค้นพบในแง่มุมแต่ละด้านของปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยศึกษา ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจปรากฏการณ์ของเรื่องที่ศึกษาอย่างลุ่มลึก ทำให้เข้าใจความก้าวหน้า และแนวโน้มของงานวิจัยในปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูล สรุปผลการวิจัยในเรื่องนั้น ๆ หากพบว่าม้งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ครอบคลุมทุกตัวแปร ทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัยเรื่องนั้น ๆ และเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเสนอแนะ หรือศึกษาในประเด็นที่ยังไม่มีผู้ศึกษา หรือศึกษาต่อยอดจากงานวิจัยเดิม เพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

มีผู้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการวิเคราะห์เมตต้าแบบต่าง ๆ ได้ข้อสรุปผลการเปรียบเทียบว่า การประมาณค่าขนาดอิทธิพลและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทุกวิธี มีค่าใกล้เคียงกัน และหากวิธีมีความเหมาะสม (Kulik & Kulik. 1989, Cornwell & Ladd. 1993, Johnson, Mullen & Salos. 1995 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวานิช. 2542 : 4)

วิธีการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมตต้า มีผู้ศึกษาและนิยามใช้กันอยู่มี ดังนี้

การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมตา (นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล

ว่องวานิช. 2542 : 10-14)

หัวข้อ	วิธีการนับคะแนนเสียงแบบเดิม (Traditional Vote-Counting Methods)	วิธีหาระดับนัยสำคัญจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote – Counting Method Yielding Significance Level)	วิธีการประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote – Counting Method Yielding Estimator of Effect Size)	วิธีรวมค่าความน่าจะเป็น (cumulation of P-value)
แนวคิด	Kulik & Kulik. 1989 : Glass, McGaw & Smith. 1981	Hunter & Schmidt. 1990 Hedges & Olkin. 1985	Hunter & Schmidt (1990) Hedges & Olkin (nes)	มีการพัฒนาปรับปรุงมาโดยตลอด
ความหมาย	เป็นการนับความถี่ของผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1. กลุ่มที่มีนัยสำคัญทางสถิติเป็นบวก 2. กลุ่มที่มีนัยสำคัญทางสถิติเป็นลบ 3. กลุ่มที่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ	4. เป็นการหาระดับนัยสำคัญจากผลการนับคะแนนเสียงโดยใช้การทดสอบสมมติฐานทางสถิติในรูปค่าความน่าจะเป็น 5. ความน่าจะเป็น (P-values) ที่ได้จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีค่าเกิน 0.50 อยู่ร้อยละ 50 และมีค่าน้อยกว่า แต่เท่ากับ 0.50 อยู่ร้อยละ 50 โดยนำสัดส่วนของงานวิจัยที่มีค่าความน่าจะเป็นเกิน 0.50 มาทดสอบสมมติฐานว่าเกินค่าที่กำหนดหรือไม่โดยใช้การทดสอบ binomial test	เป็นการนับจำนวนงานวิจัยที่ให้ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติแล้วมีนัยสำคัญทางบวก สามารถนำค่าสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติมาประมาณค่าขนาดอิทธิพลได้โดยการเทียบกับตารางสำเร็จรูป สำหรับประมาณค่าที่ Hedges & Olkin สร้างขึ้นและโดยการใส่สูตรประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานสำหรับประมาณค่าช่วงความเชื่อมั่นของขนาดอิทธิพลที่ได้ด้วย ทั้งแบบการแจกแจงโค้งปกติและแบบโค-สแควร์	เป็นการวิเคราะห์เป็นเชิงปริมาณที่รวมค่าความน่าจะเป็น ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยทั่วไปใช้การหาค่าเฉลี่ยหรือประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานและสร้างสูตรสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานว่าค่าเฉลี่ยความน่าจะเป็นนั้นจะแตกต่างจากศูนย์หรือไม่ และได้พัฒนาวิธีการทดสอบสมมติฐานทางสถิติหลากหลายวิธี แต่วิธีนี้ไม่ซับซ้อน ไม่มีข้อตกลงเบื้องต้นเพราะเป็นการทดสอบนัยสำคัญแบบสถิติแบบพารามตริก
ข้อจำกัด	1. ขึ้นกับขนาดกลุ่มตัวอย่างเพราะงานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ มักให้ผลการวิจัยมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อาจมีค่าสหสัมพันธ์ต่ำหรือมีค่าอิทธิพลต่ำ 2. ไม่มีการนำผลการวิจัยที่สำคัญในประเด็นอื่น ๆ นอกจากการแปรผลนัยสำคัญทางสถิติมาวิเคราะห์เพิ่มเติม	1. เมื่อสมมติฐานศูนย์ในการทดสอบงานวิจัยแต่เรื่องเป็นเท็จ 2. ไม่มีการประมาณขนาดอิทธิพล	1. งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ควรมีจำนวนมาก เพื่อให้ได้ค่าประมาณ มีความถูกต้องยิ่งขึ้น 2. ใช้เพียงสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงเหมาะสมสำหรับงานวิจัยที่ได้ข้อมูลการรายงานสถิติผลการวิจัยที่ไม่ครบถ้วน 3. จำนวนงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกันและนำมาเฉลี่ย	1. ผลการสังเคราะห์ไม่ได้ให้ค่าประมาณขนาดอิทธิพล 2. ในกรณีที่มีงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์เพียงเรื่องเดียวมีพารามิเตอร์ขนาดอิทธิพลไม่เท่ากับศูนย์จะทำให้ผลการสังเคราะห์ไม่ถูกต้องได้

ในการวิจัยครั้งนี้ จึงใช้การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีประมาณค่าขนาดอิทธิพล จากผลการนับคะแนนเสียง (Vote – Counting Method Yielding Estimator of Effect Size) ของ เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges & Olkin, 1985) เพราะเนื่องจากการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้เพื่อตอบ คำถามวิจัยให้ได้เห็นภาพรวมของความก้าวหน้าในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวในประเทศไทย เพื่อ ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาอีคิว รวบรวมแบบวัดอีคิวที่พัฒนาขึ้นในประเทศไทย และสรุป โปรแกรมในการส่งเสริมอีคิวของคนไทย ประกอบกับข้อมูลรายงานการวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ดังนั้นการนำเสนอข้อมูลสถิติผลการวิจัย มีความหลากหลายครบถ้วน สมบูรณ์ แตกต่างกันไป บางรายงานวิจัยขาดการนำเสนอค่าที่สำคัญทางสถิติ ค่าสถิติและการแจกแจงข้อมูล ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้พิจารณาวิธีการสังเคราะห์วิจัยเชิงปริมาณด้วยเมต้าให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์การวิจัย และข้อมูลที่ได้ จึงใช้วิธีการนับจำนวนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญและประมาณค่า ขนาดอิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว โดยมีวิธีการคำนวณของ เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges & Olkin, 1985) อ้างใน ประทีป จินนี ดุษฎี โยเหลา และ อุษา ศรีจินดารัตน์ 2542 : 12 – 13) รายละเอียด ขั้นตอนดังนี้

1. จัดกลุ่มงานที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ซึ่งประกอบด้วย 4 กลุ่มตัวแปร คือ กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มปัจจัยชีวสังคม กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว และกลุ่มปัจจัยด้าน สภาพแวดล้อมในสังคม (ในโรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือ กลุ่มตัวแปร ด้านอีคิว ถือเป็นจำนวนงานวิจัยที่นำมาศึกษาทั้งหมดให้มีค่าเท่ากับ K นับจำนวนงานวิจัยที่ให้ผลการ ทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นบวก ให้มีค่าเท่ากับ U

$$2. \text{หาสัดส่วนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติให้เป็น } p(c) = \frac{U}{K}$$

3. หาค่าประมาณขนาดอิทธิพลหรือความสัมพันธ์ที่ได้ โดยการเทียบในตารางความ น่าจะเป็นที่เสนอไว้ใน เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges & Olking, 1985 : 59 – 65) โดยใช้ค่าสัดส่วน งานวิจัยเทียบกับขนาดกลุ่มตัวอย่างเฉลี่ยซึ่งจะให้ค่าประมาณขนาดอิทธิพล จุดทศนิยม 2 หลัก การ ประมาณค่าช่วงความเชื่อมั่นของขนาดอิทธิพล สามารถทำได้โดยภายใต้การแจกแจงข้อมูลเป็นทั้ง แบบโค้งปกติ และแบบโคสแควร์

สำหรับในส่วนของเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ สามารถแบ่งประเด็นการนำเสนอ ออกเป็น 2 ประเด็นใหญ่ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอีคิว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอีคิว

ประวัติการศึกษาเรื่องของอีคิว

นักศึกษาและนักจิตวิทยาส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับคำว่า “ความฉลาดทางสติปัญญา หรือ IQ” ว่าเป็นสมรรถภาพทางสมอง (Mental ability) ของมนุษย์ และมักจะใช้ IQ เป็นตัวทำนายความสำเร็จในชีวิตของคนนั้นๆ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543) จึงให้ความสนใจกับความฉลาดทางสติปัญญา อาทิ การจำ และความสามารถในการแก้ไขปัญหา แต่ก็มีนักจิตวิทยาหลายคนเริ่มเห็นความสำคัญของความฉลาดที่¹ไม่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสติปัญญา (Non – cognitive aspects) อาทิ เวคซ์เลอร์ (Wechsler) ได้อธิบายว่าความฉลาดที่¹ไม่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสติปัญญา มี 3 ด้าน คือ อารมณ์ บุคคล และสังคม (กรมสุขภาพจิต. 2543)

ในปี ค.ศ. 1920 ธอร์นไดค์ (Thorndike) นักจิตวิทยาที่มีความสนใจทางด้านความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ได้เขียนบทความในนิตยสารฮาร์เปอร์ (Harper) โดยให้คำจำกัดความของความฉลาดทางสังคมว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น มีความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม แต่ก็ได้รับความสนใจน้อยเมื่อเทียบกับการศึกษาด้านองค์ประกอบและการทำงานของสมอง โดยเฉพาะด้านแบบทดสอบความฉลาดทางสติปัญญาและการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมอง

ต่อมา บลูม (Bloom. 1956) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Taxonomy of Educational Objectives โดยได้แบ่งประเภทของวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อความสามารถของมนุษย์ 3 ด้าน คือ

1. ความสามารถทางการรู้สึกรู้คิด (Cognitive Domain) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นความฉลาดทางด้านสติปัญญา
2. ความสามารถทางด้านความรู้สึก ค่านิยม (Affective Domain) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นความฉลาดทางด้านอารมณ์
3. ความสามารถทางด้านการเคลื่อนไหว หรือทางด้านทักษะ (Psycho-motor Domain)

มินท์ซเบิร์ก (Mintzberg. 1970) เป็นคนแรกที่ชี้ให้เห็นว่าสมองซีกซ้ายและซีกขวามีบทบาทในการบริหารจัดการต่างกัน โดยเน้นว่าควรบริหารจัดการสมองซีกขวาซึ่งรับผิดชอบเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ การติดต่อที่มีความสัมพันธ์กับผู้คน ในขณะที่ผู้บริหารควรใช้สมองซีกซ้ายในการวางแผนวิเคราะห์ข้อมูล

ในปีถัดมา ลิฟวิงสตัน (Livingston. 1971) ได้ชี้ให้เห็นว่าผลสำเร็จของการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน หรือในห้องฝึกอบรมว่า ไม่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับผลสำเร็จในการบริหารจัดการ และกล่าวว่า สิ่งหนึ่งที่ผู้บริหารระดับกลางพึงพัฒนา ก็คือ ความสามารถในการแสดงความเอื้ออาทร (Capacity for Empathy) กับปฏิกริยาทางอารมณ์ และการรับรู้ความรู้สึกทางอารมณ์ของบุคลากรใน

องค์กร ซึ่ง ลิฟวิงสตัน เชื่อว่า การที่ผู้บริหารระดับกลางไม่รับรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น (Emotional Blind) ทำให้ประสบปัญหาในการบริหารจัดการคนในองค์กร

หลังจากนั้น แมคเคลแลน (McClelland. 1973) ศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ได้เขียนบทความที่ให้ข้อคิดดังนี้

1. เกรดเฉลี่ย: คนที่ได้ผลการเรียน หรือเกรดเฉลี่ยสูงบ่งบอกถึงความสำเร็จในการเรียนแต่ไม่ได้เป็นการประกันว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต
2. แบบวัดความฉลาดทางสติปัญญาและแบบวัดความถนัด: ไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพ หรือความสำเร็จในชีวิต
3. แบบทดสอบและผลการเรียน: สามารถใช้ทำนายการปฏิบัติงานได้ เพราะมีตัวแปรด้านสถานภาพเศรษฐกิจและสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง
4. ควรที่จะหันมาให้ความสำคัญวัดขีดความสามารถ: เนื่องจากแมคเคลแลนเชื่อว่าสามารถทำนายพฤติกรรมสำคัญๆ ได้แม่นยำกว่า เป็นการวัดในสิ่งที่สะท้อนให้เราทราบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง วัดในสิ่งที่สามารถเห็นและรับรู้ได้อย่างแจ่มชัด วัดในสิ่งที่ถูกวัดมีโอกาสได้แสดงการปฏิบัติมากกว่านั่งคิดเฉยๆ เพื่อให้มั่นใจในการสรุปอ้างอิงของผลที่ได้

จากบทความในครั้งนี้เป็นปูทางให้คนมาสนใจกับคำว่าขีดความสามารถ (Competency)

การ์ดเนอร์ (Gardner. 1983) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ในหนังสือ Frames of Mind โดยได้ให้แนวคิดที่ว่า ความสามารถภายในของบุคคล (Intrapersonal intelligence) และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Interpersonal intelligence) มีความสำคัญต่อความสำเร็จของมนุษย์เช่นกัน

เมเยอร์ และ สโลเวย์ (Mayer & Salovey. 1990) ได้บัญญัติศัพท์คำว่า Emotional Quotient และสนใจศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวกับความฉลาดทางสติปัญญาที่มีมาก่อนหน้านี้ โดยได้อธิบายถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้และใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำการต่างๆ นอกจากนี้ เมเยอร์ และ สโลเวย์ ได้ริเริ่มโครงการวิจัยเพื่อนำไปพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความเที่ยงตรงและศึกษาค้นคว้าความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

โดมาสซิโอ (Damasio. 1994) หัวหน้าภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ University of Iowa ได้ยืนยันผลงานวิจัยที่ค้นพบว่า การใช้เหตุผล การตัดสินใจของสมองมีส่วน

สัมพันธ์กับความรู้สึก และอารมณ์ อย่างแยกไม่ออก ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างความสำเร็จในชีวิต

โกลแมน (Goleman, 1995) ซึ่งสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอก จาก Harvard University และเป็นผู้ที่แมคเคลเลนเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มีความสนใจความเกี่ยวข้องของสมอง บุคลิกภาพ และอารมณ์ เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ได้เขียนหนังสือเรื่อง Emotional Intelligence ในปี ค.ศ. 1995 โดยที่ศึกษาต่อจากงานของ เมเยอร์ และ สโลเวย์ ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย ซึ่งโกลแมนได้ปรับปรุงรูปแบบโดยเน้นความฉลาดทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ตลอดชีวิต หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1998 โกลแมนได้เขียนหนังสืออีกเล่มชื่อ Working with Emotional Intelligence เป็นการเขียนในลักษณะของการประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงาน

เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) เป็นอาจารย์สอนทางด้านบริหารการศึกษาและบริหารธุรกิจ University of California (Los Angeles), New York University และที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง มีความเชี่ยวชาญทางด้านการบริหารความโกรธ และเป็นที่ปรึกษาให้กับบริษัทและหน่วยงานต่างๆ จำนวนมากในด้านการประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานได้ แนะนำเรื่องการปรับใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในที่ทำงานโดยกล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาระหว่างบุคคล สามารถช่วยให้บรรลุข้อตกลงกับลูกค้าเจ้าปัญหา สามารถทำงานที่ยากจนกว่าจะบรรลุผลได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานในที่สุด

สำหรับในประเทศไทยก็ได้หันมาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และมีนักวิชาการ นักการศึกษา นักจิตวิทยาหลายท่านที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หลายท่านด้วยกัน ดังจะเห็นได้จากหนังสือที่พิมพ์ออกเผยแพร่ตามร้านหนังสือทั่วไป จากบทความในวารสารต่างๆ รวมทั้งบทความทางวิชาการ มีการจัดตั้งชมรมอิคิวขึ้นที่สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตลอดจนการจัดสัมมนาความรู้ความฉลาดทางอารมณ์ที่จัดขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ในปี พ.ศ. 2539 กองบรรณาธิการนิตยสาร Update ส่งบทความ "The EQ Factor" ซึ่งตีพิมพ์อยู่ในนิตยสาร Time ฉบับเดือนตุลาคม ปี ค.ศ. 1995 มาให้ นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง แปลและเรียบเรียง ซึ่งเป็นการจุดประกายความสนใจ ต่อมา น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง เขียนหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งพิมพ์รวมเล่มเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2541 โดยได้นำเอาหลักการของความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์ในแบบไทยๆ จนได้ความฉลาดทางอารมณ์ : กุญแจของความสำเร็จในชีวิต ที่ได้พูดถึงความฉลาดในการรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่นและตนเองเพื่อนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี มีความร่วมมือกัน (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542) ในปี พ.ศ. 2542 เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้เขียนหนังสือเรื่อง

จากความฉลาดทางอารมณ์ สติและปัญญา ซึ่งเปรียบเสมือนความฉลาดทางอารมณ์เล่มสอง โดยได้รวบรวมความรู้ทางด้านความฉลาดทางอารมณ์จากเอกสารของนักวิชาการต่างประเทศจำนวนมากมาประยุกต์ให้เข้ากับกรณีศึกษาที่ตนเองพบและผสมผสานเข้ากับหลักความคิดในหลักธรรมแบบพุทธศาสตร์ที่ใกล้ชิดตัว อาทิ สติ การมีสมาธิ อิทธิบาท 4 เป็นต้น ที่อยู่บนพื้นฐานเดียวกันเพื่อให้รู้คิด รู้ที่มาที่ไปของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา เพื่อความสุขและความสำเร็จ ต่อมาในปี พ.ศ. 2544 ได้เขียนหนังสือเรื่อง สติบำบัด เพื่อเป็นแนวทางการบำบัดอาการทางจิตใจด้วยหลักของสติควบคู่กับหลักของความฉลาดทางอารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2544)

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้เขียนหนังสือเชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต เพื่อเป็นหนึ่งในตำราเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพและสภาวะทางอารมณ์ รวมถึงสภาวะทางร่างกายแก่ผู้นำองค์กรและผู้ปฏิบัติงานตลอดจนผู้สนใจ ซึ่งได้พูดถึงประเด็นหลักๆ คือ 1) เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต 2) เชาวน์ผู้นำ (LQ): ดัชนีวัดค่าภาวะผู้นำ 3) เชาวน์ทีมงาน (TQ): ดัชนีวัดความสำเร็จของการทำงานเป็นทีม

อัจฉรา สุขอารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม (2543) ได้รวบรวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว ซึ่งเป็นผลงานของชมรมผู้สนใจอีคิวเพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการเรื่อง อีคิว โดยเฉพาะแก่สมาชิกชมรม และผู้สนใจอีคิวทุกท่าน ทั้งนี้การจัดตั้งชมรมผู้สนใจอีคิวขึ้นที่ชั้นล่างตึกสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ได้จัดประชุมอบรมปฏิบัติการเรื่องอีคิวกับความสำเร็จในการทำงาน เมื่อวันที่ 21-22 ตุลาคม 2542 ซึ่งมีผู้สนใจสมัครเพื่อขอเข้าเป็นสมาชิกชมรมฯ มากถึง 225 คน ประกอบด้วยนักวิชาการ ครู อาจารย์ ข้าราชการ แพทย์ และพยาบาล ตลอดจนนิสิตนักศึกษา โดยที่ทุกคนให้ความสนใจทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ในฐานะที่เป็นสาระใหม่ที่นำรู้และยังต้องการศึกษาให้ถ่องแท้ในเรื่องของแนวความคิด ทฤษฎีเครื่องมือวัดแบบไทยที่ได้มาตรฐาน งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ได้ก่อตั้งชมรมผู้สนใจอีคิวขึ้นเมื่อ วันที่ 2 มกราคม 2543 อย่างเป็นทางการเพื่อเป็นศูนย์กลางแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบกับมีการจัดกิจกรรมทางวิชาการเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นศูนย์รวมในการประสานความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกชมรมทั่วประเทศที่ให้ความสนใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อวันที่ 19-20 เมษายน 2544 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดการประชุมทางวิชาการเรื่อง EQ เพื่อพัฒนาคุณภาพในสหัฐวรรษใหม่ เป็นการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นการศึกษาในบริบทของสังคมไทย เสนอแนวการประยุกต์ในทางปฏิบัติในการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และพลังจิตใจในการทำงานแก่บุคคลผู้สนใจโดยทั่วไป โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อให้ นักวิชาการได้เสนอผลงานของตนในเรื่องที่เกี่ยวกับ

ความฉลาดทางอารมณ์ 2) เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ทางการวิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ 3) เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในครอบครัวและในโรงเรียน และ 4) เพื่อเสนอแนวทางการสร้างพลังใจในการทำงานแก่บุคคลในวัยทำงาน และผู้สนใจทั่วไป ในวันงานมีการแจกหนังสือรวมบทความทางวิชาการเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 2 เล่ม เล่มแรกเป็นเล่มเดียวกับหนังสือรวมบทความทางวิชาการ เรื่อง อีคิว ที่มี อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชิววลี และอรพินท์ ชูชม (2543) เป็นบรรณาธิการ เล่ม 2 เป็นบทความทางวิชาการ (เล่ม 2) เรื่อง อีคิว : จากแนวคิด...สู่การปฏิบัติ ซึ่งบรรณาธิการเป็นกลุ่มเดียวกันกับเล่มแรก สำหรับเนื้อหาของบทความในเล่มนี้ได้กล่าวถึงความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ จากแนวคิดทฤษฎีของสุกิจกรมน์นำสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม อนึ่งบทความทั้งหมดเขียนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ และนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ (อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชิววลี และอรพินท์ ชูชม. 2544)

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ได้เขียนหนังสือเรื่องการบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ โดยการนำเอารอยยิ้มแบบไทยหรือภูมิปัญญาที่มีคุณค่าของไทยมาประยุกต์ใช้กับการบริหารอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์แบบตะวันตก เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะการสร้างภาวะผู้นำและความเป็นมืออาชีพ ซึ่งผู้เขียนมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาและพัฒนาให้กับองค์กรชั้นนำในประเทศไทยและเอเชีย อาทิ เครือซีเมนต์ไทย ตลาดหลักทรัพย์แห่งชาติ การเคหะแห่งชาติ เป็นต้น

ในทางพุทธศาสนามีการสอนเรื่องเกี่ยวกับ "จิต" ไว้อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์หรือเวทนา ไม่ว่าจะเป็นปัญญาหรือความฉลาด ซึ่ง สมณะโพธิรักษ์ (2543) ได้เขียนหนังสือเรื่อง อีคิวโลกุตระ ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยได้เรียบเรียงและเขียนเสริมจากเค้าเดิมการอบรมทำวัตรเช้า ณ ราชนานิโศก

ทั้งนี้แรงหนุนที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คนหันมาสนใจเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้นในปัจจุบันเป็นเพราะบทความเรื่อง The EQ Factor ที่ลงในนิตยสาร Time ฉบับวันที่ 9 ตุลาคม เมื่อปี ค.ศ. 1995 ซึ่งเน้นว่า ความสำเร็จของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับความฉลาดทางสติปัญญาเพียง 20% ส่วนอีก 80% เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยอื่นๆ ประกอบ (Gibbs. 1995) จากบทความดังกล่าวทำให้นักบริหารและบุคลากรในวิชาชีพต่างๆ ตื่นตัวมาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามมาด้วย

ความหมายของอีคิว

อีคิว หรือ Emotional Quotient: EQ ซึ่งนอกจากคำนี้แล้วยังมีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการ นักการศึกษา และนักจิตวิทยาทั้งไทยและต่างประเทศ ใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน

คำที่ใช้เรียกความฉลาดทางอารมณ์ในต่างประเทศ อาทิ

Emotional Intelligence โดย โกลแมน (Goleman. 1995)

Emotional Intelligence Competencies โดย โกลแมน (Goleman. 1998)

Interpersonal Intelligence โดย การ์ดเนอร์ (Gardner. 1983)

Social Intelligence โดย ธอร์นไดค์ (Thorndike. 1920)

Emotional Literacy โดย คูเปอร์ และสวอฟ (Cooper & Sawaf. 1978)

คำจำกัดความที่ใช้ในประเทศไทย อาทิ

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดย คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2542) ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) และทศพร ประเสริฐสุข (2542)

ความฉลาดทางอารมณ์ โดย เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) จอม ชุมชวย (2542) และ สมณะโพธิรักษ์ (2543)

เขาวนอารมณ์ โดย วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542)

อัจฉริยภาพทางอารมณ์ โดย อริยา คูหา (2542)

สติปัญญาทางอารมณ์ โดย วิลาศลักษณ์ ชีววัลลี (2542) และบุษณา ไชยจุล (2542)

ปัญญาทางอารมณ์ โดย ธเนศ ขำเกิด (2542)

เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)

การบริหารอารมณ์ โดย แสงอุษา โสจนาพันธ์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543)

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้จะใช้คำว่า อีคิว (EQ) เนื่องจากเป็นคำกลางที่ใช้เรียกกันโดยทั่วไป และเป็นคำที่ทุกคนสามารถเข้าใจได้เป็นแนวทางเดียวกัน

ความหมายของอีคิวตามแนวตะวันตก

มีผู้ให้ความหมายของอีคิวเอาไว้มากมายหลายท่าน ดังต่อไปนี้

บาร์-ออน (Bar-on. 1997) ได้ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย (Affective domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อรอง และแรงกดดันต่างๆ จากสภาวะแวดล้อม

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey. 1997) ได้ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและความสามารถที่จะแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา

รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของผู้อื่น สามารถใช้อารมณ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด การจำ และช่วยให้เกิดมุมมองการแก้ปัญหาในทางที่สร้างสรรค์ สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

คูเปอร์ และสวาฟ (Cooper & Sawaf. 1997) ได้ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้จากพลังการรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1998) ได้ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน มีแรงจูงใจในตัวเอง และมีความสามารถทางด้านทักษะในการสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวสซิงเจอร์ (Weisinger. 1998) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยการใช้อารมณ์เป็นสิ่งช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตนเอง เป็นการทำให้อารมณ์ของตนเองได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง

จอม ชุมช่วย (2539) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ Howard Gardner ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. Interpersonal Intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนอง ต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
2. Intrapersonal Intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระออยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542) ได้ให้ความหมายของเขาว์อารมณ์ว่าเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง

เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุนิสัย ใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ นำเขาวินิจฉัยของตนออกมาติดต่อดสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเป็นการที่บุคคลมี A sense of proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

มนัส บุญประกอบ (2542) ได้ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นความสามารถที่จะอ่านใจหรือรู้ถึงใจเขาของบุคคลได้ ตลอดจนการรู้จักควบคุมและใช้อารมณ์ ความรู้สึก ได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำ และรู้จักที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย

อริยา คูหา (2542) ได้ให้ความหมายของ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่เรานำเอาองค์ประกอบเกี่ยวกับประสบการณ์และการเรียนรู้มาจัดระเบียบเสียใหม่ในลักษณะที่เป็นพฤติกรรมการตอบสนองตามสภาวะและสถานการณ์ โดยมีตัวแปรสำคัญ คือ อารมณ์ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคล หรือเป็นทักษะของพฤติกรรมการตอบสนองทางอารมณ์

กรมสุภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วิลาสลักษณ์ ชิววลี (2543) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2543) ได้สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self – awareness about what one feels) ความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (Graciousness) ความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์เชิงสังคม (Social situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้ หากไม่มีการฝึกฝน เด็กๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป

แสงอุษา โลกนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ความสามารถในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ ได้

อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกค่านองครองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออก ทางด้านอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมถูกกับกาลเทศะ และ 2) ความสามารถในการใช้ ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของ ผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข

รัตติกโร จงวิศาล (2544) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ และเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจ ความรู้สึกผู้อื่น และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความหมายของอีคิวตามแนวตะวันออก

นอกจากจะมีผู้ให้ความหมายของอีคิวตามแนวตะวันตกแล้ว ยังมีผู้ที่ให้ความหมาย ของอีคิวตามแนวตะวันออกไว้ด้วย ดังนี้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็น ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข โดยอธิบายความหมาย ของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุข ไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือ ความเมตตา กรุณา ใน แห่งของพุทธศาสนาก็คือ ศีล นั่นเอง

การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)

การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกว่าความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความ ทุขก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือการใช้ ปัญญา นั่นเอง

พระราชวรมุณี (ประยูร ธรรมจิตโต) (2542) ได้ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นการ ใช้ ปัญญาแก้ปัญหาเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละ สถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับ ก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

สมณะโพธิรักษ์ (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "ความ เจริญทางอารมณ์หรือความรู้สึก การรู้จักอารมณ์ของตน สามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนให้พัฒนา เจริญขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีได้ และรู้จักอารมณ์ของคนอื่น ปรับตนเองให้ดูดีกับคนอื่นได้ มีความเห็นใจ และมุ่งหมายปรารถนาดีกับอารมณ์คนอื่น"

ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545) ได้สรุปความหมายของคำว่า ปรีชาเชิง อารมณ์ ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ตั้งงาม หลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ แบ่งเป็น

1. การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริง และคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์การคิดตามหลักพุทธธรรม หรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ ดังนี้ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

2. สภาพจิตที่ตั้งงาม หมายถึง สภาพะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

3. พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่ เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

โครงสร้างและองค์ประกอบของอีคิว

ทฤษฎีตามแนวตะวันตก

แนวความคิดเกี่ยวกับอีคิวของสโลเวย์และเมเยอร์

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) แสดงทัศนะว่าอีคิวเป็นเรื่อง ของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. **ขั้นรู้ตน** เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของตนได้ อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อ ต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็ก สามารถรับรู้ภาวะทางอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้ อารมณ์ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ตลอดจนสามารถ ควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้ มากเป็นพิเศษ

3. **ขั้นใช้อีคิว** พบว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์ จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีผล ช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบ การคิดวิเคราะห์ขณะที่ อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) ได้แบ่งรูปแบบของอีคิวเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความสามารถ (Ability models) ของเขาวินิจฉัยอารมณ์ที่เน้นบทบาทของอารมณ์ และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และรูปแบบผสม (Mixed models) ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางสมองและคุณลักษณะ

แนวความคิดของสโลเวย์และเมเยอร์ ในเรื่องของอีคิวที่เน้นในโครงสร้างเรื่องความสามารถนั้น ในระยะแรก สโลเวย์และเมเยอร์ เสนอว่าอีคิวประกอบด้วยความสามารถที่ปรับได้ (Adaptive abilities) มี 3 ประเภท ได้แก่ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ในการแก้ปัญหา โดยแต่ละประเภทมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (Appraisal and expression of emotion) ประกอบด้วย

1.1 องค์ประกอบการประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ องค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำ และองค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ

1.2 องค์ประกอบการประเมินค่าอารมณ์ผู้อื่น ได้แก่ องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ที่ไม่ใช้ถ้อยคำและความเข้าใจผู้อื่น

2. การควบคุมอารมณ์ (Regulation of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการจัดระบบอารมณ์ตนเองและการจัดระบบอารมณ์ของผู้อื่น

3. การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (Utilization of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการวางแผนที่ยืดหยุ่น การคิดอย่างสร้างสรรค์ ความเอาใจใส่ และการจูงใจ

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างความสามารถของเขาวินิจฉัยอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) ในตอนแรกนั้นเน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้คิดและทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบการควบคุมและการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ประกอบอยู่ด้วย

จากการศึกษาแนวความคิดทฤษฎีองค์ประกอบของอีคิวตามกรอบแนวคิดของสโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) สามารถสังเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับอีคิวได้องค์ประกอบของอีคิวประกอบด้วยประเด็นหลักๆ 5 ประเด็นที่สำคัญ คือ

1. Know one's Emotion หรือ Self - Awareness เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้

2. Managing emotion เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มี

เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด สามารถลดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่
 จุนเจียว่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็วและกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

3. Recognizing emotion in other เป็นการรับรู้อารมณ์ และความต้องการ
 ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ความเดือนร้อน
 ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivating oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถ
 ควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ
 เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดี
 สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับ
 ผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

ต่อมาในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ ได้ปรับปรุงรูปแบบของอีคิวที่เน้น
 องค์ประกอบทางการรู้คิดของอีคิว และนิยามอีคิวในรูปของศักยภาพการเติบโตทางอารมณ์และ
 สติปัญญา และแบ่งอีคิวออกเป็น 4 ขั้นตอน เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเน้นที่ปัญญาของอีคิว และ
 พยายามอธิบายอีคิวในความหมายของศักยภาพเพื่อความเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ และ
 เสนอว่าอีคิวประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับความสามารถของอีคิวจากง่ายไป
 หายาก ดังนี้คือ

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออก
 (Expression) ของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความออก
 งามด้านสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

ในแต่ละขั้นตอน จะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การรับรู้-การตีความ-การแสดงออกของภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้
 (ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โมโห เนื่องจากเพราะเหตุใด)

1.2 ความสนใจในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ (จากการดูงานออกแบบ
 งานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา เสียง พฤติกรรม และรูปลักษณะที่ปรากฏ)

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึก ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ (รู้สึกโมโห แต่สำรวมเพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆ ออกได้ว่าถูกต้องจริงหรือไม่จริงใจ (การขอบคุณ ขอโทษ หรือแสดงความเสียใจด้วยนั้น ทำไปโดยมารยาทหรือออกมาจากใจจริง)

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

2.1 ความรู้สึก/อารมณ์ ช่วยจัดลำดับความสำคัญหรือช่วยในการคิดจัดลำดับความสำคัญ (รู้สึกว่าตนเครียด บอกสมองให้แบ่งเวลาออกกำลังกาย)

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนพร้อมที่จะเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจ และจดจำความรู้สึกต่างๆ ได้ดี (เจ็บแล้วจำ ได้บทเรียน รู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นอีก)

2.3 อารมณ์/ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดและจุดยืนเปลี่ยนไป จากแง่บวกเป็นลบ จากการคิดแง่บวกเดียว เป็นคิดได้หลากหลาย (รู้สึกโกรธ จะดูดำแต่พอรู้เหตุผลที่แท้จริง ก็เห็นอกเห็นใจเขา)

2.4 ภาวะอารมณ์ต่างๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น รู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ (จิตใจผ่อนคลาย พิจารณาได้รอบคอบมากขึ้น ไม่วุ่นวาย หรือมองอะไรในแง่เดียว)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก/อารมณ์ เห็นว่าความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่างๆ ได้ เช่น ความชอบพอกับอารมณ์รัก ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด ความสมหวังกับการดีใจ

3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่งๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน ทั้งรักทั้งเกลียด อាកารขะแยง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่างๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ

4. อารมณ์ส่งเสริมความมั่งคั่งทางสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รื่นรมย์ และไม่เอาภิรมย์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยึดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็นประโยชน์

4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เล็งเห็นได้ว่าความรู้สึกเหล่านั้นชัดเจนคงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวกโดยไม่บิดเบือน หรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเองมากเกินไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของอีคิวที่สโลเวย์และเมเยอร์ปรับปรุงใหม่นี้จะเน้นด้านปัญญาทางอารมณ์และเน้นว่าอารมณ์มีบทบาทในการจัดลำดับและชี้นำความคิดของบุคคลสู่ข้อมูลที่สร้างสรรค์และน่าสนใจ

แนวความคิดเกี่ยวกับอีคิวของบาร์-ออน

บาร์-ออน (Bar-On, 1997) มีโครงสร้างมโนทัศน์ของอีคิวแบบหลายองค์ประกอบ (Multifactorial) ที่มีพื้นฐานอยู่บนกลุ่มองค์ประกอบปัจจัย หรือทักษะทางอารมณ์ โดยได้เสนอโครงสร้างของอีคิวที่สามารถวัดได้ด้วยมาตร Bar-on Emotional Quotient Inventory (Bar-on EQ-ITM) ไว้ 5 องค์ประกอบหลัก และแบ่งแยกได้เป็น 15 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal Components)

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-awareness-ES) เป็นความสามารถในการรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ทั้งยังรู้ได้ถึงความแตกต่างระหว่างอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ได้ รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรและเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น โดยผู้ที่มีความบกพร่องมากในองค์ประกอบนี้จะพบว่าเป็นผู้ที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองออกมาเป็นคำพูดได้ (alexathymic)

1.2 การยืนหยัด (Assertiveness-AS) เป็นความสามารถที่แสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความคิด และการปกป้องสิทธิของตน โดยการกระทำที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย การยืนหยัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบพื้นฐาน คือ

1.2.1 ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก เช่น การยอมรับ และการแสดงออกถึงความโกรธ ความอบอุ่น และความรู้สึกทางเพศ

1.2.2 ความสามารถในการแสดงออกถึงความเชื่อและความคิดอย่างเปิดเผย เช่น พูดแสดงความไม่เห็นด้วยและยืนหยัดสุดขีด แม้เป็นการยากที่จะทำและจะต้องสูญเสียบางสิ่งที่จะทำเช่นนั้นก็ตาม

1.2.3 ความสามารถในการยืนหยัดเพื่อสิทธิส่วนบุคคล เช่น อนุญาตให้ใครมารบกวนหรือเอาเปรียบ ผู้ที่รู้จักยืนหยัดจะไม่เป็นคนที่ควบคุมตนเองหรือเหนียมอายมากเกินไป พวกเขาจะสามารถแสดงความรู้สึก (ซึ่งส่วนมากจะทางตรง) โดยปราศจากความก้าวร้าวหรือเป็นโทษ

1.3 การนับถือตนเอง (Self-Regard-SR) ความสามารถในการเคารพและยอมรับตนเองว่ามีพื้นฐานที่ดี การเคารพตนเองเป็นความชอบในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ การยอมรับตนเองเป็นความสามารถที่จะยอมรับการรับรู้ของตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ ทั้งขีดจำกัดและความเป็นไปได้ โดยองค์ประกอบการนับถือตนเองนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโดยทั่วไป ความรู้สึกปลอดภัยพลังภายในตนเอง ความแน่ใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกแน่ใจในตนเองนั้นจะขึ้นอยู่กับ การนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ในบุคคลที่มีความนับถือตนเองจะสามารถเติมเต็มความพอใจของตนเอง ในทางกลับกันบุคคลที่มีความนับถือตนเองต่ำก็จะรู้สึกไม่พึงพอใจต่ำต้อยด้อยค่า

1.4 ความเป็นสัจการแห่งตน (Self-Actualization-SA) เป็นความสามารถในการเข้าใจศักยภาพที่เป็นไปได้ของตนเอง องค์ประกอบนี้จะเห็นได้จากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับภาระกิจในสิ่งที่มีความหมาย เพื่อความร่ำรวยและมีชีวิตเพียบพร้อม ความพยายามที่จะถึงสัจการแห่งตนจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขใจและความหมายต่อความอดทนในระยะเวลาของชีวิต และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเป้าหมายระยะยาว ความเป็นสัจการแห่งตนเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งของความพยายามที่จะไปถึงการพัฒนาขั้นสูงสุด จากความสามารถ ศักยภาพ และพรสวรรค์ของตัวบุคคลเอง องค์ประกอบนี้จะมีส่วนร่วมกับความพยายามอย่างไม่ย่อท้อที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างดีที่สุด และพยายามที่จะปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของบุคคลจะให้พลังจูงใจต่อบุคคลที่จะทำการตัดสินใจต่อไป ความเป็นสัจการแห่งตนจะเกี่ยวพันกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

1.5 ความเป็นอิสระ (Independence-IN) เป็นความสามารถที่จะขึ้นนำตนเองและควบคุมตนเองในการคิดและการกระทำของบุคคล ทั้งยังมีความเป็นอิสระจากอารมณ์ บุคคลที่มีความเป็นอิสระจะไว้วางใจในตนเองที่จะวางแผนและตัดสินใจครั้งสำคัญ แต่ถึงอย่างไรพวกเขาก็ยังแสวงหาและพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นก่อนที่จะทำการตัดสินใจอย่างถูกต้องให้กับตนเอง ในท้ายที่สุด เพราะการปรึกษาผู้อื่นไม่ใช่สิ่งแสดงถึงการพึ่งพา การเป็นอิสระเป็นความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างเป็นอิสระจากความต้องการการปกป้องและส่งเสริม ผู้มีความเป็นอิสระจะหลีกเลี่ยงการยึดติดกับคนอื่น ความสามารถในการเป็นอิสระนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง พลังภายใน และความต้องการที่จะไปถึงสิ่งที่คาดหวังและสิ่งผูกพันต่างๆ โดยมีได้ตกเป็นทาสของมัน

2. องค์ประกอบความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component)

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) เป็นความสามารถในการตระหนัก เข้าใจ และชื่นชมกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นโดยรู้ว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอะไร อย่างไร และเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น การเป็นคนเอาใจเขามาใส่ใจเราหมายความว่าถึงความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่นได้ ห่วงใยผู้อื่น แสดงความสนใจและเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship-IR) เป็นความสามารถที่จะสร้างและรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยความใกล้ชิด การให้ และการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจซึ่งกันและกันนั้นจะรวมถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่มีความหมายซึ่งเป็นสิ่งตอบแทนและทำให้มีความสุขได้ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบ่งบอกได้โดยความสามารถในการให้และการรับความอบอุ่นและอารมณ์ความรู้สึก และความสามารถที่จะถ่ายทอดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น องค์ประกอบนี้ไม่เพียงแต่จะเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับความสามารถที่จะรู้สึกไร้กังวลและมีความสบายใจในความสัมพันธ์ อีกทั้งยังควบคุมความคาดหวังทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อกันในสังคมด้วย ทักษะทางอารมณ์โดยทั่วไปจะต้องการความไวต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ความต้องการที่สร้างความสัมพันธ์ และความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์

2.3 การรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility- SR) เป็นความสามารถที่จะแสดงตนในการให้ความร่วมมือ การให้การสนับสนุน และสร้างสรรค์สมาชิกของกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่จะแสดงความรับผิดชอบต่อผู้อื่น บุคคลนั้นอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยส่วนตัวก็ตาม ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจะมีจิตสำนึกต่อสังคมและเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นซึ่งเห็นได้จากความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อการจัดการปรับปรุงชุมชน องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับการที่จะทำสิ่งต่างๆ สำหรับผู้อื่นร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น การกระทำใดๆ จะขึ้นอยู่กับการมีจิตสำนึกและสนับสนุนกฎเกณฑ์ทางสังคม บุคคลเหล่านี้จะมีความไวต่อความรู้สึกระหว่างบุคคลและเป็นผู้ที่สามารถยอมรับผู้อื่นและสามารถใช้พรสวรรค์ในการเก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ ได้ บุคคลที่ขาดความสามารถในด้านนี้จะเป็นพวกที่มีทัศนคติต่อต้านสังคม ปฏิบัติตนในทางไม่ดี และเอาเปรียบผู้อื่น

3. องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component)

3.1 การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการอธิบายและบ่งชี้ถึงปัญหาต่างๆ ทำให้เกิดแนวทางการแก้ไขปัญหา และทำให้การแก้ปัญหานั้นประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาโดยทั่วไปแล้วเป็นงานที่มีความหลากหลายและจะรวมเอาความสามารถที่จะต้องผ่านกระบวนการดังนี้

3.1.1 การตระหนักถึงปัญหา รู้สึกมีความมั่นใจและมีแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2 อธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้ เช่น ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

3.1.3 สร้างแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้มากเท่าที่จะทำได้ เช่น การระดมสมอง

3.1.4 ทำการตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การชั่งน้ำหนักข้อสนับสนุนและต่อต้านของแต่ละแนวทางแก้ปัญหาและเลือกแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดมาใช้ การแก้ปัญหาจะเกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ การฝึกฝน วิธีดำเนินการ และความ เป็นระบบในความพยายามที่จะเข้าสู่ตัวปัญหา ทักษะนี้จะเชื่อมโยงกับความต้องการทำสิ่งที่ของบุคคล ที่จะเผชิญปัญหาอย่างดีที่สุด มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

3.2 การทดสอบตามสภาพจริง (Reality test) เป็นความสามารถในการประเมินความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมา กับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริง การทดสอบระดับของความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมา กับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงจะเกี่ยวข้องกับการค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยัน ตัดสิน และสนับสนุนความรู้สึก การรับรู้ และความคิดต่างๆ ซึ่งการทดสอบนั้นจะเกี่ยวข้อง กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด โดยมีเจตนาที่จะทำให้สิ่งต่างๆ อยู่ในมุมมองที่ถูกต้องและได้พบเจอกับสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงโดยปราศจากจินตนาการหรือการฝันกลางวันเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ อันจะเน้นไปที่ความเป็นจริง วัตถุประสงค์ วิสัย การรับรู้ที่เพียงพอของบุคคล และการทำให้ความคิดของบุคคล เป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือ สิ่งที่สำคัญสำหรับองค์ประกอบนี้ คือระดับของการรับรู้หลักฐานที่มีความชัดเจนใน การที่จะประเมินและจัดการกับสถานการณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความความสามารถในการเอาใจจดจ่อและ การคิดพิจารณาเมื่อการทดสอบการจัดการกับสภาพการณ์มีขึ้น การทดสอบตามสภาพจริงจะ เกี่ยวข้องกับการถอดถอนตนเองออกจากโลกภายนอก เพื่อหันเข้าสู่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทันใดนั้น จะแสดงถึงมีความชัดเจนในการรับรู้และกระบวนการคิด

3.3 การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถในการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและสถานการณ์ต่างๆ องค์ประกอบนี้จะ เกี่ยวข้องกับความสามารถโดยรวมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ทำนายไม่ได้ และ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่รู้จักยืดหยุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนเองเมื่อหลักฐานที่มีอยู่ ระบุว่าพวกเขาได้ทำผิดพลาด บุคคลเหล่านี้โดยทั่วไปจะเปิดเผยและใจกว้างกับความคิด การกำหนด ทิศทาง แนวทางและการฝึกฝนที่แตกต่างกัน

4. องค์ประกอบการจัดการกับความเครียด (Stress management)

4.1 การอดทนกับความเครียด (Stress tolerance-ST) เป็นความสามารถที่จะอดทนต่อเหตุการณ์ร้ายๆ และสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้โดยปราศจากความล้มเหลวด้วยการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในสถานการณ์ที่ยากเข็ญก็มิได้ถูกสิ่งเลวร้ายนั้นครอบงำ ซึ่งความสามารถในด้านนี้จะมีพื้นฐานจาก

4.1.1 ประสิทธิภาพในการเลือกวิธีที่จะจัดการกับความเครียด เช่น เป็นผู้ที่มีความรู้และประสิทธิภาพ สามารถเสนอวิธีการที่เหมาะสม และรู้ว่าจะต้องทำอะไรและอย่างไร

4.1.2 รู้สึกทางบวกต่อประสบการณ์ใหม่และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถผ่านพ้นปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จ เช่น ความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

4.1.3 มีความรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุม หรืออยู่เหนือสถานการณ์ตึงเครียดได้ เช่น ทำให้ใจให้สงบรักษาการควบคุมได้

องค์ประกอบการอดทนกับความเครียดจะใกล้เคียงกับการอ้างถึง "จุดแข็งของตัวตน" (Ego Strength) และการจัดการในทางบวก (Positive Coping) การอดทนกับความเครียดนี้ที่เหมาะสมในการตอบสนองต่อความตึงเครียดอย่างเหมาะสม การอดทนกับความเครียดนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะผ่อนคลาย ตั้งสติ และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบโดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหามากกว่าการยอมแพ้และปล่อยให้ตนรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและสิ้นหวัง หากองค์ประกอบนี้ในอีคิวทำหน้าที่ไม่เพียงพอจะเกิดการวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแสดงออกเนื่องจากมีจิตใจจดจ่อน้อย การตัดสินใจจึงทำได้ยาก

4.2 การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse control) เป็นความสามารถที่จะอดกลั้นและชะลอแรงกระตุ้น แรงขับ หรือสิ่งล่อใจที่จะให้กระทำได้ นำมาซึ่งสมรรถภาพในการยอมรับกับแรงกระตุ้นที่รุมเร้าในตัวบุคคลหนึ่ง สามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว คัดค้าน และการกระทำที่ไร้ซึ่งความรับผิดชอบ บุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นสามารถดูได้จาก มีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ หุนหันพลันแล่น ควบคุมปัญหาด้วยความโกรธ ทำในสิ่งที่เป็นโทษ ขาดการควบคุมตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างกะทันหันและไม่สามารถทำนายได้

5. องค์ประกอบด้านอารมณ์ชั่วขณะโดยทั่วไป (General Mood)

5.1 การมีความสุข (Happiness) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขสนุกสนานกับตัวเองและผู้อื่น ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในการทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขกับโอกาสต่างๆ เพื่อทำให้เกิด

ความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าเรงและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับอิคิวและการทำงานของอารมณ์ทั้งหมดของตัวบุคคล โดยบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวล ไม่แน่ใจในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงขับเคลื่อนภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง และเป็นพวกสุดขั้ว เป็นต้น ทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) ความสามารถมองในด้านที่ดีของชีวิตและรักษาทัศนคติทางด้านบวกแม้กำลังเผชิญกับสิ่งเลวร้าย การมองโลกในแง่ดีสรุปรวมได้กับการมีความหวังในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นวิถีการดำรงชีวิตในทางบวก ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้ายที่โดยปกติจะมีอาการเก็บกด

แนวความคิดเกี่ยวกับอิคิวของคุณเปอร์และสวีฟ

คูเปอร์และสวีฟ (Cooper & Sawaf, 1997) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ที่สำคัญเรียงตามลำดับ แต่ละด้านมี 4 องค์ประกอบ รวมเป็น 16 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 การซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้และไหวพริบทันอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป

1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (Emotional Energy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (Emotional Feedback) มีความรับผิดชอบ

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (Emotional Connection & Intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (Emotional Fitness)

2.1 การมีอยู่ที่แท้จริง (Authentic Presence) เชื่อในความสามารถของตน

2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius) ในด้านอารมณ์ต่อผู้อื่น

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent) มีความสามารถในการฟัง

2.4 การมีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลง (Resilience & Renewal) จัดการกับความขัดแย้ง

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) มีระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (Unique Potential & Purpose) สามารถสำรวจแนวทางของชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายของตน

3.2 การอุทิศตน (Commitment) สามารถอุทิศตนและมีความสามารถในการรับผิดชอบ

3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (Applied Integrity) สามารถสำรวจแนวทาง พอใจในชีวิต

3.4 การโน้มนำโดยไม่ใช้อำนาจ (Influence without authority)

4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

4.1 การหยั่งรู้อย่างต่อเนื่อง (Intuitive Flow) ช่วยให้เกิดความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง

4.2 มีการตอบสนองตามเวลาที่เปลี่ยน (Reflective Time-shifting)

4.3 การเล็งเห็นโอกาส (Opportunity Sensing) สามารถที่จะแก้ปัญหาและความกดดัน

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the future) และไม่ปิดกั้นโอกาสแนวความคิดเกี่ยวกับอิคิวของเวสซิงเจอร์

เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ได้เสนอองค์ประกอบของอิคิวออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. ส่วนที่เกี่ยวกับอิคิวเฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้อิคิวเพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่

1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้จักตนเอง

1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง

1.3 การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง

2. ส่วนที่เกี่ยวกับการใช้อิคิวในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้อิคิวของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่

2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี

2.2 ความเก่งคน

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

เวสซิงเจอร์ เชื่อว่ามีแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างอิคิวของผู้อื่นได้ คือ การให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ตีความ และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง การทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ การควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

แนวความคิดเกี่ยวกับอิคิวของโกลแมน

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้เสนออิคิวซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน คือ

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence)

ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้าง 5 ประการ และมีองค์ประกอบย่อยรวม 25 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะจัดการอย่างไรกับตนเอง ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) การรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไรในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นซึ่งนำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี

1.1.1 การตระหนักในอารมณ์ (Emotional awareness) ยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่จะเกิดของอารมณ์นั้น บุคคลประเภทนี้จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

1.1.2 สามารถประเมินตนเอง (Accurate self-assessment) การประเมินตนเองสามารถรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ บุคคลประเภทนี้จะสามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเอง

1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่คุณคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

1.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation) การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยมีให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถรอคอยเพื่อสิ่งที่ยังหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา

1.2.1 การควบคุมตนเองได้ (Self-control) จัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสนและกิเลสต่างๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการกับอารมณ์ทุกซิกข์ใจได้ดี ทำตนให้สงบและไม่อ่อนแอ สามารถคิดและมีจิตจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

1.2.2 เป็นผู้ที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) รักษาความสัตย์ซื่อและรักษาคำพูด บุคคลประเภทนี้จะประพฤติตนอย่างมีจริยธรรม สร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นด้วยความเที่ยงและความจริง สามารถยอมรับผิดและเผชิญกับการไต่ถามของผู้อื่นได้ มีความเข้มแข็งแม้ตนจะไม่ใช่ที่ยอมรับ

1.2.3 มีจิตสำนึก (Conscientiousness) มีความรู้ผิดรู้ชอบ มีความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ บุคคลประเภทนี้จะทำตามข้อผูกพัน รักษาสัญญา รับผิดชอบ วางแผนจัดการ และมีความระมัดระวังในงานที่ทำ

1.2.4 สามารถปรับตัวได้ (Adaptability) สามารถยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลประเภทนี้จะรับมือกับความต้องการอันหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ สามารถปรับการตอบสนองและยุทธวิธีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาและมีมุมมองที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ

1.2.5 นวัตกรรม (Innovation) เปิดรับแนวความคิดและข้อมูลใหม่ๆ ได้เป็นอย่างดี บุคคลประเภทนี้จะพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่ๆ จากแหล่งต่างๆ สร้างสรรค์ความคิดใหม่ๆ กล้าที่จะมองในมุมใหม่ และเสี่ยงกับความคิดของตน

1.3 การจูงใจ (Motivation) การใช้ความชอบจากส่วนที่ลึกที่สุดมาชี้นำในการกระทำให้ไปสู่สิ่งที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่ม เสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้อแท้สิ้นหวังได้

1.3.1 มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ บุคคลประเภทนี้จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและคำนวณความเสี่ยงต่างๆ ได้ ติดตามข้อมูลที่ลดความไม่แน่นอนและหาทางออกที่ดีกว่า เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง

1.3.2 มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร บุคคลประเภทนี้จะพยายามหาโอกาสที่จะเติมเต็มเป้าหมายของกลุ่ม เสียสละให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์ขององค์กรที่ใหญ่กว่า

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมเสมอที่จะกระทำการต่างๆ เมื่อมีโอกาส บุคคลประเภทนี้มีความพยายามในการคิดริเริ่ม ทำตามเป้าประสงค์ให้เกินกว่าความคาดหมายไว้

1.3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ บุคคลประเภทนี้จะกระทำการใดๆ ด้วยความหวังว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จมากกว่ากลัวความล้มเหลว พยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นมากกว่าจะปล่อยให้ผ่านไป

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ได้อย่างไร ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมมองของพวกเขาได้ มีความเห็นอกเห็นใจ และสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) สัมผัสได้ถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะสนใจและรับฟังผู้อื่นได้ดี สามารถแสดงถึงความเข้าใจในมุมมองของผู้อื่น และให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกและต้องการอะไร

2.1.2 พัฒนาผู้อื่น (Developing others) สัมผัสได้ถึงความต้องการที่จะพัฒนาของผู้อื่น และสนับสนุนความสามารถของพวกเขา บุคคลประเภทนี้จะให้ผลป้อนกลับและชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น

2.1.3 มีพื้นฐานการบริการ (Service orientation) สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้

2.1.4 ดำเนินถึงความแตกต่าง (Leveraging diversity) เพิ่มพูนโอกาสจากบุคคลต่างประเภทกันได้ บุคคลประเภทนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่มิภูมิหลังต่างกันได้ดี มีความรู้สึกไวกับกลุ่มที่ต่างกัน

2.1.5 ตระหนักถึงความเป็นไปของกลุ่ม (Political awareness) สามารถอ่านกระแสอารมณ์และอำนาจในความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

2.2 ทักษะทางสังคม (Social skills) สามารถรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการโต้ตอบในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

2.2.1 มีอิทธิพล (Influence) สามารถโน้มน้าวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลประเภทนี้จะใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อนดังเช่น การมีอิทธิพลทางอ้อมเพื่อสร้างความเป็นเอกฉันท์และการสนับสนุน

2.2.2 การติดต่อสื่อสาร (Communication) เปิดรับฟังความคิดและ
 ส่งสารที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมาเพื่อส่งสารกลับได้อย่างมี
 ประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.2.3 จัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) บุคคล
 ประเภทนี้จะสามารถต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคล
 หรือกลุ่มคนได้ บุคคลประเภทนี้จะมีความชัดเจนและจะคอยกระตุ้นความกระตือรือร้นในการร่วม
 แบ่งปันมุมมองและเป้าหมาย ชี้แนะแนวปฏิบัติและนำผู้อื่น

2.2.5 กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถริเริ่ม
 ให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 สร้างสิ่งผูกพัน (Building bonds) ส่งเสริมความสัมพันธ์
 บุคคลประเภทนี้จะรักษามิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ให้ผลประโยชน์ซึ่งกัน
 และกัน

2.2.7 ให้ความร่วมมือ (Collaboration and cooperation) ทำงาน
 กับผู้อื่นในเป้าหมายที่มีอยู่ร่วมกัน บุคคลประเภทนี้จะสร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือ พร้อม
 ทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลและทรัพยากรต่างๆ

2.2.8 สมรรถนะของทีมงาน (Team capability) สร้างความร่วมมือ
 กันภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลประเภทนี้จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มของตน มี
 ความกระตือรือร้นและปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

แนวความคิดเกี่ยวกับอิคิวของทศพร ประเสริฐสุข

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์โดยยึดตาม
 แนวคิดของ สโลเวย์ และ โกลแมน สรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก
 ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน
 ตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรงพูดแล้วรักษาคำพูด มี
 จรรยาบรรณ มีสติเข้าใจตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง หรือบางที่อาจเรียกว่าการกำหนด
 ตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความ
 ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้าง
 แนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคมเป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี การบริหารความขัดแย้ง เป็นต้น

แนวความคิดเกี่ยวกับอิทธิพลของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง: สามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น: ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบต่อ: รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง: รู้ศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา: รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น: รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง: การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต: รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ: มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

แนวความคิดเกี่ยวกับอภิวของแสงอุษา โลกนันทน์ และกฤษณ์ รุยาพร

แสงอุษา โลกนันทน์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ด้วยคำว่า SMILE ซึ่งอักษรแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

1. S – Self Awareness: เป็นผู้ที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าอารมณ์ของเราในยามปกติและในยามไม่ปกติเป็นเช่นไร รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. M -- Management Emotion: สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่อตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองแล้วที่กำลังรู้สึกอย่างไร ทั้งนี้อาจจะเป็นอารมณ์ทางด้านบวก หรืออารมณ์ทางด้านลบก็ได้ จะสามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์

3. I – Innovate Inspiration: สร้างสรรค์และจูงใจอารมณ์ตนเอง การมีแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี สามารถนำความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

4. L – Listen with Head and Heart: เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีความเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งนี้จะต้องวางตัวให้เป็นกลาง ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

5. E – Enhance Social Skill: มีทักษะประสานสัมพันธ์ทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เข้าใจสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดี และสามารถสื่อสาร ชักจูง ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้งเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทีมงานและสังคม

ทฤษฎีตามแนวตะวันออก

การพิจารณาปรัชญาเชิงอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ดูที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2542) เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อๆดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัวยืดหยุ่น

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2540: 83-87) ดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2540: 72-78) คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วย การตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้

การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดอีคิว

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542: 82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินเชาวน์อารมณ์ และแนวทางการประเมินเชาวน์อารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและประเมินเชาวน์อารมณ์ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการที่ใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน

1.2 การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2. แนวทางการประเมินเชาวน์อารมณ์ ในการประเมินเชาวน์อารมณ์มีแนวทางการรูปแบบ และลักษณะการประเมินหลายรูปแบบ

2.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่างๆ การประเมินเชาวน์อารมณ์ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และด้านเชาวน์อารมณ์

2.2 การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ในระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงตามลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับเชาวน์อารมณ์ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูก-ผิด ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมินเชาวน์อารมณ์จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือนสร้างภาพตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

2.3 การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนเองออกมา โดยมีโอกาสสร้างหรือแก้ปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้น หรือ "ดึง" พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีค่าใช้จ่ายสูง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การ

2.4 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคน

กับผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ "ภาพ" เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าว จำแนกผู้สมัครว่าคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึก มักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลการสัมภาษณ์

2.5 การใช้แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self – Report, and Subjective Measures) ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self – Report EQ Measures)

2.5.1 Trait Meta – Mood Scale ของ สโลเวย์และคณะ (1995) จำนวน 30 ข้อ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)

2.5.2 Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเองที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าแต่ละข้อความ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" กับคำถาม 20 ข้อ สร้างโดย แบ็กบาย, เทย์เลอร์ และ พาร์คเกอร์ (Bagby, Taylor & Parker) ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ ของตน

2.5.3 Emotional Control Questionnaire เป็นแบบทดสอบความสามารถในการควบคุมตนเองฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดย โรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian) ในปี 1989 วัดว่าผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตนเองได้ดีเพียงใด

2.5.4 แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบ ตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดย แมคราเบียน และเอพสไตน์ (Mchrabian & Epstein) ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ หรือไม่

2.5.5 แบบทดสอบเขาวน้อารมณ์ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัดเขาวน้อารมณ์ ได้หลายรูปแบบ พอสรุปได้ดังนี้

แบบที่ 1 EQ Map สร้างโดย คูเปอร์และสว๊าฟ (Cooper & Sawaf) ในปี 1997 วัดทักษะด้านเขาวน้อารมณ์ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ โดยให้

คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory (Bar-on EQ-I) สร้างโดยบาร์-ออน (Bar-on) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอล สร้างขึ้นในปี 1992 ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1 – ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5 – เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาในการตอบประมาณ 30-40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบตามวัย

แบบที่ 3 The Emotional IQ Test สร้างโดย ปีเตอร์ สโลเวย์ และ จอห์น เมเยอร์ (Peter Salovey & John Mayer) ในปี 1998 วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิดเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ Test ได้แก่ 1) ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่างๆ 2) ความสามารถในการใช้อารมณ์ 3) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 Weisinger's EQ Instrument สร้างขึ้นโดย เฮนดรี เวสซิงเจอร์ (Hendrie Weisinger) ในปี 1997 วัด 5 ด้าน ของเชาวน์อารมณ์ โดยมีมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด 1 = แสดงออกน้อยมาก 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้าน

แบบที่ 5 แบบวัด EQ ของชัทท์ (Schutte) และ คณะ สร้างขึ้นในปี 1998 พัฒนาแบบวัดเชาวน์อารมณ์ 33 ข้อขึ้นจากโมเดลพื้นฐานเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่ สโลเวย์ และ เมเยอร์ เสนอไว้ องค์ประกอบที่แบบทดสอบวัดมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openers to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่า ว่าตนแสดงออกในระดับใด

แบบที่ 6 EQ Test Goleman (1995) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่า จะแสดงออกเช่นไร จาก 4 ตัวเลือก

แบบที่ 7 Affective Communication Test เป็นแบบวัดการแสดงอารมณ์และความรู้สึก โดยให้รายงานตนเองว่า มีการแสดงอารมณ์ตามรายการข้อความต่างๆ จำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงเวลา 9 ค่า เช่น ขณะพูดคุยโทรศัพท์ข้าพเจ้า มักจะแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย

แบบที่ 8 Emotion Perception Test ของ เมเยอร์, ดิพานโล และ สโลเวย์ (Mayer, J.D., Dipanlo, M. & Salovey, P. 1990) เป็นแนวการวัดที่ให้ผู้รับการทดสอบ พิจารณาสีหน้า เช่น ภาพใบหน้าแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี เสียงต่างๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจ และสิ่งที่น่าขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า 1 - ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ ไปจนถึง 5 - เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอ แน่นตัวอย่างเช่น

1. การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้ดูบัญชีคำคุณศัพท์ ให้ผู้รับการทดสอบรายงานความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในระดับช่วงค่า 1-5 ตนได้แสดงออกเช่นไร เพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. การให้รายงานเป็นคำพูดจากการให้ชมวิดิทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคมระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แล้วให้รายงานความรู้สึกออกมาเป็นภาพตามที่ได้กำหนดไว้ วิธีการนี้ การประเมินผล และการตีความจำเป็นต้องอาศัย ผู้ประเมินที่มีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์ พัฒนาการของมนุษย์ และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมาก

3. การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้นี้กย้อนหลังแล้วรายงานทางวาจา การประเมินปฏิกิริยาทางใบหน้าโดยการวัดคลื่นไฟฟ้าจากการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในทางสถานการณ์สังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยาในสาขาต่างๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญ

2.5.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สร้างขึ้นในปี 2543

ทั้งนี้รายละเอียดของเครื่องมือวัดหรือแบบประเมินบางชนิดจะกล่าวเพิ่มเติมในหัวข้อต่อไป

ตัวอย่างเครื่องมือวัดอีคิวตามแนวตะวันตก

เครื่องมือวัดอีคิวของสโลเวย์และคณะ

การวัดอีคิวตามแนวคิดของสโลเวย์และคณะ (อรพินทร์ ชูชม. 2543: 228-230) เป็นการวัดศักยภาพการเจริญเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญาใน 4 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการรับรู้ทางอารมณ์ ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ ความสามารถเข้าใจวิเคราะห์อารมณ์ตนเอง และความสามารถจัดระบบกับอารมณ์ของตนเอง สโลเวย์และคณะได้วัดอีคิวโดยใช้แบบทดสอบชื่อ Trait Meta - Mood Scale (TMMS) โดยแบบทดสอบนี้เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเข้าใจในสิ่งที่บุคคลมี

ต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนของประสบการณ์ ความรู้สึก และความเชื่อ การยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี ซึ่งดัชนีนี้ซึ่งมาจากแบบทดสอบฉบับนี้ สโลเวย์และคณะ อธิบายว่าเป็นสมรรถภาพหลายอย่างที่มีอยู่ภายในโครงสร้างของอีคิว สโลเวย์และคณะเชื่อว่า TMMS เป็นการนิยามเชิงปฏิบัติการของอีคิว ซึ่งได้แก่ ความใส่ใจ ความชัดเจน และการปรับอารมณ์ความรู้สึก เป็นพื้นฐานของมิติการจัดระบบตนเองทางอีคิว แบบทดสอบ TMMS เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก 1-5 ซึ่ง 1 หมายถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" 2 หมายถึง "ไม่เห็นด้วย" 3 หมายถึง "ไม่แน่ใจ" 4 หมายถึง "เห็นด้วย" และ 5 หมายถึง "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ซึ่งแบบทดสอบนี้มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบแรก คือ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก (Attention to feeling) มีจำนวน 21 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ข้อคำถามทางบวก "ฉันใส่ใจมากว่าฉันรู้สึกอย่างไร" ข้อความทางลบ เช่น "ฉันไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง"

องค์ประกอบที่สอง คือ ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก (Clarity of feeling) มีจำนวน 15 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ข้อความทางบวก "โดยปกติฉันมีอารมณ์ความรู้สึกที่มั่นคง" ข้อความทางลบ "ฉันไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก"

องค์ประกอบที่สาม คือ การปรับสภาวะอารมณ์ (Mood repair) ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะปรับสภาวะอารมณ์ที่น่าพอใจ หรือคงอารมณ์ที่น่าพอใจไว้ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ข้อความทางบวก "ถึงแม้ว่าบางครั้งฉันมีความเศร้า แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ดี" ข้อความทางลบ "ถึงแม้บางครั้งฉันมีความสุข แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ไม่ดี"

องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบบทดสอบ TMMS มีคุณภาพด้านความเชื่อมั่นและความตรง ผลจากการศึกษาพบว่า การเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือต่ออารมณ์ การแสดงออกและความเศร้าหดหู่ และการปรับอารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี และความเชื่อการจัดระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี

ต่อมา สโลเวย์และคณะ ได้พัฒนาแบบทดสอบอีคิวชื่อ "The Multifactor Emotion Intelligence Scale" (MEIS) ขึ้น เน้นเรื่องความสามารถทางสมองเป็นหลัก ซึ่งเป็นแบบทดสอบในรูป Paper pencil Test ในการทำแบบทดสอบนี้ และแบบทดสอบ "The Emotional IQ Test" ที่อยู่ในรูปของซีดีรอม โดยแบบทดสอบทั้งสองรูปแบบนี้เหมือนกันทุกประการในด้านเนื้อหาและโครงสร้าง แต่ต่างกันที่สื่อการนำเสนอแบบทดสอบ โดยสโลเวย์และคณะ เชื่อว่าแบบทดสอบอีคิวเป็น

การวัดสติปัญญาที่แท้จริง แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยงานด้านความสามารถที่ให้ผู้ตอบทำทั้งหมด 12 งาน จากแบบทดสอบ 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบทดสอบการระบุนอารมณ์ เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ ให้ผู้ตอบระบุนอารมณ์คนที่ปรากฏอยู่ในภาพ ในการออกแบบ และดนตรี และงานที่เสนอสถานการณ์ทางอารมณ์ให้ผู้ตอบระบุว่าบุคคลในสถานการณ์นั้นมีอารมณ์อย่างไร

2. แบบทดสอบการใช้อารมณ์ เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์ มีอยู่สองส่วน ได้แก่ การวัดว่าผู้ตอบสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหน และการใช้ความรู้สึกเพื่อต่อกระบวนการคิด

3. แบบทดสอบความเข้าใจทางอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบว่าอารมณ์มีที่มาจากอะไร และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าอารมณ์มีความเข้มข้น ตลอดจนความสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน

4. แบบทดสอบการจัดระบบอารมณ์ เป็นแบบทดสอบวัดความสามารถที่จะจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของอีคิว แบบทดสอบนี้ผู้ตอบต้องประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบ MEIS พบว่า อีคิวสามารถแยกองค์ประกอบเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์ และการจัดการทางอารมณ์

เครื่องมือวัดอีคิวตามแนวคิดของบาร์-ออน

แบบสำรวจอีคิว (The Emotional Quotient Inventory) เรียกว่า EQ-I หรืออาจเรียกว่า "The Bar-on EQ-I" เพราะเป็นแบบสำรวจของบาร์-ออน นักจิตวิทยาเทลอาวีฟ ประเทศอิสราเอล (Israel's Tel Aviv University) แบบสำรวจนี้ได้รับการยอมรับไปทั่วโลกว่าเป็นเครื่องมือที่เป็นวิทยาศาสตร์ และมีความเที่ยงตรงมากที่สุดขณะนี้ เพราะเป็นแบบสำรวจที่ผ่านกระบวนการศึกษาค้นคว้าวิจัยมานานกว่า 18 ปี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรกว่า 20,000 คนจากทั่วโลก สามารถทำนายถึงความสำเร็จในชีวิตและการทำงานได้อย่างแม่นยำ เป็นแบบวัดที่ใช้ในสถานที่ต่างๆ เช่น ในคลินิก สถานศึกษา สถานที่ทำงาน และโรงพยาบาล รวมทั้งในกรณีทำการวิจัย การคัดเลือกคนเข้าทำงาน การประเมินความต้องการในการฝึกอบรม การจัดการเกี่ยวกับอาชีพ การฝึกอบรมผู้บริหาร และการสร้างทีมงาน

EQ-I เป็นแบบสำรวจที่ใช้วัดอีคิวในเรื่องต่างๆ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การอดทนต่อความเครียด การยืดหยุ่น การควบคุมอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี แบบสำรวจนี้เป็นแบบสำรวจประเภทให้เลือกตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" โดยการสร้างสถานการณ์

ให้เลือกตอบสนอง แล้วนำผลมาทำ "Chart a profile" ความฉลาดของบุคคล แบบสำรวจ EQ-I นี้ มีจำนวน 133 ข้อ และใช้เวลาในการทำ 30 นาที ดังตัวอย่าง

คำถามแบบที่ 1

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. คุณมียุทธศาสตร์ในการควบคุมการต่อต้านจากผู้อื่น		
2. คุณสามารถแสดงความรู้สึกทางบวกได้ง่าย		
3. คุณรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเองตลอดเวลา		
4. คุณจัดการกับความคับข้องใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ		
5. คุณเป็นคนที่มีความสุข		

คำถามแบบที่ 2

คุณชอบที่จะเลือกจ้างบุคคลผู้ซึ่ง.....

ก. มีความรู้และรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง

ข. ฟังตนเองได้ดี เข้มแข็ง เชื่อมั่น

ค. ถ่ายทอดแนวคิดและความเชื่อ

ง. ผู้ซึ่งมีความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำในชีวิต

แบบสำรวจของบาร์-ออนนี้ใช้วัดอีคิว 13 องค์ประกอบ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบสำรวจอีคิวพบว่ามีองค์ประกอบ 13 องค์ประกอบ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ประมาณ .50 แบบสำรวจอีคิวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกทางลบ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางบวก ความคงที่ทางอารมณ์และการแสดงออก แต่แบบสำรวจอีคิวของบาร์-ออน ในภาพรวมและองค์ประกอบย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบสติปัญญาทางสมอง มาตรฐาน B ที่ปรากฏใน 16 PF และมีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับ WAIS - R ($r = .12$)

เครื่องมือวัดอีคิวตามแนวคิดของคูเปอร์และสวาฟ

แผนภาพอีคิว (EQ Map™) ของคูเปอร์และสวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997) เป็นเครื่องมือที่ผ่านกระบวนการวิจัย หาค่าความเชื่อมั่นและคะแนนมาตรฐานจากผู้ทำงานในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา เป็นแบบวัดที่ช่วยในการสำรวจอีคิว โดยการกำหนดตัวอย่างจุดแข็งและจุด

อ่อนแอในการปฏิบัติงานของบุคคล ที่ระดับถึงรูปแบบบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ EQ Map มี 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นส่วนที่ประเมินองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตกับความสามารถของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมด 21 สเกล แต่ละสเกลเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ 3 2 1 0 ในข้อความทางบวก และ 0 1 2 3 ในข้อความทางลบ และมีการหาค่าคะแนนมาตรฐานแต่ละด้านไว้ด้วย ดังตัวอย่าง สเกลที่ 13 การมองไปข้างหน้า (Outlook)

จะทำอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
ฉันมองดูทุกสิ่งทุกอย่างสดใสงดงาม				
ฉันรักชีวิตฉัน				
ฉันชอบตัวฉัน				

2. แบบ Scoring Grid เป็นส่วนที่ใช้ให้เห็นถึงแผนภาพการปฏิบัติงานของบุคคล โดยการสร้างแผนภาพโดยสรุป (Snapshot) ของบุคคล โดยแบ่งเป็น 5 ด้านใหญ่ๆ คือ

2.1 ด้านสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน (Current Environment)

2.1.1 เหตุการณ์ในชีวิต (Life events)

2.1.2 ความกดดันและความพึงพอใจ (Work Pressures and Satisfaction)

2.1.3 ความกดดันและความพึงพอใจในบุคคล (Personal Pressures & Satisfaction)

2.2 ด้านความรู้ทางอารมณ์ (Literacy)

2.2.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-awareness)

2.2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression)

2.2.3 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น (Emotional Awareness of Others)

2.3 ด้านศักยภาพทางอารมณ์ (Competencies)

2.3.1 ความมุ่งมั่น (Intentionality)

2.3.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

2.3.3 การยืดหยุ่น (Resilience)

- 2.3.4 การสร้างความสัมพันธ์ (Interpersonal Connections)
- 2.3.5 การไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent)
- 2.4 ด้านค่านิยมและความเชื่อทางอารมณ์ (Values & Beliefs)
 - 2.4.1 ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion)
 - 2.4.2 การมองไปข้างหน้า (Outlook)
 - 2.4.3 การหยั่งรู้ (Intuitive)
 - 2.4.4 การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius)
 - 2.4.5 พลังอำนาจในตัวเอง (Personal Power)
 - 2.4.6 บุรณภาพ (Integrity)
- 2.5 ด้านผลที่เกิดขึ้น (Outcomes)
 - 2.5.1 สุขภาพทั่วไป (General Health)
 - 2.5.2 คุณภาพชีวิต (Quality of life)
 - 2.5.3 ระดับความสัมพันธ์ (Relation Quotient)
 - 2.5.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimal Performance)

ในแต่ละด้านจะแปลผล 4 ระดับ คือ ดีที่สุด (Optimal) ดี (Proficient) เปราะบางหรือไม่มั่นคง (Vulnerable) และต้องแก้ไข (Cautionary) ซึ่งจะช่วยให้เห็นถึงจุดแข็งและจุดอ่อนรอบบุคคลอย่างชัดเจน

เครื่องมือวัดอิคิวตามแนวคิดของโกลแมน

แบบสำรวจอิคิวของโกลแมน (Goleman, 1998) มีหลายชุด ชุดที่สรุปย่อที่สุดมีจำนวน 10 คำถาม เป็นแบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เป็นการวัดอิคิวทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังตัวอย่าง

คำถาม : คุณอยู่บนเครื่องบินที่กำลังตกหลุมอากาศเพราะอากาศแปรปรวนอย่างรุนแรง ทำให้เครื่องบินโคลงเคลงอย่างน่ากลัว คุณจะทำอย่างไร?

ก. อ่านหนังสือ หรือดูภาพยนตร์ต่อไป และสนใจเล็กน้อยกับความแปรปรวนของอากาศ

ข. ระมัดระวังและเตรียมพร้อมสำหรับอุบัติเหตุ ระวังตามคำเตือนของสจ๊วต และอ่านคู่มือการปฏิบัติตัวเมื่อมีอุบัติเหตุ

ค. ทั้งข้อ ก และ ข เพียงเล็กน้อย

ง. ไม่แน่ใจ ไม่เคยสังเกตเลย

แบบสำรวจอ็ควิของโกลแมนฉบับนี้ มีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ และยังมีเนื้อหาที่คาบเกี่ยวกับองค์ประกอบร่วมของแบบทดสอบ MEIS ของ สโลเวย์และคณะ ด้านการจัดการทางอารมณ์ อย่างไรก็ตาม แบบสำรวจอ็ควิของโกลแมน ไม่นิยมใช้ มากนักในงานวิจัย เพราะแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างต่ำมาก ($r = .18$) เนื่องจาก แบบทดสอบมีจำนวนข้อที่น้อยมาก

เครื่องมือวัดอ็ควิตามแนวคิดของ ชริงค์ (Shrink)

แบบทดสอบอ็ควิของ (Emotional Intelligence Test) ของ ไชปีเรีย ชริงค์ (Cyberia Shrink) เป็นแบบทดสอบที่ยึดตามแนวคิดของโกลแมนในการวัด มี 3 แบบ คือ 1) แบบ เลือกตอบ 2) กำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ และ 3) ให้เติมคำที่บ่งบอกความรู้สึกในช่องว่าง มี จำนวน 70 ข้อ ดังตัวอย่าง

คำถาม : เมื่อฉันรู้สึกว่าวุ่นใจ ฉันไม่ทราบว่ามีใครหรืออะไรทำให้ฉันวุ่นใจ

- ก. ตลอดเวลา
- ข. บ่อยๆ
- ค. บางเวลา
- ง. นานๆ ครั้ง
- จ. ไม่เคยเลย

คำถาม : เมื่อฉันมีปัญหาที่สำคัญ ซึ่งพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะจัดการกับปัญหานั้น

ฉัน.....

- ก. จะจัดการกับปัญหาดังกล่าวด้วยตัวเอง
- ข. ให้สมาชิกในครอบครัวช่วยแนะนำและให้กำลังใจ
- ค. ให้เพื่อนแนะนำและให้กำลังใจ
- ง. พบจิตแพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษาช่วยแนะนำและให้กำลังใจ
- จ. พยายามหาทางหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าวด้วยตัวเอง
- ฉ. หลอกตัวเองโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหานั้น
- ช. พยายามลืมปัญหานั้น
- ซ. แสร้งทำเป็นว่าไม่มีปัญหา

คำถาม : ฉันมี (เลือกตอบ 1 คำ) เชื่อมมั่นในความสามารถของฉัน

เครื่องมือวัดอ็ควิตามแนวคิดของเจราเบ็ค (Jerabek)

เจราเบ็ค (Jerabek, 1998) ได้สร้างแบบทดสอบอ็ควิชื่อ Emotional Intelligence Test มีข้อคำถามจำนวน 70 ข้อ แบบทดสอบอ็ควิฉบับนี้มี 2 องค์ประกอบ คือ เรื่องของ

ความรู้สึกและเรื่องพฤติกรรม ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งออกเป็น 5 ระดับ และให้ผู้ตอบแบบทดสอบตอบคำถามตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ แบบทดสอบฉบับนี้มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .81 และมีค่าความเที่ยง .91 ซึ่งแบบทดสอบฉบับนี้เหมาะสำหรับบุคคลวัยทำงานเพราะมีการทำนายความสำเร็จของการทำงานกับระดับสติปัญญา

เครื่องมือวัดอีคิวตามแนวคิดของ ชัทท์และคณะ

มาตรวัดอีคิวของ ชัทท์และคณะ (Schutte and others. 1998) เป็นมาตรวัดอีคิวแบบรายงานตนเองที่สร้างตามแนวทฤษฎีของสโลเวย์และเมเยอร์ มีจำนวน 33 ข้อกระทง เช่น ฉันคาดหวังว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น หรือฉันรู้ว่าเหตุใดอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง เป็นต้น โดยให้ผู้ตอบจะอ่านคำถามและประเมินตนเอง 5 ระดับ จาก ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เครื่องมือวัดอีคิวตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง แรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้

สำหรับข้อคำถามของแบบประเมินฉบับนี้ มีจำนวน 52 ข้อ มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .82 และแยกวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความดีมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .67 องค์ประกอบด้านความเก่ง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .55 และองค์ประกอบด้านมีสุข มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .77

ตัวอย่างเครื่องมือวัดอีคิวตามแนวตะวันออก

ผจงจิต อินทสุวรรณ วิลาสลักษณ์ ชิววัสลี อัจฉรา สุขารมณ และ อรพินทร ชูชม (2545) ได้สร้างมาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นมาตรวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษา และพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ มาตรานี้ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของ

ผู้ตอบโดยสถานการณืนั้นเกี่ยวข้องกับโครงสร้างปรัชญาเชิงอารมณ์ ที่ประกอบด้วยสถานการณืต่างๆ 3 สถานการณื ได้แก่ สถานการณืตนเองมีความสุข สถานการณืที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและสถานการณืที่ทำงานได้ประสบความสำเร็จซึ่งมีทั้งหมด 30 สถานการณื ในแต่ละสถานการณืมีคำถาม 3 ข้อ คือ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอย่างไร และท่านจะทำอย่างไรในสถานการณืนั้น แต่ละคำถามมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนน 3 ด้านคือ คะแนนความรู้สึก คะแนนความคิด และคะแนนการปฏิบัติ คะแนนแต่ละข้อมีค่าจาก 1 ถึง 5 คะแนน ดังนั้นคะแนนรวมของคะแนนแต่ละคนในแต่ละด้านมีค่าอยู่ในช่วง 30-150 คะแนนมาตรวัดปรัชญาเชิงอารมณ์ได้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดทั้งด้านความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรีประมาณ 200 คน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าแอลฟาเท่ากับ .66, .74 และ .64 สำหรับปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในการทดสอบซ้ำ เมื่อเว้นระยะเวลาห่างในการสอบซ้ำ 1 เดือน กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 21 คน มีค่าเท่ากับ .66, .77 และ .41 สำหรับปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง พบว่า ปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับอัตมโนทัศน์ และเกรตเจสซี (ค่า r คือ .117, .149 ถึง .357) และมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด (r เท่ากับ -.520)

ตัวอย่างมาตรวัดปรัชญาเชิงอารมณ์

0. ท่านต้องส่งรายงานให้อาจารย์ซึ่งกำหนดเวลาในการส่งพุงนี้ ในคืนก่อนวันส่งรายงานในขณะที่ท่านกำลังพิมพ์รายงานด้วยคอมพิวเตอร์อยู่ เกิดเหตุขัดข้องไฟฟ้าดับขณะที่ท่านยังไม่ได้บันทึกข้อมูลไว้

ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

อารมณ์เสีย เสียดาย

ผิดหวัง กังวลใจ

โมโห

คิดอย่างไร

แก้ปัญหาที่จะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ในอนาคต

หาทางทำงานให้เสร็จทันเวลา

พุงนี้จะไม่ไปเรียน

เป็นโศคร้าย

หาทางที่จะขอผ่อนผัน

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์

8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

วิลาสลักษณ์ ชวัลลี ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ที่มีสติปัญญาทางอารมณ์ดี ดังต่อไปนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง

2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือห่อถ้อยง่าย

4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงและต่ำ ดังปรากฏต่อไปนี้

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ (EQ) สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่างๆ สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. ชีวิตผสมผสานจากเหตุผล ความเห็นจริง และความรู้สึกได้อย่างได้ดุล	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีเขาวนอารมณ์ (EQ) สูงและต่ำ (ต่อ)

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
4. พึ่งพาตนเองได้มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	5. มุ่มปามที่กัก มักคิดแทนเขา เช่น "ผมคือ (ชื่อหรือเดา) ว่าคุณ..."
6. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ภาวะปกติได้	6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
9. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. สามารถระบุนิยามความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้คู่ฟังคนอื่น
13. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงผู้อื่น ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง

การพัฒนาอิคิว

ประโยชน์ของอิคิว

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้เสนอประโยชน์ที่เกิดจากการนำหลักของเขาวน้อ อารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานในหน้าที่ประจำ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก เขาวน้ออารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง ได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีเขาวน้ออารมณ์จะรู้จักยิ้มได้แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน เขาวน้ออารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่มก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลาขาดงานหรือย้ายงาน เนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมี EQ ที่ดีในที่ทำงาน ทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. การให้บริการ เขาวน้ออารมณ์ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้ารับฟังความต้องการของลูกค้าและตอบสนองได้ดีสร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้า และบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ เขาวน้ออารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองให้นับว่าผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผลคนก็เป็นสุขเกิดความรักงานองค์การ จงรักภักดีมากขึ้น ผู้นำผู้บริหารที่มีเขาวน้ออารมณ์ดี จะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน (Integrity) มิใช่พูดอย่างหนึ่งแล้วทำอีกอย่างหนึ่งที่มีให้พบเห็นกันอย่างดาษดื่นทั่วไป ผู้นำที่มีเขาวน้ออารมณ์มักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น เขาวน้ออารมณ์เป็นเรื่องของการทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดี รักการศึกษาหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขและสมควรตามอัธยาศัย เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไรเปรียบเทียบศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จเนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

3. ด้านสังคมแวดล้อม: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อีคิวมีความสำคัญและมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทุกๆ ด้าน บุคคลที่มีอีคิวสูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ในสังคมสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญ การดำเนินชีวิตจะมีความสุขและจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน

ปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาอีคิว

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้เสนอปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

1. ปรัชญาการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

1.1 ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่ระดับเชาวน์อารมณ์สูง มักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านเชาวน์อารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5-6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของเด็กได้ดียิ่ง

1.2 ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครูอาจารย์ จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะเชาวน์อารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม และวัฒนธรรมร่วมกัน

1.3 ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครู อาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรม และความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง มีงานวิจัยที่แสดงว่าทารกอายุ 5-6 เดือน สามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้ เมื่อเด็กอายุได้ 3 ปี สามารถอ่านลักษณะของอารมณ์จากสีหน้าและแววตาที่เด็กมองเห็น และเมื่ออายุ 6 ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและความรู้สึกขยะแยงได้ถูกต้องถึง 75 %

1.4 ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะเขาวน้อารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะเขาวน้อารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

1.5 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตนเอง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม ซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.6 ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ที่ดีที่สุดเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ไม่ใช่เพียงแต่รู้เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำโดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเพื่อให้อาจารย์จุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุง และการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง

1.7 ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์ การพัฒนาเขาวน้อารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วน of Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกศาสตร์

1.8 ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้อำนวยให้ปฏิบัติการแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผลซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมประอศรย การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอขอบคุณ การเผยความรู้สึก และการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสมบทบาท หรือสถานการณ์จำลอง

1.9 ควรมีการติดตามประเมินผลของการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ ในทางปฏิบัติแล้วการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาดหรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ รวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

2. วิธีการพัฒนาอีคิว ได้มีผู้เสนอแนวความคิดและวิธีการพัฒนาอีคิวไว้ ดังนี้
กรมสุขภาพจิต เสนอแนะแนวทางและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ

2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ภาวะใดๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

2.1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝึกต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

2.1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

2.1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้ทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมอารมณ์โกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1) ทบทวน เมื่อรู้สึกว่่าที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหนแล้ว รู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดง อารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

2) ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร กับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2.2 การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้

เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

2.2.1 ควบคุมได้ไม่แสดงออกอย่างทันทีทันใด มีความรู้สึกไม่ถูกรบกวนงำโดยอารมณ์ การถูกรบกวนงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

2.2.2 สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกของอารมณ์

2.2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

2.2.4 แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น

2.2.4.1 การแสดงออกทันทีที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2.2.4.2 เก็บกดไว้ไม่แสดงออก พยายามลืมไม่คิดถึง หลีกเลี่ยงเป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

2.2.4.3 โทษความให้ผิดผู้อื่น แสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนักโดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2.2.4.4 ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดีนับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 ต้องมีการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

2.2.5 การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้ดังนี้

2.2.5.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.2.5.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ครั้งต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

2.2.5.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ฝึกอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ

2.2.5.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 2.2.5.3 ทำให้เกิดความคิดเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

2.2.5.5 ฝึกการมองหาประโยชน์และโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

2.2.5.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะ หากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

2.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรคดียิ่งๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า

ในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 74) ได้เสนอแนวทางที่น่าสนใจในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไว้ดังนี้

2.3.1 ทบทวน และจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2.3.2 ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้นๆ

2.3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

2.3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท "สมบูรณ์แบบ" คือ ทุกอย่างต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกการยอมรับความบกพร่องจะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากเกินไป

2.3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ ต่อไป

2.3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

2.3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจ และความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

2.4 การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตัวเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยทำให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้ำหนักใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

2.4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

2.4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร โดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

2.4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

2.4.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

2.5 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้ อย่างราบรื่น โดยมีแนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้

2.5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น

2.5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

2.5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เชื้อเพื่อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

2.5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถ
ของผู้อื่น

2.5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่
เหมาะสม

แนวทางการพัฒนาอีคิวในเด็กและวัยรุ่น

บทบาทของครูในการส่งเสริมอีคิว

เป้าหมายแรกของการศึกษาเกี่ยวกับอีคิว ก็คือ ต้องการช่วยให้นักการศึกษาได้นำแนวคิดเกี่ยวกับอีคิวไปใช้ในสถานศึกษา โดยเฉพาะครูผู้สอนซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการเพิ่มระดับความอีคิวให้กับบุคคลทั่วไปจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะครูผู้สอนเป็นผู้ที่นำความรู้ไปใช้ในการเพิ่มความอีคิวให้กับตนเอง และใช้ในการสอนอีคิวให้กับผู้เรียนด้วย เนื่องจากอีคิวเป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการเรียนรู้ จึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ครูผู้สอนจึงควรสร้างสภาพแวดล้อมทางบวกในการเรียนรู้ เช่น มีความปลอดภัยทั้งกายและใจ ปราศจากความเจ็บปวดทางอารมณ์หรือการกระทำที่ทารุณ มีความเป็นเป็นอิสระ ปราศจากการคุกคาม ช่มชู้ บังคับ กดดัน ลบหลู่ ใช้อำนาจ มีอิสระในการเลือกตัดสินใจด้วยตนเองอย่างแท้จริง ทั้งในด้านการทำกิจกรรมและการเรียนรู้ มีการยอมรับในความรู้สึกของกันและกัน มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สนใจและกระตุ้นให้กำลังใจ ตลอดจนมีการยึดหยุ่นทางด้านอารมณ์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้ เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ทางบวกอารมณ์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้ เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ทางบวกเพิ่มขึ้น ดังนั้น ถ้าผู้สอนพยายามที่จะพัฒนาอีคิวก็จะส่งผลทางบวกต่อผู้เรียนด้วย

ระดับอีคิวของครูผู้สอน จึงมีความสำคัญมากที่สุดในการสร้างอีคิวในชั้นเรียน วิธีการหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มอีคิวให้กับผู้เรียน ก็คือ ครูผู้สอนจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความสำเร็จและประสิทธิภาพของครูผู้สอนที่สำคัญคือ การที่สามารถควบคุมความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์ บทบาทของครูผู้สอนในการส่งเสริมอีคิว โดยการเป็นตัวแบบทางอารมณ์ (Emotional Models) เป็นผู้ฝึกหัดทางอารมณ์ (Emotional Mentors) แก่ผู้เรียน จะต้องดำเนินการด้วยการปฏิบัติจริง ในสถานการณ์จริง และตลอดเวลาของกระบวนการเรียนรู้ทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ขั้นตอนใหญ่ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing your own emotion)

ได้แก่

1. ระบุชี้ชัดถึงความรู้สึกของตนเอง โดยการถามตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร ? และสามารถใช้คำ 3 คำในประโยคที่เริ่มต้นด้วยคำว่า "ฉันรู้สึก...." นอกจากนี้ครูควรตีตรา (label) ความรู้สึกของตนเองโดยไม่ตีตราผู้เรียนหรือสถานการณ์ (คำที่บ่งบอกถึงการตีตรา เช่น งุ่มง่าม โง่ เห็นแก่ตัว ชี้แจง ฯลฯ) เพราะการตีตราผู้เรียนเป็นการคาดหวังของครูที่มีต่อผู้เรียน จะเป็นการจำกัดการสร้างภาพลักษณ์และศักยภาพของผู้เรียน แม้ว่าจะเป็นการตีตราทางบวกก็ตาม เช่น การตีตราผู้เรียนว่าเป็นเด็กอัจฉริยะ ความคาดหวังนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน เป็นหน้าที่และพันธะสำหรับผู้เรียน

2. รับผิดชอบกับอารมณ์ของตนเอง โดยการตำหนิผู้เรียนตามความรู้สึกของตน แสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นเจ้าของความรู้สึกนั้น ไม่ใช่เป็นเพราะผู้อื่นทำให้รู้สึก เช่น ใช้คำพูดว่า "ฉันรู้สึกโกรธใจ" ไม่ใช่คำพูดว่า "เธอไม่พัฒนาภาษาพูดเลย" หรือใช้คำพูดว่า "ฉันรู้สึกโกรธ" ไม่ใช่คำพูดว่า "เธอทำให้ฉันโกรธ" นอกจากนี้ ครูผู้สอนจะต้องไม่หลอกตัวเองเกี่ยวกับอารมณ์ เพราะ จะทำให้มีปัญหาในภายหลังได้

3. ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง โดยการเปิดเผยความต้องการที่จะมีอารมณ์ทางบวกที่เกิดจากความรู้สึกทางลบ เพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง เช่น ถ้าไม่ยอมรับผู้เรียนก็ให้ตระหนักว่าไม่ยอมรับ และต้องการจะเปลี่ยนเป็นความรู้สึกว่ายอมรับผู้เรียนหรือตระหนักว่าควบคุมอารมณ์ไม่ได้และต้องการจะเปลี่ยนเป็นการควบคุมอารมณ์ได้

4. ทำงานด้วยความใจกว้างและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง โดยการสร้างความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง เกิดจากยอมรับ อดทน เข้าใจ และคาดการณ์ได้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ สนับสนุน ให้กำลังใจ ปลอดภัย ผ่อนคลาย และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้เกิดการนับถือในตนเอง ครูผู้สอนพึงจดจำว่า "อารมณ์เป็นสิ่งที่ติดต่อกันได้"

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีจากการเพิ่มอีคิว (Helping your students feel better through increased EQ)

1. ช่วยให้ผู้เรียนตีตราความรู้สึกของตนเอง โดยการสอนคำที่บ่งบอกถึงความรู้สึก (Feeling words) ให้มากที่สุด ซึ่งเฮน (Hein) ได้รวบรวมไว้มากกว่า 1,250 คำ ครูผู้สอนควรเป็นผู้เริ่มต้นแสดงอารมณ์ของตน และพูดเกี่ยวกับความรู้สึกเพื่อตีตราความรู้สึกของตนเอง และเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียนในการตีตราความรู้สึกของตนเองได้ต่อไป

2. ช่วยให้ผู้เรียนพบทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนเอง โดยการให้เกียรติในการตัดสินใจของผู้เรียน ไม่ออกคำสั่งโดยการสร้างทำเป็นขอร้อง และสอบถามผู้เรียนเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ต้องการโดยไม่ต้องใช้คำสั่ง

3. เคารพในความรู้สึกของผู้เรียน โดยการสอบถามถึงความรู้สึกและวิธีการที่ผู้เรียนรู้สึกก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา รวมทั้งสอบถามถึงสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกยุ่งยากใจ

4. ใช้ความมีเหตุผลทางอารมณ์ต่อผู้เรียน (Validation) โดยการยอมรับในความรู้สึกของผู้เรียน แสดงกิริยาเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ห่วงใยต่อผู้เรียน และจดจำไว้ว่า "เมื่อเกิดปัญหา สิ่งแรกที่ต้องทำคือหาเหตุผลกับความรู้สึกนั้น" "รับรู้ความรู้สึกของผู้เรียนก่อนที่จะกล่าวถึงพฤติกรรมของเขา"

5. ให้อำนาจแก่ผู้เรียน โดยการสอบถามถึงวิธีการที่เขาารู้สึก และวิธีการที่จะช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นได้ สอนผู้เรียนให้แก้ไขปัญหาด้วยตัวของเขาเองด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีเมตตา และยอมรับเกี่ยวกับความรู้สึกซึ่งกันและกัน

6. ช่วยลดความขัดแย้ง โดยการลดความเจ็บปวดจากความขัดแย้งนั้น ก่อนด้วยวิธีทำให้ผู้เรียนรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ครูผู้สอนจะต้องไม่เพิ่มความเจ็บปวด ความเครียด ความไม่สบายใจ หรือความกลัวให้แก่ผู้เรียน ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของผู้เรียนให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการตลอดเวลา

7. ควรตกลงเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมาย โดยการระบุถึงการให้คะแนนกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงการเพิ่มอึดใจให้มากขึ้น เช่น เข้าใจ 10 คำว่า 0 ลงโทษ 0 คำหนี 0 กลัว 0 ทำให้เจ็บปวด 0

วิธีการพัฒนาอึดใจในเด็กนักเรียน

รีเบคกา (Rebecca) ได้กล่าวถึง วิธีการพัฒนาอึดใจในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาโดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner)

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม

3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กได้สร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร ถ้าหากเขาได้เป็นสิ่งที่หวัง

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของตนเองว่า ตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรู้สึกนั้นได้อย่างไร

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541: 14-20) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน เพื่อให้สถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียน และการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักง่ายๆ เช่น ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี หลีกเลี่ยงการทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็ต้องบอกผ่าน ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ซึ่งกิจกรรมฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติ

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสุนน เพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสุนนเชื้อเชิญการชื่นชม

2. หลักสูตรการฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อนักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองออกมาทั้งพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหา มุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมของนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และพัฒนาการเจรจา เพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่าง
ตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกตระหนักรู้ สสำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ ฯลฯ
 - 1.2 ให้ความรู้เรื่องการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและ
เทคนิคอื่นๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าดีหรือไม่ดี และเลือกแสดงออกทาง
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก เช่น ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม
อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ ต้อง
เป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวเป็นแม่แบบที่ดีให้เด็ก และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า
อารมณ์ใดที่เป็นประโยชน์ เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษา ควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะ
แนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) ด้านอารมณ์แก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้
ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และ
แสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและไม่ดีเพื่อให้เกิด
ความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่าง
เหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง
 เป็นต้น
6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และ
คำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นชั่วโมงโฮมรูม หรือกิจกรรมคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการ
แสดงออก และสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง แรงจูงใจที่สำคัญ คือ แรงจูงใจใฝ่
สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)
9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และ
ความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ที่เรียกว่า ใจ
เขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

แนวทางการพัฒนาอิคิวในสถานที่ทำงาน

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้เสนอวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรในองค์กรไว้ดังนี้

1. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
2. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และพัฒนาการสื่อสาร (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคม
3. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักตัวตนและอารมณ์ของตน
4. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ การรักษาคำมั่นสัญญาตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
5. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่างๆ ได้
6. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
7. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
8. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
9. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) ซึ่งเหมาะสำหรับงานทางด้านการขาย หรืองานที่จะต้องมีการติดต่อกับคนเป็นสำคัญ
10. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
11. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
12. พัฒนาความมีคุณธรรม

จากวัตถุประสงค์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ขั้นต้นครอบคลุมถึงการพัฒนาตนเองทางด้านการรู้จักตนเอง การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจใฝ่บริการ ความสามารถในการปรับตัว การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม และองค์ประกอบต่างๆ ที่

ช่วยเสริมสร้างความสามารถทักษะทางสังคม ทางด้านการสร้างมนุษยสัมพันธ์ การเข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทั้งนี้ในแต่ละองค์กรย่อมมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรในองค์กรแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร ประเภทและลักษณะในการประกอบธุรกิจ ในองค์กร ประกอบกับความสนใจในการพัฒนาตนเองของบุคลากรในองค์กร

วิลลาสลักษณะณ์ ชิววัลลี (2542) กล่าวว่า การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน แยกออกเป็น 2 หัวข้อที่มีความสัมพันธ์กันและเอื้ออาทรต่อกัน คือ การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงาน และมีความสุขในการทำงาน โดยอาจจะใช้กระบวนการในการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในสถานที่ทำงานตามที่ เซอร์นีส และโกลแมน (Cherniss and Goleman, 1998) ได้เสนอไว้มีทั้งหมด 24 ข้อ แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการ

1.1 การประเมินความจำเป็นในการพัฒนาชาวน์อารมณ์: ฝ่ายบริหารต้องชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาชาวน์อารมณ์มีส่วนช่วยเพิ่มผลกำไร สร้างสินค้าและบริการที่ดีกว่าอย่างไร ชาวน์อารมณ์มีส่วนที่ทำให้องค์กรเจริญก้าวหน้าได้อย่างไร องค์กรควรมีการประเมินหาความจำเป็นอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการระบุสมรรถนะสำคัญด้านชาวน์อารมณ์ไม่ควรมุ่งพัฒนาสมรรถนะที่ไม่เกี่ยวข้องกับชาวน์อารมณ์ ดังนั้นผลการประเมินความจำเป็นจึงช่วยชี้แนะเนื้อหาของโปรแกรมการพัฒนาชาวน์อารมณ์ที่จัดให้มีขึ้น

1.2 การประเมินจุดเด่นจุดด้อยของบุคลากร: เพื่อให้รู้เกี่ยวกับจุดเด่นจุดด้อยของพนักงานแต่ละคน ไม่ควรส่งพนักงานที่มีความพร้อม หรือมีความสามารถในด้านนั้นๆ อยู่แล้ว เข้ามารับการพัฒนาอีก เมื่อเทียบกับผู้อื่นที่บกพร่องในความสามารถด้านนั้นๆ พนักงานแต่ละคนมักไม่รู้ว่าตัวตนมีข้อเด่นข้อด้อยด้านใด ซึ่งอาจจะใช้วิธีการประเมินแบบ 360 องศา ร่วมประเมินในข้อมูล และจัดการฝึกอบรมชาวน์อารมณ์ให้ตรงและเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคนให้มากที่สุด

1.3 การแจ้งผลการประเมินด้วยความระมัดระวัง: ใช้วิธีการเพิ่มแรงจูงใจที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้วยการให้พนักงานทราบถึงผลการประเมินในข้อ 1.2 ซึ่งโดยธรรมชาติของคนมักจะระวังต่อการเสียหน้า เสียความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ผู้ที่แจ้งผลประเมินต้องมีความระมัดระวัง และมีศิลปะในการแจ้งผลประเมิน มิเช่นนั้นแล้วคนจะรู้สึกต่อต้าน ไม่ยอมรับ ดังนั้นอาจจะให้ผู้ที่พนักงานให้ความเคารพและไว้วางใจเป็นผู้แจ้งผลในทางที่สร้างสรรค์และจูงใจให้เขาเข้ารับการพัฒนานั้นคือ ผู้แจ้งผลต้องเป็นผู้ที่มีชาวน์อารมณ์

1.4 การส่งเสริมการเลือกของผู้เรียน: ให้อิสระว่าเขาจะเข้ารับการพัฒนา เขาวนอารมณ์หรือไม่ เข้ารับการอบรมพัฒนาด้วยความสมัครใจ ความเต็มใจ มิใช่ถูกบังคับหรือถูกชี้แนะให้มา ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลต่อความเต็มใจรับการพัฒนาในภายหลัง

1.5 การสนับสนุนให้มีส่วนร่วมกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์: ฝ่ายบริหารพึงให้การสนับสนุนการเข้ารับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ เพื่อเป็นการให้ความมั่นใจและเห็นชอบในเชิงนโยบายแก่ผู้เข้ารับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ โปรแกรมการฝึกอบรมใดที่ผู้บริหารให้ความเห็นชอบจะมีส่วนจูงใจให้ผู้ได้บังคับบัญชารู้สึกเป็นอิสระในการเข้าร่วม โดยเฉพาะกรณีของเขาวนอารมณ์ซึ่งเป็นทักษะที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานในทางอ้อม

1.6 การปรับความคาดหวังต่อการพัฒนาเขาวนอารมณ์: ผู้เข้ารับการอบรมเขาวนอารมณ์ต้องมีความเชื่อมั่นว่า การพัฒนาเขาวนอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำได้ และส่งผลต่อเป้าหมายที่พึงประสงค์ ไม่เพียงแต่ตัวพนักงานเองแต่ยังให้ประโยชน์ในระดับทีมงานและองค์กรด้วย การแลกเปลี่ยนความคาดหวังระหว่างผู้ฝึกและผู้เข้ารับการพัฒนาเขาวนอารมณ์จะเป็นหลักประกันความมั่นใจ สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันระหว่างการพัฒนาเขาวนอารมณ์ผู้เข้ารับการฝึก ย่อมมีผลต่อความสำเร็จในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกผู้นำซึ่งอาจจะไม่เป็นที่ยอมรับของผู้เข้ารับการพัฒนาเขาวนอารมณ์

1.7 การเชื่อมโยงเป้าหมายการพัฒนาเขาวนอารมณ์เข้ากับค่านิยมส่วนบุคคลของผู้เข้าฝึก: เมื่อผู้เข้ารับการอบรมเล็งเห็นว่า การพัฒนาเขาวนอารมณ์จะช่วยส่งเสริมค่านิยมของตนเช่นไร ตนจะได้ประโยชน์อย่างไร ย่อมมีผลต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้ เรียนรู้ไปแล้วใช้กับการทำงานได้ ทำให้โอกาสประสบความสำเร็จมีมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ทำให้พนักงานทำงานเป็นทีมได้ เข้าใจกันมากขึ้น

1.8 การประเมินความพร้อมของการเข้ารับการพัฒนา: มีการตระเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะเข้ารับการฝึกก่อนที่พนักงานจะมีความรู้สึกว่าจะต้องเอาจริง เอาจัง จิตใจต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมบางอย่างของตนอย่างเอาจริงเอาจัง และอย่างต่อเนื่อง เปลี่ยนความคิดที่ต่อต้านมาสู่พฤติกรรมยอมรับ สร้างแผนปฏิบัติปรับปรุงตนเอง อย่างเป็นรูปธรรมขึ้นมาใช้

2. ระยะเวลาฝึกอบรม

2.1 การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ฝึกและผู้เข้ารับการฝึก: ระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการพัฒนา ผู้ฝึกหรือวิทยากรพึงแสดงความสนใจ เชื้ออาหาร เปิดเผยตน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการพัฒนา

เขาวน้อารมณืได้มากกว่าผู้นำที่มีบุคลิกชี้หน้าที่ไม่อาจเป็นที่ยอมรับของผู้เข้ารับการพัฒนาเขาวน้อารมณื

2.2 การส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มจากการชี้นำตนเองเพื่อสร้างสมรรถนะที่ต้องการ: ความสามารถหรือทักษะทางอารมณืจะก่อให้เกิดประโยชน์ก็ต่อเมื่อผู้เข้ารับการพัฒนาเลือกเสริมสร้างในส่วนที่ตนมีความต้องการ กำหนดแนวทางปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมกับความพร้อมและความสนใจของตนเอง ขณะเดียวกันวิธีการพัฒนาของผู้ฝึกก็ควรจะต้องยืดหยุ่น ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการ เป้าหมายของผู้รับการพัฒนา อาทิ วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดจะได้ผลเหมาะกับพนักงานแต่ละคนต่างกันไป

2.3 การกำหนดเป้าหมายของการฝึกที่ชัดเจน: เป้าหมายของการพัฒนาที่ท้าทาย เจาะเจาะจง และชัดเจนจะช่วยให้ผู้รับการพัฒนาที่มีความรู้สึว่าความสามารถทางอารมณืต่างๆ อยู่ในวิสัยที่ตนสามารถจะทำได้ดีกว่าเป้าหมายการฝึกที่กว้าง ครอบคลุมไม่ชัดเจน ทั้งในแง่ของพฤติกรรมเป้าหมายและกรอบของเวลาดังตัวอย่าง

เป้าหมายที่ชัดเจน : สามารถควบคุมการแสดงอารมณืต่อหน้าผู้คนได้ดี

เป้าหมายที่คลุมเครือ : สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนได้

2.4 การจำแนกเป้าหมายออกเป็นลำดับขั้นตอนปฏิบัติได้: การพัฒนาองค์ประกอบของเขาวน้อารมณืโดยส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้เวลาและการฝึกฝนในหลายๆ สถานการณ์ทางสังคม ซึ่งต้องอาศัยการแบ่งระยะการฝึก โดยอาจจะเริ่มจากสถานการณ์ที่ไม่เป็นทางการและฝึกกับคนที่รู้จักมักคุ้นไปจนถึงสถานการณ์ที่เป็นทางการกับคนที่ไม่คุ้นเคย เพื่อเพิ่มความยากขึ้นไปเป็นลำดับ

2.5 การแสวงหาโอกาสปฏิบัติเพื่อพัฒนาเขาวน้อารมณื: การฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้รับการพัฒนาเขาวน้อารมณืมีทักษะเรียนรู้จุดอ่อนของตนเองและนำไปสู่การพัฒนาทักษะให้ดีขึ้น ทั้งนี้การฝึกปฏิบัติจะช่วยให้มีความเข้าใจและจดจำได้มากกว่าการฟังจากวิทยากรเพียงอย่างเดียว รวมทั้งโอกาสการถ่ายโอนพฤติกรรมดังกล่าวไปในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันก็จะมีมากขึ้น

2.6 การให้แจ้งผลปฏิบัติขณะฝึกอบรม: การแจ้งผลหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมินว่าการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการพัฒนาเขาวน้อารมณืเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อีกทั้งเป็นการรักษาแรงจูงใจที่ดีในการเรียนรู้

2.7 การอาศัยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์: การที่จะให้ผู้เรียนได้แสดงออกปฏิกิริยาต่างๆ อย่างกระตือรือร้น และมีการโต้ตอบสื่อสารกันให้ทันท่วงที (Interactive) แทนการบอกให้รู้หรือทำให้ดูเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ได้ผลนั้นต้องอาศัยวิธีการอภิปรายกลุ่ม การ

สวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ การให้เล่นเกม ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับการปลูกฝัง ความรู้สึก อารมณ์ และการแสดงออกที่ต้องการได้

2.8 การเสริมสร้างกำลังใจ: ด้วยคำชมเพื่อให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องระหว่าง การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของทีม เพื่อสร้างเขาวนอารมณ์ของทีม การมีพี่เลี้ยง ผู้ให้คำแนะนำ มีที่ปรึกษาคอยให้กำลังใจย่อมเป็นส่วนส่งเสริมแรงจูงใจที่ดีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีได้ มากขึ้น ในบางกรณี เช่น การฝึกวิธีการบริหารความเครียด (Stress Management) ผู้ฝึกอาจแบ่งกลุ่ม ผู้เข้ารับการฝึกออกเป็นกลุ่มผู้ให้กำลังใจ (Support Group) เป็นผู้เอื้ออำนวยกิจกรรมกลุ่ม (Facilitators) ให้คนได้รู้จักกัน ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทั้งในระหว่างกิจกรรมและหลังจากกิจกรรมเสร็จ สิ้น

2.9 การใช้ต้นแบบ: การเรียนรู้พัฒนาเขาวนอารมณ์จากการสังเกต พฤติกรรมการพูด การแก้ไขปัญหาจากผู้อื่นที่ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมถือเป็นต้นแบบของผู้ที่มีเขาวน อารมณ์สูง และจะเป็นการเรียนรู้ที่สร้างความประทับใจให้แก่ผู้รับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ โดยเฉพาะ เมื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์เลียนแบบจากต้นแบบที่ดี

2.10 การเพิ่มพูนแง่คิดมุมมอง: เมื่อผู้รับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ได้รับรู้ สถานการณ์ที่เกี่ยวกับเขาวนอารมณ์แล้ว การให้แสดงความคิดเห็นหรือมุมมองว่าตนได้เรียนรู้อะไรบ้าง (Lessons Learned) ก็มีความสำคัญไม่น้อยที่จะสะท้อนความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตน ออกมา เป็นการช่วยให้รู้จักตนเอง และส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อว่า วิธีการพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่ได้ผลดีที่สุด คือ การนำเอาวิธีการต่างๆ เชิงประสบการณ์ มาผสมผสานกับแง่คิดมุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพินิจพิเคราะห์ตนเองมากขึ้น

2.11 การป้องกันความรู้สึกท้อถอย: ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการพัฒนาเขาวน อารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและความเอาใจจริงเอาใจอย่างต่อเนื่อง ในบางกรณีการฝึกฝนพัฒนา บุคคลอาจจะเกิดความท้อถอยเนื่องจากอุปสรรคต่างๆ ทำให้พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกแบบเดิมๆ ที่เป็นปัญหามีโอกาสจะแสดงออกได้สูง บางคนอาจท้อถอยเลิกฝึกเสียกลางคัน ดังนั้น อาจหาทาง ป้องกันมิให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวโดยการขจัดปัญหาอุปสรรคโดยการให้กำลังใจ ติดตามความ คืบหน้า สร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ผู้เข้ารับการฝึก

3. ระยะเวลาการรักษาไว้และการถ่ายโอนแผนการเรียนรู้

3.1 ควรเปิดโอกาสให้ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับการปฏิบัติงาน: การให้แรง เสริมด้วยการให้การยอมรับ การสื่อสารที่ดี การให้กำลังใจ หรือการเตือนความทรงจำก็เป็นวิธีที่ดีใน การให้ได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่มีเขาวนอารมณ์ของตนเองในการปฏิบัติงานในหน้าที่ หรือเป็นการ เปิดโอกาสให้ได้ทบทวนบทเรียนที่ได้รับ

3.2 การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนการเรียนรู้: ขึ้นอยู่กับการเอาใจจริงเอาใจขององค์กรในการปรับปรุงพัฒนา โดยเฉพาะในสถานะของการเปลี่ยนแปลงและการแข่งขันเช่นนี้บรรยากาศของที่ทำงานควรจะเอื้อให้มีการถ่ายโอนความรู้แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ที่พนักงานได้เรียนรู้มาเพื่อการทำงานที่ดี เพื่อการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ

3.3 ขจัดอุปสรรคเชิงสถานการณ์: พยายามลดหรือถ้าเป็นไปได้ทำให้สถานการณ์ที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางความเจริญก้าวหน้าขององค์กรให้หมดไป อาทิ วัฒนธรรมองค์กรที่เน้นการทำความคิดเพื่อให้ตนเองเด่น การทำงานเป็นทีมไม่ได้ ทำงานไม่เป็น การให้รางวัลเฉพาะรายบุคคล การที่ให้ความสำคัญกับคนเก่ง การขาดความเข้าใจและการทำความรู้จักตนเอง เป็นต้น

4. ระยะเวลาประเมินผลการฝึกอบรม

4.1 ตรวจสอบว่าพนักงานมีผลการปฏิบัติงานดีขึ้นหรือไม่: โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อว่า ผลของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์อาจจะปรากฏให้เห็นได้หลังจากการฝึกประมาณ 18 เดือน โดยให้ความสำคัญของสภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุน

4.2 ทำการศึกษาวิจัยเพื่อประเมินผลความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง: ควรมีการปรับปรุงการพัฒนาเชาวน์อารมณ์อย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาจากผลการประเมินที่ได้ว่าบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดให้มากน้อยเพียงใด ทั้งนี้องค์กรมักจะไม่นิจจังกับผลของการพัฒนา "Soft Skills" อย่างเช่น เชาวน์อารมณ์ โกลแมน (Goleman, 1998) เห็นว่าอย่างน้อยน่าจะมีการประเมินผลก่อนและหลังการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ การคำนวณต้นทุนและผลที่ตอบแทนจากการลงทุนพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยการคำนวณออกมาเป็นตัวเลขที่แสดงให้เห็นถึงความได้ผล ซึ่งเป็นวิธีที่รัดกุม และชัดเจนกว่ารูปแบบการประเมินผลที่ปฏิบัติกันมา

นอกจากนี้ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ยังได้กล่าวถึง แนวทางการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในสถานที่ทำงาน ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับภาวะอารมณ์ของบุคคล: ทำได้ด้วยการเปิดใจกว้าง เข้าใจและยอมรับความเป็นปฤชณของบุคคลอื่น เพราะมนุษย์แต่ละคนมีพื้นฐานทางด้านการแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง ต่างกรรม ต่างวาระกันไป การยอมรับและเข้าใจภาวะอารมณ์บุคคลจะมีผลต่อระดับความมั่นใจ ความไว้วางใจ ความเข้าใจต่อกัน ทำให้ผลิตผลและผลิตภาพที่บุคคลมีส่วนร่วมก่อให้เกิดต่อองค์กรมีคุณภาพ มีความพึงพอใจในการทำงาน มีความจงรักภักดี ทั้งนี้การยอมรับฟังภาวะอารมณ์ตามสภาพ (Validation) เป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เพราะเป็นการยอมรับความเป็นตัวเขาที่คิดและรู้สึกเช่นนั้น เปิดโอกาสให้เขาได้ยอมรับตัวเอง เพื่อความมั่นคงทางจิตใจ มีผลต่อการพัฒนาการทางความคิดอ่าน การแสดงออก มนุษยสัมพันธ์ของบุคคลดีขึ้น ขวัญและกำลังใจของทีมดีขึ้นกว่าเดิมส่งผลต่อคุณภาพของสินค้าและบริการที่ดีขึ้น บรรยากาศของการทำงาน

เอื้อต่อความร่วมมือ ความเข้าใจ ช่วยเหลือระหว่างกัน ดังนั้นบุคลากรในองค์กรควรร่วมกันพัฒนา
 ชาวน์อารมณ์ โดยสนับสนุนให้มีการพูดคุย เปิดเผยความรู้สึก เสนอทางเลือกเพื่อช่วยเหลือทีมให้
 บรรลุเป้าหมาย หลีกเลี่ยงการมุ่งตำหนิ การตัดสินใจหรือแก้ปัญหาให้แทน

2. ความเหมาะสมในการแสดงออกทางอารมณ์: อารมณ์และความรู้สึกของ
 มนุษย์ต่างกันไป ยากที่จะนำความรู้สึกดี ชั่ว ไปตัดสินได้ การตัดสินจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับ
 บริบท สถานการณ์ เหตุผล วัย ปัจจัยทางสังคม และวัฒนธรรม

3. การจัดการอารมณ์ทางลบในระดับรุนแรงของบุคคลอื่น: อารมณ์ที่รุนแรง
 อาทิ การแปรผันของภาวะอารมณ์ ความคิด และการแสดงออกอย่างรวดเร็ว ไม่คงที่ (Hypomania) ไม่
 สามารถพูดแสดงความรู้สึกอารมณ์ใดๆ ออกมาได้ จินตนาการเหตุการณ์ต่างๆ ออกมาให้ฟังไม่ได้
 (Alexithymia) ดูเป็นคนไม่มีชีวิตชีวา ขาดความกระตือรือร้น ไม่สามารถตระหนักรู้ตนเองได้ ไม่เชื่อ
 อารมณ์ผู้คน หรือเป็นคนที่ชอบคิดอะไรที่ใหญ่โตเกินความเป็นจริง พูดมากเกินไป หัวเราะหรือตลกใน
 ลักษณะที่ไม่เหมาะสม ภูมิใจในตนเองเกินไป สูญเสียสมาธิง่าย เปลี่ยนหัวข้อพูดคุยอย่างรวดเร็ว
 หงุดหงิดง่าย มีปฏิริยามากไป หากบุคลากรในองค์กรมีลักษณะดังกล่าว ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน
 ควรมาตราบการสร้างภาวะแวดล้อมให้การดูแลเอาใจใส่ ร่วมมือกันรับฟังข้อปัญหา และให้ความรู้เพื่อ
 การยอมรับ นำไปสู่การบำบัดแก้ไข ในกรณีของ Alexithymia อาจจะใช้โยกย้ายให้ทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับ
 กับผู้คนมากนัก ทำคนเดียวได้สำเร็จ และให้เพื่อนร่วมงานที่กล้าแสดงออกมีมนุษยสัมพันธ์มาเป็น
 เพื่อนชวนคุย กระตุ้นให้เขามีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เผยตน หรือติดต่อส่งตัวไปรักษาทาง
 จิตเวช

การพัฒนาอีคิวตามแนวผสมระหว่างแนวตะวันตกและแนวตะวันออก

วิลาลักษณ์ ชวัลลี (2542) ได้ประยุกต์แนวทางในการพัฒนาสติปัญญาทาง
 อารมณ์มาจากคำสอนของพุทธศาสนา จากทฤษฎีทางจิตวิทยา แนวทางของเวสซิงเจอร์ (Weisinger,
 1998) และแนวทางของโกลแมน (Goleman, 1998) โดยแบ่งแนวทางในการพัฒนาสติปัญญาทาง
 อารมณ์ออกเป็น 2 หัวข้อต่อไปนี้

1. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน

หัวใจสำคัญของการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน คือ
 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม และการเสริมสร้างพลังจูง
 ใจให้ตนเอง ซึ่งสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนบุคคลจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้สติปัญญาทาง
 อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นต่อไป

1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน

1.1.1 สามารถบอกตนเองได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร: ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองจะต้องบอกกับตนเองได้ตลอดเวลาว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร อาทิ การพูดอยู่ในใจว่าฉันกำลังโกรธ ในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ และพูดอยู่ในใจว่าสุขหนอ ในขณะที่ได้ฟังเพลงที่ชอบ เป็นต้น หากว่าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็จะช่วยให้ตามทันอารมณ์ของตนเอง ซึ่งคนที่จะตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะสามารถกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง

1.1.2 ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง: ไม่ปิดเบือน ปฏิเสธความรู้สึกและอารมณ์ที่เราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจจะปิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตัวเองไปอีกแบบหนึ่ง ซึ่งการปิดบังหรือกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงนั้นจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ และอาจสร้างปัญหาอื่นๆ ตามมา อาทิ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกระดับตื้นที่มีความรู้สึกระดับที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ ซึ่งถ้าเราไม่พยายามปิดเบือนอารมณ์ก็จะทำให้ได้ทราบถึงอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

1.1.3 ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง: เราอาจจะรับรู้ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองด้วยตนเอง และโดยผู้อื่นจากการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ทั้งนี้การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเอง หรือระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่สามารถยอมรับความไม่ดีของตนเองได้ สิ่งที่จะแยกแยะคนที่มีสติปัญญาทางอารมณ์สูงกับคนที่มีสติปัญญาทางอารมณ์ต่ำคือ คนที่มีสติปัญญาทางอารมณ์สูงจะยอมรับและมีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงตนเองมากกว่า

1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

1.2.1 ตระหนักว่าตนคือผู้รับผิดชอบอารมณ์ของตนเอง: การตอบสนองทางอารมณ์ของคนเราส่วนมากเกิดจากการตีความของเราที่มีต่อสิ่งแวดล้อม หรือจากการรับรู้สิ่งต่างๆ ดังนั้นผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่ออารมณ์ของเราคือ ตัวเราเอง มิใช่ผู้อื่นหรือเหตุการณ์ภายนอก คนเรามักจะโทษว่าผู้อื่นทำให้เราโกรธ ทำให้เราเสียใจ แต่ถ้าพิจารณาให้ถ่องแท้ อาจกล่าวได้ว่าจริงๆ แล้วตัวเราเองเป็นผู้สร้างอารมณ์ขึ้นมาจากเหตุการณ์ภายนอก

1.2.2 แยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความหมาย: เนื่องจากอารมณ์ส่วนมากเกิดจากการคิด การตีความ หรือการประเมินสถานการณ์โดยตัวเราเอง ดังนั้นจึงควรฝึกหัดแยกข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ อาทิ เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจน เป็นข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัส หากเราตีความจากการที่เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจนว่า

เขาพูดด้วยความไม่พอใจ เขาก้าวร้าว ก็จะทำให้เราเกิดอารมณ์ และอาจจะตอบโต้ด้วยวาจาอย่างไม่เหมาะสมออกไปได้

1.2.3 บอกตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจนกว่าความรู้สึกทางลบจะหายไป: เป็นวิธีการที่จะทำให้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง ซึ่งสามารถใช้ได้ในกรณีที่เกิดอารมณ์ขึ้น และต้องการให้อารมณ์นั้นคลายไปโดยการบอกตัวเอง อาทิ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธก็ให้บอกกับตัวเองว่า “โกรธหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความรู้สึกโกรธจะหายไป แต่ต้องบอกตลอดเวลาจนกว่าจะหายโกรธ

สำหรับผู้เริ่มฝึกฝนวิธีดังกล่าวและยังไม่สามารถควบคุมให้ตนเองกำหนดได้ตลอดก็อาจจะใช้วิธีหันไปสนใจกับสิ่งอื่นเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ความรู้สึกทางลบหายไป ทั้งนี้เพราะการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรืองานที่ทำ ทำให้บุคคลต้องใช้ความคิดไตร่ตรองในเรื่องนั้น พร้อมทั้งเป็นการสร้างความเพลิดเพลินในขึ้นมาแทนที่ความรู้สึกทางลบที่มีอยู่เดิม

1.2.4 ให้อารมณ์ส่งเสริมความคิดของตน: ผู้ที่มีสติปัญญาทางอารมณ์จะสามารถใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการคิด โดยอารมณ์จะช่วยปรับแต่งและปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลได้ ถ้าเกิดอารมณ์ดีจะนำไปสู่การคิดในแง่ที่ดี และตรงข้ามถ้าเกิดอารมณ์ไม่ดีจะนำไปสู่การคิดในแง่ร้ายได้

เนื่องจากอารมณ์สามารถมีประโยชน์ต่อการคิดได้ อารมณ์จึงมีประโยชน์ต่อการทำงานได้ เสมือนอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นธรรมะทำให้บรรลุความสำเร็จที่เริ่มต้นด้วยฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งที่ทำ

1.3 การสร้างเสริมพลังใจให้ตนเอง

1.3.1 มองเห็นความงดงามของโลก: สร้างความสุนทรีย์และความงดงามของจิตใจตนด้วยการมองและเห็นถึงความงดงามของโลก และของบุคคลอื่นด้วย โดยการพยายามละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตนบ้าง แล้วพิจารณาสิ่งรอบข้าง บุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง มองและชื่นชมในส่วนของเขาของเรา ซึ่งจะช่วยให้ความเคร่งเครียดของจิตใจและการเห็นทุกอย่างเต็มไปด้ด้วยอุปสรรคจะลดลง

1.3.2 การจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจด้วยการทำสมาธิ: การทำสมาธิเป็นการกำหนดจิตใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวในขณะเวลาหนึ่ง ธรรมดาจิตของเราจะไม่หยุดนิ่ง แต่จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตไม่เป็นระเบียบชีวิตก็จะพลอยขาดระเบียบ พลังจิตที่จะควบคุมและจูงใจให้ตนเอง

กระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายก็จะอ่อนไปด้วย ซึ่งการทำสมาธิสามารถช่วยจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจได้

1.3.3 การโปรแกรมจิตและตั้งเป้าหมายชีวิตให้ตนเอง: บุคคลควรโปรแกรมจิตใจของตนเองโดยการกำหนดว่าสิ่งใดที่เราต้องการปรับปรุงตนเอง ตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานของตนเอง เพื่อจะได้มีพลังพร้อมที่จะออกเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการจะไปให้ถึง

1.3.4 การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตน: คนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมักจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าคนที่ไม่มีเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งปัจจัยทางด้านสติปัญญาทางอารมณ์ที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คือ การบอกกับตนเองว่า "ฉันสามารถทำได้" แทนการย่ำว่า "ฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ" หรือ "ฉันทำไม่ได้" สำหรับการบอกตนเองว่าทำได้เสมอๆ เป็นเสมือนการโปรแกรมจิตของตนเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจิตจะกำหนดการกระทำต่อมา

1.3.5 ความกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ: คนเรามักจะสบายใจและชอบทำกิจกรรมแบบเดิมๆ เพราะเคยทำและประสบความสำเร็จมาแล้ว แต่เมื่อต้องทำกิจกรรมอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อนหลายคนจะเกิดความไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยทางจิตใจ กลัวความล้มเหลว บางคนจึงตัดสินใจไม่กระทำทั้งๆ ที่มีศักยภาพที่จะกระทำได้ หากเราพยายามบอกตนเองว่า "ฉันทำได้" แล้วก็จะนำไปสู่การกล้าตัดสินใจที่จะลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตนไม่เคยทำ หรือสิ่งที่ตนคิดว่ายาก ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองและเป็นการเพิ่มความมั่นใจในตนเองด้วย ดังนั้นผู้ที่มีสติปัญญาทางอารมณ์ควรเป็นผู้ที่ยอมเปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ กล้าทำในสิ่งที่ยังไม่เคยทำเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง

2. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผู้อื่น

มนุษย์มีสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ในการนี้บุคคลนั้นจะต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก มีเมตตากรุณา และพร้อมที่จะช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้

2.1 การเข้าใจธรรมชาติมนุษย์: เป็นพื้นฐานประการหนึ่งของความเข้าใจผู้อื่น ทั้งนี้ในทางจิตวิทยามองธรรมชาติของมนุษย์แตกต่างกัน บางกลุ่มทฤษฎีมองว่ามนุษย์เป็นผู้กระทำ มีเป้าหมายกำหนดการเรียนรู้ของตนเอง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะเห็นว่า พฤติกรรมมนุษย์จะถูกปรับแต่งโดยสิ่งแวดล้อม โดยมนุษย์เป็นฝ่ายถูกกระทำ อย่างไรก็ตาม มนุษย์มีธรรมชาติที่เหมือนๆ กัน และขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันด้วย ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม หรือลักษณะส่วนตัว ประกอบกับ การอบรมปมเพาะและการที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่แตกต่างกัน

2.2 การเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น: เป็นส่วนที่ละเอียดซับซ้อนของการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการการสัมผัสที่รับรู้ได้ไว บุคคลที่มีสติปัญญาทางอารมณ์ในเรื่องที่เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะต้องประกอบด้วย

2.2.1 การมีสมาธิในขณะที่ฟังเพื่อเข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง เนื่องจากในการพูดนั้นบุคคลอาจจะหมายความว่าตรงๆ อย่างที่พูด หรืออาจกล่าวเป็นนัยให้เข้าใจเอาเอง

2.2.2 การสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้าและกิริยาอาการ ซึ่งอาจแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกต่อเรื่องหรือบุคคลที่สนทนา

2.3 ความสามารถในการสื่อสาร และถ่ายทอดความรู้สึก: เมื่อเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นแล้ว ควรสามารถที่จะสื่อสารและถ่ายทอดความคิดความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบได้ จึงจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ การแสดงความสามารถในเรื่องนี้ประกอบด้วย

2.3.1 เคารพความคิดของผู้อื่น: ยอมรับว่าบุคคลย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันได้ด้วยเหตุผลหลายประการ ในการประเมินความคิดควรประเมินว่าความคิดนั้นจะเป็นประโยชน์ในปัจจุบันหรืออนาคตเพียงใด แต่ไม่ประเมินที่ตัวบุคคล

2.3.2 คิดในเชิงว่าฉันก็ชนะ-เธอก็ชนะ: เป็นการได้ประโยชน์ร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งการคิดในลักษณะนี้จะทำให้การปฏิสัมพันธ์หรือการทำงานกับผู้อื่นเป็นไปในทางที่ดี

2.3.3 แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนด้วยท่าทีที่เป็นมิตร: แสดงความคิดเห็นเฉพาะที่คาดว่าจะประโยชน์ สำหรับความคิดเห็นที่แตกต่างไป หรือที่อาจกระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้อื่นก็ควรแสดงด้วยความนุ่มนวลด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น เป็นลักษณะของผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์ในการที่จะควบคุมและปรับท่าทีของตนเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี

2.3.4 สื่อสารในระดับที่เหมาะสม: ซึ่งเวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ได้กล่าวถึงระดับของการสื่อสาร 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับการทักทายเมื่อพบกัน ระดับข้อมูลข่าวสาร ระดับความคิดเห็น และระดับความรู้สึก ซึ่งระดับที่สูงขึ้นจะเป็นระดับที่ไวต่อความรู้สึก บุคคลจะต้องรู้ว่าแต่ละคนกำลังสื่อสารไม่เกิดประสิทธิผลหรือสร้างความไม่สบายใจต่อฝ่ายหนึ่งก็ทำให้ต้องเปลี่ยนระดับการสื่อสาร

2.3.5 ช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้: การช่วยเหลือในที่นี้หมายถึง การช่วยให้ผู้อื่นสามารถช่วยตนเองได้ในปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งหลักการที่สำคัญคือ ต้องรู้อารมณ์ของผู้อื่นในขณะนั้นว่าเขามีอารมณ์ใด อาทิ หากเรารู้ว่าเขากำลังเกิดอารมณ์โกรธ ก็อาจจะพูดให้เขาลายความรู้สึกโกรธลงก่อน แล้วแสดงให้เห็นว่าความคิดและความรู้สึกของผู้มีปัญหาที่มีผู้รับฟังอย่างตั้งใจ

แสดงความเข้าใจโดยไม่ต้องแสดงการเห็นด้วย ช่วยผู้มีปัญหาให้เกิดความชัดเจนกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง อาจจะช่วยแยกประเด็นที่มีความสับสนปะปนกันอยู่หลายประเด็น วิธีช่วยจะเป็นไปในลักษณะของการช่วยมองในมุมต่างๆ เพื่อที่ว่าผู้มีปัญหาอาจเห็นทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ในที่สุด

การพัฒนาอึดิวตามแนวตะวันออก

การพัฒนาอึดิวในทางพุทธศาสนา พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542) ได้เสนอว่า ผู้ที่ยังไม่บรรลุนั้นพระอรหันต์ก็ต้องหาวิธีการควบคุมพลังขัดแย้งระหว่างกุศลและอกุศลให้อยู่ในกรอบอันดีงาม มีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นที่ยอมรับได้ในสังคม กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธี ด้วยกันคือ

1. สมถวิธีหรือสมถกรรมฐาน: เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้มีบทบาท แต่จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา นั่นคือ จะทำงานอะไรให้ได้ผลมีปัญญาได้ชัดเจนแจ่มแจ้งต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้จะทำให้คิดได้ชัดเจน แสดงออกได้ถูกต้อง ไม่เป็นโทษของอารมณ์ เพราะสามารถควบคุมฝ่ายที่ไม่ดีได้ และทำให้ความรู้สึกที่ดีได้แสดงออก ทั้งนี้วิธีสมถวิธีหรือสมถกรรมฐานมีข้อจำกัดคือ เมื่อใดที่ออกจากกรรมฐาน ออกจากสมาธิแล้ว ฝ่ายอกุศลก็จะมีฤทธิ์เดชมาก ไม่สามารถประนีประนอมกันในชีวิตประจำวันได้ อาทิ เมื่อออกจากกรรมฐานแล้วความโลภก็อาจจะแสดงออกได้เหมือนเดิม เพราะฉะนั้นจะต้องมีวิธีที่ 2 ตามมา

2. วิปัสสนากรรมฐาน: วิธีนี้เป็นการพัฒนาให้สมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้มีบทบาทอย่างถาวรและอยู่ในสังคมได้ ถ้าเป็นสมถกรรมฐานจะต้องปลีกวิเวกออกไป ครั้นพอกลับมาก็ฟุ้งซ่านเหมือนเดิม ทั้งนี้สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของของวิปัสสนาที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่จำเป็นต่อการเรียนการทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญา

วิปัสสนาเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง ซึ่งเริ่มต้นด้วยสติปัญญาที่เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

อึดิวในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติรู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้ออกมาปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นอกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้ คือ ปัญญา เพราะสติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง ความถูกต้อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด เหมือนกับกระจกส่องใจ สติจะเป็นกระจกส่องใจ แล้วก็รู้ว่าจะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร ความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรจะพัฒนาปัญญาให้มากเพื่อสร้างความสมดุลของ

บุคลิกภาพในการแสดงออก เพราะสติและปัญญาเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี

การพัฒนาชีวิตของบุคคลนั้นต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของจิตเพื่อคุณสมบัติของจิตที่พึงประสงค์แล้วเลือกพัฒนาตัวที่เด่นๆ อาทิ เจตสิกฝ่ายที่เป็นกลาง ได้แก่ มนสิการ (การคิด) หรือเอกัคตา (สมาธิ) หรือวิริยะ (ความขยัน) เจตสิกเหล่านี้ใช้ไปในส่วนที่เป็นสัมมา (ชอบ) หรือมิจฉา (ผิด) ก็ได้ สำหรับในส่วนของอารมณ์นั้นฝ่ายอกุศลเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความโลภ ความมีโทษะ ความอิจฉา ความริษยา เป็นตัวดึงเราออกจากรฐานการทำความดี เราก็ต้องพัฒนาฝ่ายที่ดี คือ ฝ่ายกุศลเจตสิกเพื่อทำให้เกิดความสมบูรณ์หรือเกิดพลังมากขึ้น อาทิ เป็นอโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) แผนภูมิของจิตที่ทำให้เกิดการพัฒนามนุษย์ที่พึงประสงค์ที่แท้จริง คือ การพัฒนาในส่วนที่เป็นกุศลเจตสิกไปควบคุมอกุศลเจตสิก โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางทำให้ชีวิตมีความสมดุล สำหรับการจัดการกับฝ่ายอกุศลนั้น สามารถทำได้โดยแบ่งออกเป็น 4 ชั้นคือ

ขั้นที่ 1 สังวรปราน คือ ความเพียรพยายามที่จะควบคุมตัวเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตกเป็นทาสของมัน หรือมี Self control นั้นเอง

ขั้นที่ 2 ปหานปราน คือ กำจัด ขูดรากถอนโคนฝ่ายไม่ดีออกไป คือ ติให้อ่อนลง ควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ขั้นที่ 3 ภาวนาปราน คือ การพัฒนาในฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจเข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ขั้นที่ 4 อนุรักษณาปราน คือ รักษาความดี หรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนาที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเองตลอดเวลา เป็นนายเหนือตัวเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย

การประมวลผลงานวิจัย

การประมวลผลงานวิจัยเป็นการรวบรวมผลงานวิจัยที่มีนักวิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยไว้ซึ่งอาจแบ่งเป็น 4 ประเภทคือ

ประเภทที่หนึ่ง เป็นการประมวลเพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการขององค์ความรู้ในสาขาวิชานั้นๆ

ประเภทที่สอง เป็นการหาหลักฐานหรือนำมาเสริมหรือสนับสนุนทฤษฎี

ประเภทที่สาม เป็นการจัดระบบความรู้จากหลายๆ สาขาเข้าด้วยกัน

ประเภทที่สี่ เป็นการรวบรวมรายงานการวิจัยที่ตอบปัญหาเดียวกันเพื่อไปใช้เป็นผลสรุปปัญหานั้นๆ

วิธีการที่ใช้ในการประมวลผลงานวิจัยทำได้ 2 แบบ คือ การประมวลผลงานวิจัยโดยวิธีทางคุณภาพ และการประมวลผลงานวิจัยด้วยวิธีทางปริมาณ (qualitative review and quantitative review) การประมวลผลงานวิจัยโดยวิธีทางคุณภาพจะใช้การเขียนบรรยายในประเด็นต่างๆ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แต่การประมวลเอกสารผลงานวิจัยด้วยวิธีทางปริมาณจะใช้ค่าสถิติจากงานวิจัยเพื่อสรุปประเด็นต่างๆ ที่สนใจโดยการใช้การวิเคราะห์เมตาซึ่งเป็นประเภทหนึ่งของการประมวลผลงานวิจัยด้วยวิธีเชิงปริมาณในการประมวลผลงานวิจัย โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. ค้นหางานวิจัยที่ต้องการประมวล
2. บรรยายลักษณะของงานวิจัยโดยใช้ตัวแปรเชิงปริมาณ
3. คำนวณขนาดอิทธิพลและศึกษาค่าประมาณของขนาดอิทธิพลหรือศึกษาความแปรปรวนของขนาดอิทธิพล

งานวิจัยบางเรื่องอาจไม่มีค่าสถิติที่นำมาคำนวณขนาดอิทธิพล ดังนั้นจึงต้องใช้ในการประมวลเชิงคุณภาพเพื่อสรุปผลการวิจัยในกลุ่มดังกล่าว ในการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ อีคิวในครั้งนี้จึงผสมผสานวิธีการเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้ภาพรวมที่ชัดเจนและมีรายละเอียดมากที่สุด

การสังเคราะห์งานวิจัย

การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง การนำส่วนย่อยมาประกอบเข้าด้วยกันจนเกิดสิ่งใหม่ขึ้น มีด้วยกัน 3 ระดับ คือ ระดับนำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์จนเกิดความรู้ในหัวข้อนั้นๆ เรียกว่า Meta Analysis ระดับที่นำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์จนเกิดเป็นสาขาใหม่ เรียกว่า Mega Analysis และระดับที่นำสาขาที่เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์เรียกว่า Super Analysis

การสังเคราะห์งานวิจัย จำแนกได้เป็น 2 ประการคือ

1. การสังเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Synthesis) เป็นการอ่านรายงานการวิจัยแล้วนำมาสรุปเข้าด้วยกัน ดังเช่น การทบทวนเอกสารงานวิจัย (Review of Literature) ของปริญญาโท ซึ่งการวิเคราะห์ลักษณะนี้ก่อให้เกิดความหลากหลายของผลการวิเคราะห์เชิงคุณลักษณะจะอิงผู้สังเคราะห์เป็นหลัก ผลที่ได้จากการสังเคราะห์ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปสำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะสังเคราะห์งานวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์เนื้อหา คือ เทคนิคการวิจัยที่พยายามจะบรรยายเนื้อหาของข้อความหรือเอกสาร โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณอย่างเป็นระบบ ซึ่งหมายถึงการทำให้ข้อมูลเอกสาร

ได้แก่ ถ้อยคำ ประโยค หรือความในเอกสารเป็นจำนวนที่วัดได้ แล้วเจตน์จำนวนของถ้อยคำ ประโยค หรือใจความเหล่านั้น การบรรยายนี้เน้นที่เนื้อหาตามที่ปรากฏในข้อความ พัฒนาจากเนื้อหา โดยผู้วิจัยไม่มีอคติหรือความรู้สึกของตัวเองเข้าไปพัวพัน ไม่เน้นการตีความหรือหาความหมายที่ซ่อน อยู่เบื้องหลัง หรือความหมายระหว่างบรรทัด สำหรับนักวิจัยบางคนถือว่าการวิเคราะห์เนื้อหาอาจไม่ จำเป็นต้องเป็นวิธีการเชิงปริมาณก็ได้ เพียงแต่ให้การระบุคุณลักษณะเฉพาะของข้อความหรือสาระ อย่างมีระบบและเป็นสภาพวัตถุวิสัย ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าการวิเคราะห์เนื้อหาจะต้องมีลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ มีความเป็นระบบ มีความเป็นสภาพวัตถุวิสัย (objective) และอิงกรอบแนวคิดทฤษฎี (สุรางค์ จันทวานิช. 2531)

ไครเพนดอร์ฟ (Krippendorff. 1980) ได้เสนอการวิเคราะห์เนื้อหาเป็น 5 ประเภท คือ

1. วิเคราะห์เพื่อหามาตรฐาน เป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินคุณค่าของสาระ เนื้อหาว่ามีคุณค่ามากน้อยเพียงไรหรือเมื่อวิเคราะห์ว่าเนื้อหาสาระแตกต่างไปจากมาตรฐานมากน้อย เพียงใด
2. วิเคราะห์เนื้อหาด้ชนีบางอย่าง เช่น ความถี่ของคำ สัญลักษณ์ที่แสดงให้ เห็นแรงจูงใจของผู้เขียน หรือหาดัชนีเพื่อชี้ให้เห็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจต่อเหตุการณ์
3. วิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหากลุ่มคำแบบต่างๆ เช่น การอ้างอิงถึง นายกรัฐมนตรี อาจทำได้โดยใช้ตำแหน่ง ยศ ปี สถานที่ ชื่อ เป็นต้น
4. วิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาความหมายต่างๆ เช่น การสรุปประเด็น การหาสาเหตุและผล การอธิบาย พฤติกรรม
5. วิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหากระบวนการภายใน เช่น การวิเคราะห์เอกสาร เกี่ยวกับสภาวะแวดล้อม ทำให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตามขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละพื้นที่ต่อการทำนุบำรุงสภาวะแวดล้อมในพื้นที่ของตน

องค์ประกอบในการวิเคราะห์เนื้อหา

อุทุมพร จามรมาน (2531) ได้เสนอองค์ประกอบของการวิเคราะห์เนื้อหาว่า ประกอบด้วย

1. เนื้อหาที่จะวิเคราะห์ ซึ่งอาจเป็นเอกสาร สิ่งพิมพ์ รูปภาพ การ์ตูน ละคร เพลง การโฆษณา फिल्मภาพยนตร์ บทคำพูด คำกล่าว หลักฐานทางประวัติศาสตร์ การศาสนา เป็นต้น
 2. วัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์เนื้อหา
- การวิเคราะห์เนื้อหามีวัตถุประสงค์ใหญ่ๆ 3 ประการคือ

2.1 เพื่อสรุปข้อมูล

2.2 เพื่อหารูปแบบหรือความสัมพันธ์ภายใน

2.3 เพื่อหารูปแบบหรือความสัมพันธ์ภายนอก

3. หน่วยในการวิเคราะห์

ในการวิเคราะห์เนื้อหา ผู้วิเคราะห์ต้องมีความกระจ่างในเรื่องหน่วยที่จะทำการวิเคราะห์ว่าเป็นหน่วยแบบใด โดยปกติหน่วยในการวิเคราะห์เนื้อหามี 3 ประการคือ

3.1 หน่วยจากการสุ่ม ได้มาจากการสังเกต หรือการสัมผัส แต่ละหน่วยนั้นมีลักษณะที่เป็นอิสระต่อกัน เช่น ประโยคแต่ละประโยคถือเป็น 1 หน่วย

3.2 หน่วยจากการบันทึก เป็นการจัดการกระทำข้อมูลจากการสุ่มมาย่อยเป็นกลุ่มเป็นพวก

3.3 หน่วยจากเนื้อหา เป็นการรวบรวมหน่วยจากการบันทึกมาจัดกลุ่มอีกทีหนึ่ง

4. การสุ่มตัวอย่างและประชากร

การวิเคราะห์เอกสาร จะต้องเกี่ยวข้องกับปริมาณของสิ่งที่จะนำมาวิเคราะห์มากมาย ดังนั้นนักวิเคราะห์จึงต้องรู้จักการสุ่มเอกสารออกมาวิเคราะห์ โดยใช้ความรู้ความสามารถจำแนกสิ่งที่เกี่ยวข้องที่จะวิเคราะห์ออกจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง และหลังจากได้ปริมาณสิ่งที่จะวิเคราะห์ออกมาแล้ว ทำการสุ่มเนื้อหาสาระสิ่งที่จะวิเคราะห์ออกมาเท่าที่เวลาและงบประมาณอำนวยให้

วิธีวิเคราะห์เนื้อหา

วิธีการวิเคราะห์เนื้อหามีด้วยกัน 2 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 การแปลภาษาเป็นข้อมูล

การแปลภาษาเป็นข้อมูลจะทำได้ก็ต่อเมื่อผู้วิเคราะห์จับประเด็นที่ซ่อนอยู่ในเนื้อหาสาระได้อย่างชัดเจนเสียก่อน แล้วแยกเนื้อหาสาระออกเป็นส่วนย่อยๆ

ขั้นที่ 2 การข้อมูลออกเป็นตัวเลข

หลังจากที่วิเคราะห์เนื้อหาออกเป็นส่วนย่อยแล้ว การแปลข้อมูลจากส่วนย่อยเป็นตัวเลขสามารถทำได้ 2 แบบ คือ แปลเป็นจำนวน (หรือความถี่) กับแปลเป็นค่าหรือคะแนน

ดังนั้น โดยสรุปแล้ว การวิเคราะห์เนื้อหาเป็นงานสมอบที่ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญในเนื้อหานั้นๆ การวิเคราะห์เนื้อหาต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์ให้ชัดเจนว่าต้องการอะไรเพื่ออะไร การวิเคราะห์เนื้อหาต้องมีเนื้อหาที่สื่อความหมายได้ครบถ้วนสมบูรณ์ แม้ว่าต้องทำการสุ่มออกมา ก็เป็นการสุ่มที่ไม่ลำเอียง และสุ่มอย่างดี ผลการวิเคราะห์เนื้อหาต้องได้รับการตรวจสอบทั้งในแง่ความเที่ยง และความตรง (อุทุมพร จามรมาน. 2531)

2. การสังเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Synthesis) เป็นการวิเคราะห์ตัวเลขหรือค่าสถิติที่ปรากฏในงานวิจัยเหล่านั้นมาคำนวณเพิ่มเติม ทำให้เกิดข้อสรุปใหม่ ผลการสังเคราะห์เชิงปริมาณจึงสอดคล้องกันไม่ว่าจะมีผู้สังเคราะห์กี่คนก็ตาม ดังนั้นการสังเคราะห์เชิงปริมาณจึงเป็นการวิเคราะห์ผลวิเคราะห์ (Analysis of Analyses) หรือการวิเคราะห์เชิงผสมผสาน (Integrative Analysis) หรือการวิจัยงานวิจัย (Research of Research) (อุทุมพร จามรมาน. 2531) ซึ่งในงานวิจัยนี้จะใช้การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณโดยวิธี Vote Counting

การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณโดยวิธี Vote Counting

เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges and Olkin, 1985) กล่าวถึงวิธีสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณที่แตกต่างจากวิธีดั้งเดิมที่เรียกว่า Box – score เทคนิค ซึ่งพบว่ามีข้อด้อยอยู่มาก วิธีใหม่นี้ผู้วิจัยสามารถประมาณค่าขนาดอิทธิพล หรือค่าประมาณของความสัมพันธ์ จากการนับจำนวนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญ

การคำนวณขนาดอิทธิพล มีวิธีการทำดังนี้

1. จัดกลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรต้น – ตาม เหมือนหรือคล้ายกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน แล้วนับจำนวนการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่เกี่ยวข้องกับผลของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตามให้ มีค่าเป็น K

2. นับจำนวนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญ ให้มีค่าเป็น U

3. หาสัดส่วนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญจาก $p(c) = U/K$

4. หาค่าประมาณแบบช่วงของ $p(c)$ โดยใช้ทฤษฎีการแจกแจงปกติ หรือโคสแควร์ดังนี้

4.1 ใช้ Normal theory

4.2 ใช้ Chi – square theory

วิธีทั้งสองวิธีในการประมาณค่าแบบช่วงของ P นี้ จะให้ผลลัพธ์ใกล้เคียงกันในกรณีที่ K มีค่ามาก

5. ประมาณค่าขนาดอิทธิพลหรือความสัมพันธ์จากการใช้ตารางความน่าจะเป็นที่เสนอไว้ใน เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges and Olkin, 1985: 59 - 65)

ข้อจำกัดของการใช้วิธี Vote counting ในการสังเคราะห์งานวิจัย

1. งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ควรมีจำนวนมากเพื่อให้ได้ค่าประมาณที่ถูกต้องของ
2. จำนวนงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ต้องมีจำนวน N เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน
3. มีข้อจำกัดสูงเมื่อ $U = 0$ หรือ K

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิว ในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยในเรื่องอีคิวในประเทศไทย 2) ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาอีคิว 3) สรุปโปรแกรมหรือรูปแบบในการส่งเสริมอีคิวของคนไทย คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา 182 เรื่อง เป็นรายงานการวิจัยเชิงปริมาณที่มีการรายงานระดับนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 177 เรื่อง และการวิจัยเชิงคุณภาพที่เป็นแบบพรรณนาจำนวน 5 เรื่อง ซึ่งผู้วิจัยได้กลุ่มตัวแปรที่ศึกษาเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มปัจจัยชีวสังคม กลุ่มปัจจัยภายในบุคคล กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว และกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียนในที่ทำงานและสื่อมวลชน โดยการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

1.1 อ่านและคัดเลือกงานวิจัยที่เป็นการรายงานผลการวิจัยในลักษณะการพรรณนา รวมจำนวนทั้งสิ้น 5 เรื่อง

1.2 ทำการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้สรุปตามประเด็นของการสังเคราะห์งานวิจัยที่ใช้แบบบันทึกข้อมูลการวิจัยเช่นเดียวกับการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ และสรุปผลการสังเคราะห์ด้วยคำร้อยละ

1.3 สรุปรายงานผลการสังเคราะห์ อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ

2. การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมต้า สำหรับการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ จะใช้ค่าสัดส่วนของงานวิจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญเทียบกับจำนวนงานวิจัยทั้งหมด และประมาณค่าขนาดอิทธิพลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 พิจารณากำหนดนิยามปฏิบัติการของตัวแปรหลักที่ต้องการศึกษา คือ อีคิว เนื่องจากแต่ละงานวิจัยจะใช้คำเรียกแตกต่างกันและลักษณะองค์ประกอบของอีคิวแตกต่างกัน

2.2 จัดประเภทกลุ่มตัวแปรอิสระ ได้เป็น 4 กลุ่ม คือ

2.2.1 กลุ่มตัวแปรชีวสังคม เช่น เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส เป็นต้น

2.2.2 กลุ่มตัวแปรส่วนบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะทางจิตหรือความพร้อมในตัวบุคคล เช่น อัจฉริยะ บุคลิกภาพ สถิติปัญญา นิสัย ค่านิยม ความรู้ความสามารถ การคิด ความพึงพอใจ เป็นต้น

2.2.3 กลุ่มตัวแปรด้านครอบครัว เป็นปัจจัยสนับสนุนด้านครอบครัว เช่น ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู บรรยากาศสภาพแวดล้อมในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว บทบาทพ่อแม่ เป็นต้น

2.2.4 กลุ่มตัวแปรด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน เช่น ความสัมพันธ์กับครู พฤติกรรมแบบอย่างของครู ความสัมพันธ์กับเพื่อน กิจกรรมในโรงเรียน การสื่อสารในที่ทำงาน การรับรู้ข่าวสารจากสื่อต่างๆ เป็นต้น

2.3 จัดประเภทกลุ่มตัวแปรตาม ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

2.3.1 กลุ่มตัวแปรด้านอิคิว

2.3.2 กลุ่มตัวแปรด้านภายในตัวบุคคล

2.3.3 กลุ่มตัวแปรด้านผลการเรียนและผลการปฏิบัติงาน

2.4 อ่านรายงานวิจัยและจดบันทึกข้อมูลทั้งหมด 177 เรื่อง ตามเครื่องมือการวิจัยซึ่งเป็นแบบบันทึกข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

แหล่งข้อมูลในการวิจัย

เป็นรายงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับอิคิว ที่ทำการศึกษาในช่วงปี พ.ศ.2540-2547 รวมจำนวน 182 เรื่อง โดยจำแนกรายงานการวิจัยตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยเป็น 5 ลักษณะ คือ

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิคิวกับตัวแปรอื่นๆ มีผู้ศึกษาไว้ 57 เรื่อง
2. ปัจจัยที่มีผลต่ออิคิว มีผู้ศึกษาไว้ 42 เรื่อง
3. เปรียบเทียบอิคิวตามลักษณะตัวแปรต่างๆ มีผู้ศึกษาไว้ 15 เรื่อง
4. สร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอิคิว มีผู้ศึกษาไว้ 16 เรื่อง
5. ศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอิคิว มีผู้ศึกษาไว้ 52 เรื่อง

แหล่งข้อมูลรายงานการวิจัยที่นำมาประมวลและสังเคราะห์ เป็นงานวิจัยประเภทปริญญา นิพนธ์ สารนิพนธ์ ของนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนที่เปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษา รวมถึงรายงานการวิจัยของอาจารย์ประจำสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 16 แห่ง และรายงานการวิจัยของหน่วยงานภาครัฐ จำนวน 2 แห่ง ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

6. มหาวิทยาลัยมหิดล
7. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
8. มหาวิทยาลัยนเรศวร
9. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏ
11. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
12. มหาวิทยาลัยบูรพา
13. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
14. มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น
15. มหาวิทยาลัยทักษิณ
16. วิทยาลัยพยาบาล
17. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
18. กระทรวงศึกษาธิการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลรายงานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการอ่านและศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีดิวอย่างละเอียด จำนวน 10 เรื่อง เพื่อทำความเข้าใจข้อมูลที่จะเก็บรวบรวมให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้

1. ศึกษารายงานการวิจัยสังเคราะห์ด้วยเมต้า เพื่อทำความเข้าใจแนวทางการสร้างเครื่องมือในการเก็บข้อมูล
2. สร้างแบบเก็บข้อมูลให้ครอบคลุมประเด็นที่ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาความถูกต้องครบถ้วน ความเป็นไปได้ในการเก็บข้อมูลงานวิจัยเพื่อการสังเคราะห์
3. ผู้วิจัยทดลองเก็บรวบรวมข้อมูล รายงานการวิจัยจำนวน 20 เรื่อง จากแต่ละสถาบันอุดมศึกษา เมื่อพบปัญหาในการจัดบันทึกเก็บข้อมูลจากรายงานการวิจัยที่มีการนำเสนอข้อมูลที่หลากหลายของแต่ละสถาบัน ทำให้ผู้วิจัยต้องปรับปรุงเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้เก็บจริง ตามแบบเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ชื่อผู้เก็บข้อมูล.....

2. แหล่งข้อมูล

2.1 ชื่องานวิจัย.....

2.2 ชื่อผู้ทำวิจัย.....

2.3 สถานศึกษา/หน่วยงาน.....

2.4 ปีที่พิมพ์.....

2.5 งานวิจัยในระดับ

- ภาคนิพนธ์/สารนิพนธ์
- ปริญญานิพนธ์ระดับปริญญาโท
- ปริญญานิพนธ์ระดับปริญญาเอก
- งานวิจัยของอาจารย์
- งานวิจัยของหน่วยงาน
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว
- หาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับตัวแปรอื่น ๆ
- เปรียบเทียบอีคิวในแต่ละกลุ่มแต่ละระดับ
- สร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว
- ศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว
- ศึกษาวิจัยประเมินผลโครงการหรือหลักสูตร
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ลักษณะตัวแปรตามที่ศึกษา

- ผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน
- ตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล
- อีคิว
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

- นักเรียน/นักศึกษา จำนวน.....คน
- นักเรียนระดับอนุบาล
 - นักเรียนระดับประถมศึกษา
 - นักเรียนระดับมัธยมศึกษา
 - นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา
 - นักศึกษาระดับปริญญาตรี
 - นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (โท – เอก)
- ข้าราชการ ประเภท โปรดระบุจำนวน.....คน
- ระดับผู้บริหาร
 - ระดับปฏิบัติ
- พนักงานเอกชน/รัฐวิสาหกิจ ประเภท โปรดระบุจำนวน.....คน
- ระดับผู้บริหาร
 - ระดับปฏิบัติ
- อื่นๆ ระบุ.....

6. ตัวแปรที่ศึกษา

6.1 ตัวแปรต้นที่ศึกษาประกอบด้วย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

7. สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....

.....

.....

.....

8. สถิติสำหรับการคำนวณขนาดอิทธิพล

ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	ค่าสถิติ (r,t)	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value เท่ากัน	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (n)	ขนาดอิทธิพล
1.	1.					
2.	2.					
3.	3.					
4.	4.					
5.	5.					
6.	6.					
7.	7.					
8.	8.					

9. ผลการวิจัยที่พบ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. ข้อเสนอแนะในงานวิจัย.....

.....

.....

.....

.....

การรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และให้ผู้ช่วยวิจัยช่วยในการค้นหาเอกสารรายงานการวิจัยจากห้องสมุดจากสถาบันอุดมศึกษาที่เปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษาในประเทศไทย และห้องสมุดของสภาวิจัยแห่งชาติ โดยไม่กำหนดปี พ.ศ. ที่ทำการศึกษา แต่เนื่องจากกลุ่มตัวแปรอีคิว เป็นเรื่องใหม่ที่นักวิชาการให้ความสนใจในช่วงหลังนี้ ดังนั้นรายงานการวิจัยจึงอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2547 ซึ่งคณะผู้วิจัยสามารถรวบรวมรายงานการวิจัยที่เสร็จสิ้นโดยสมบูรณ์ได้จำนวนทั้งสิ้น 182 เรื่อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ดำเนินการสังเคราะห์รายงานวิจัยที่ประมวลมา จำนวน 182 เรื่อง โดยใช้วิธีการคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยนำเสนอเป็นคำร้อยละ
2. สังเคราะห์งานวิจัยเพื่อประมาณค่าขนาดอิทธิพล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เมต้า (Meta-Analysis) แบบ Vote Counting ตามวิธีของ เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges & Olkin, 1985)

บทที่ 4

ผลการสังเคราะห์งานวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เพื่อประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยให้เห็นความก้าวหน้าและ พัฒนาการวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย ทั้งในลักษณะการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาอีคิว แบบวัดอีคิว และโปรแกรมหรือรูปแบบการพัฒนาอีคิวของบุคคลกลุ่มต่างๆ ในประเทศไทย คณะผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ (Qualitative Synthesis) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)
2. การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Synthesis) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การวิเคราะห์เมตา (Meta analysis)

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ

เอกสารงานวิจัยที่นำมาประมวลและสังเคราะห์ เป็นงานวิจัยที่ครอบคลุมทั้งในระดับภาค นิพนธ์ ปริญญา นิพนธ์ของนิสิต นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา และงานวิจัยของอาจารย์ จาก สถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย รวม 16 แห่ง และงานวิจัยจากหน่วยงานภาครัฐ 2 แห่ง ซึ่งเป็น งานวิจัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540–2547 โดยจำแนกงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวตามลักษณะตัวแปรตาม ที่ศึกษา ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. กลุ่มตัวแปรอีคิว | 87 เรื่อง |
| 2. ผลการเรียนรู้และผลการปฏิบัติงาน | 26 เรื่อง |
| 3. กลุ่มตัวแปรภายในตัวบุคคล | 15 เรื่อง |

แนวทางการสังเคราะห์

คณะผู้วิจัยได้จัดหมวดหมู่ของงานวิจัยที่ทำการสังเคราะห์ รวม 182 เรื่อง และได้จัดแบ่ง ประเภทตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย ได้เป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

1. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว จำนวน 42 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 23.08
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรอีคิว กับกลุ่มตัวแปรภายในตัวบุคคล และ ผลการเรียนรู้ ผลการปฏิบัติงาน จำนวน 57 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 31.32
3. เปรียบเทียบอีคิวตามตัวแปรต่างๆ จำนวน 15 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 8.24
4. สร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว จำนวน 16 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 8.79

5. ศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว จำนวน 52 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 28.57

จากการประมวลศึกษางานวิจัยที่รวบรวมมาทั้งหมดนี้ คณะผู้วิจัยได้จำแนกข้อมูลเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ และจะนำเสนอข้อมูลผลการสังเคราะห์ครั้งนี้ไว้ 6 หัวข้อดังนี้

1. ข้อมูลภาพรวมของแหล่งข้อมูลวิจัย
2. ศึกษาลักษณะตัวแปรต้นและตัวแปรตามของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคลและผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน

4. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว
5. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว
6. การศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว
7. สรุปผลการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่ออีคิวด้วยค่าอิทธิพล

1. ข้อมูลภาพรวมของแหล่งข้อมูลงานวิจัย

การประมวลงานวิจัยเกี่ยวกับอีคิว นับเป็นกลุ่มตัวแปรทางจิตที่นักวิชาการในช่วงหลังให้ความสนใจศึกษาและพัฒนาการศึกษาวิจัยต่อเนื่องกันมาก โดยเฉพาะในช่วง 8 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540–2547 ในประเทศไทย มีผู้ศึกษารวมทั้งสิ้น 182 เรื่อง โดยผลการสังเคราะห์เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลงานวิจัยมีดังนี้

1.1 ระดับงานวิจัยที่ศึกษา ครอบคลุมทั้งงานวิจัยนิสิตนักศึกษา อาจารย์ และข้าราชการ ในสถาบันอุดมศึกษาและหน่วยงานต่างๆ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามระดับงานวิจัย

ระดับงานวิจัย	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
สารนิพนธ์	12	6.59
ปริญญาานิพนธ์ระดับปริญญาโท	149	81.86
ปริญญาานิพนธ์ระดับปริญญาเอก	6	3.30
งานวิจัยของอาจารย์	8	4.40
งานวิจัยของหน่วยงาน	7	3.85
รวม	182	100.00

จากตาราง 2 พบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยระดับปริญญาานิพนธ์ปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 81.86 รองลงมาเป็นสารนิพนธ์ งานวิจัยของอาจารย์ งานวิจัยของหน่วยงาน และงานวิจัยระดับปริญญาานิพนธ์ปริญญาเอก

1.2 ปี พ.ศ. ที่งานวิจัยสำเร็จ

งานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลเป็นงานวิจัยที่นักวิชาการให้ความสนใจในช่วงปัจจุบันนี้และมีแนวโน้มมากพอสมควร ทั้งนี้เพราะการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะงานวิจัยที่ทำสำเร็จพร้อมเผยแพร่ ดังนั้นในปี พ.ศ. 2547 จึงมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลที่กำลังดำเนินการอยู่บ้าง ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามปี พ.ศ.

ปี พ.ศ.	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
2540	1	0.55
2541	3	1.65
2542	3	1.65
2543	14	7.69
2544	44	24.18
2545	57	31.32
2546	48	26.37
2547	12	6.59
รวม	182	100.00

จากตาราง 2 พบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับอีคิว มีนักวิชาการสนใจทำการศึกษากันมากในช่วงปี พ.ศ. 2544-ปัจจุบัน โดยส่วนใหญ่อยู่ในปี พ.ศ. 2545 คิดเป็นร้อยละ 31.32 รองลงมาในช่วงปี พ.ศ. 2546 คิดเป็นร้อยละ 26.37 และแนวโน้มยังคงมีนักวิชาการให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับอีคิวต่อไป

1.3 สถานศึกษาและหน่วยงานที่เป็นแหล่งผลิต

งานวิจัยอีคิว มีสถาบันอุดมศึกษาหรือเทียบเท่า และหน่วยงานภาครัฐ ให้ความสนใจศึกษากันมาก กระจายกันหลายแห่ง เป็นสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 16 แห่ง และหน่วยงานราชการ 2 แห่ง ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามสถานศึกษาและหน่วยงานที่เป็นแหล่งผลิต

สถานศึกษา/หน่วยงาน	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
1. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	54	29.67
2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	31	17.03
3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	14	7.69
4. มหาวิทยาลัยขอนแก่น	12	6.59
5. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	11	6.04
6. มหาวิทยาลัยมหิดล	11	6.04
7. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์	9	4.95
8. มหาวิทยาลัยนเรศวร	9	4.95
9. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	8	4.39
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏ	7	3.85
11. มหาวิทยาลัยรามคำแหง	4	2.20
12. มหาวิทยาลัยบูรพา	3	1.65
13. กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต	3	1.65
14. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	2	1.10
15. มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น	1	0.55
16. มหาวิทยาลัยทักษิณ	1	0.55
17. วิทยาลัยพยาบาล	1	0.55
18. กระทรวงศึกษาธิการ	1	1.65
รวม	182	100.00

จากตาราง 3 พบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับอีดิวส่วนใหญ่ สถาบันอุดมศึกษาที่ให้ความสนใจศึกษากันมากเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คิดเป็นร้อยละ 29.67 รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล คิดเป็นร้อยละ 17.03, 7.69, 6.59, 6.04 ตามลำดับ

1.4 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มีจำนวนทั้งสิ้น 67,179 คน จากงานวิจัยเชิงปริมาณ 177 เรื่อง และงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เป็นลักษณะการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและสื่อต่างๆ รวม 5 เรื่อง ซึ่งครอบคลุมทุกกลุ่มตัวอย่างทั้งนักเรียนระดับอนุบาลจนถึงปริญญาตรี ข้าราชการ พนักงานทั้งระดับปฏิบัติและบริหาร รวมถึงประชาชนทั่วไป ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ศึกษาในงานวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มนักเรียน/นักศึกษา			
- นักเรียนระดับอนุบาล	6	3,281	4.88
- นักเรียนระดับประถมศึกษา	20	5,142	7.66
- นักเรียนระดับมัธยมศึกษา	56	23,911	35.59
- นักเรียนระดับอาชีวศึกษา	4	563	0.84
- นักศึกษาระดับปริญญาตรี	34	12,458	18.55
รวม	120	45,355	67.52
กลุ่มข้าราชการ			
- ระดับบริหาร			
ผู้บริหารวิทยาลัยพลศึกษา	1	85	0.13
ผู้บริหารสังกัดกรมสามัญ			
ศึกษา	4	1,247	1.86
หัวหน้าฝ่าย/หัวหน้าหอผู้ป่วย	2	537	0.79
- ระดับปฏิบัติ			
ข้าราชการตำรวจตรวจเข้า			
เมือง/ตำรวจภูธร	2	262	0.39

ตาราง 4 (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง
แพทย์สังกัดกรมการแพทย์	1	238	0.35
ข้าราชการครู อาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัย	5	1,313	1.95
รวม	28	1,082	1.61
กลุ่มพนักงานเอกชน/รัฐวิสาหกิจ			
- ระดับบริหาร			
ผู้บริหารธุรกิจสื่อสาร			
โทรคมนาคม	2	165	0.25
ผู้บริหารโรงงานอุตสาหกรรม			
หัวหน้าแผนกขายธุรกิจ	1	220	0.33
สรรพสินค้า			
ผู้ประกอบการธุรกิจขนาด ย่อม	2	296	0.44
บาทหลวงในอัครสังฆมณฑล กรุงเทพฯ			
1	1	122	0.18
- ระดับปฏิบัติ			
พนักงานบริษัทด้าน อุตสาหกรรม			
5	1,306	1.94	
พนักงานโรงแรม	2	556	0.83
พนักงานสายการบิน	2	382	0.57
พนักงานบริษัทประกันชีวิต	1	249	0.37
พนักงานธนาคารออมสิน	1	96	0.14
ช่างศูนย์บริการรถยนต์	1	235	0.34
รวม	19	3,713	5.52

ตาราง 4 (ต่อ)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง
กลุ่มประชาชนทั่วไป			
ประชาชนอายุ 12-60 ปี	1	6,812	10.14
กลุ่มแรงงานเด็ก	1	340	0.51
เยาวชนในสถานพินิจ	1	24	0.03
ผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษ	1	200	0.29
ผู้ติดสารเสพติด	2	153	0.22
ผู้ดูแลผู้ที่เป็นโรคจิตเภท	1	40	0.07
หญิงหลังคลอด	1	120	0.19
อาสาสมัครประจำหมู่บ้านดีเด่น	1	300	0.45
วิศวกร, ครู, พยาบาล, นักบริหาร, พระสงฆ์	1	239	0.36
รวม	10	8,228	12.26
รวมทั้งสิ้น	177	67,179	100.00

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัยอีคิว ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 67.52 รองลงมาเป็นกลุ่มข้าราชการ กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มพนักงาน เอกชน รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 14.70, 12.26 และ 5.52 ตามลำดับ และในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา มีตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงปริญญาตรี ส่วนใหญ่ผู้สนใจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 35.59

2. ศึกษาลักษณะตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

การประมวลงานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณถึง 177 เรื่อง และมี เพียง 5 เรื่องที่เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพในลักษณะงานวิเคราะห์ วิจัย เอกสาร และสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับอี คิว ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้จำแนกการศึกษาตัวแปรที่ผู้วิจัยศึกษาเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม โดยที่กลุ่มวิจัยอีคิวที่รวมถึงองค์ประกอบต่างๆ ของอีคิว จะพบว่ามีผู้ศึกษาเป็นทั้งตัว แปรอิสระและตัวแปรตามแตกต่างกันไป

2.1 ลักษณะตัวแปรอิสระ

มีผู้ศึกษาตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรตาม ได้แก่ อีคิว ผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน และตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ซึ่งคณะผู้วิจัยได้จัดจำแนกแบ่งกลุ่มตัวแปรอิสระเป็นกลุ่มตัวแปร 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปัจจัยอีคิว กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว และกลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ทำการศึกษาศึกษาตัวแปรอิสระในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิว

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา	งานวิจัยที่ศึกษา	
	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
ตัวแปรอิสระ		
1. กลุ่มปัจจัยอีคิว		
1.1 อีคิวที่วัดโดยรวมไม่ได้ระบุองค์ประกอบ	29	20.00
1.2 ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเองหรือเห็นคุณค่าความสามารถตนเอง	26	17.94
1.3 แรงจูงใจ	16	11.03
1.4 ทักษะทางสังคม/มนุษยสัมพันธ์	16	11.03
1.5 ความเข้าใจ รับรู้ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา	15	10.34
1.6 การจัดการอารมณ์ตนเอง	13	8.97
1.7 การควบคุมตนเอง	9	6.21
1.8 ความเครียดหรือความวิตกกังวล	8	5.51
1.9 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	1	0.69
1.10 การโน้มน้าวจิตใจตนเอง	1	0.69
1.11 อีคิวในตนเอง	1	0.69
1.12 อีคิวระหว่างบุคคล	1	0.69
1.13 การร่วมมือร่วมใจทำงาน	1	0.69
1.14 รู้จักแก้ปัญหา	1	0.69
1.15 ความสนุกสนาน	1	0.69

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา	งานวิจัยที่ศึกษา	
	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
1.16 ความเชื่อเพื่อพ่อแม่	1	0.69
1.17 ระเบียบวินัย	1	0.69
1.18 ความรับผิดชอบ	1	0.69
1.19 จัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น	1	0.69
1.20 ความเพียรพยายาม	1	0.69
1.21 ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี	1	0.69
รวม	145	100.00
2. กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล		
2.1 บุคลิกภาพ	12	17.65
2.2 สถิติปัญญา หรือเชาวน์ปัญญา	9	13.23
2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	7	10.29
2.4 สุขภาพจิต	4	5.88
2.5 อัจฉริยะ	4	5.88
2.6 ทักษะการประกอบอาชีพ	4	5.88
2.7 ลักษณะความเป็นผู้นำและเป็นหัวหน้างาน	4	5.88
2.8 พฤติกรรมนิสัยทางการเรียน	3	4.42
2.9 ความพึงพอใจในงาน	3	4.42
2.10 จิตลักษณะ	3	4.42
2.11 การคิดอย่างมีวิจารณญาณและมีเหตุผล	3	4.42
2.12 การรับรู้ทางสายตาของเด็กปกติ	2	2.94
2.13 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปัญหา	2	2.94
2.14 ความสามารถในการปรับตัว	2	2.94
2.15 ลักษณะเด็กปกติและเด็กกำพร้า	1	1.47
2.16 ค่านิยมพื้นฐานด้านประหยัด วินัย คุณธรรม รับผิดชอบ	1	1.47
2.17 ความพึงพอใจในชีวิตสมรส	1	1.47

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา	งานวิจัยที่ศึกษา	
	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
2.19 ความสามารถในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง	1	1.47
2.20 รับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	1.47
รวม	68	100.00
3. กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม		
3.1 เพศ	17	27.42
3.2 อายุ	11	17.74
3.3 ระดับการศึกษา	10	16.13
3.4 ประสบการณ์การทำงาน	7	11.29
3.5 รายได้/สถานภาพทางเศรษฐกิจ	6	9.68
3.6 สถานภาพสมรส	5	8.06
3.7 ตำแหน่งงาน	3	4.84
3.8 ระดับตำแหน่งงาน	2	3.23
3.9 อาชีพ	1	1.61
รวม	62	100.00
4. กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว		
4.1 ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	16	33.33
4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว	7	14.58
4.3 สภาพครอบครัว	3	6.25
4.4 อิทธิพลสภาพแวดล้อมในครอบครัว	3	6.25
4.5 อีคิวของพ่อแม่	3	6.25
4.6 ระดับการศึกษาของมารดาและผู้ปกครอง	3	6.25
4.7 อาชีพของผู้ปกครอง	3	6.25
4.8 ขนาดครอบครัว	2	4.17
4.9 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	2	4.17
4.10 บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา	2	4.17

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา	งานวิจัยที่ศึกษา	
	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
4.11 การสนับสนุนทางการเรียนของผู้ปกครอง	2	4.17
4.12 สถานภาพสมรสของพ่อแม่	1	2.08
รวม	48	100.00
5. กลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม (โรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน)		
5.1 การสนับสนุนทางสังคม	4	16.66
5.2 ลายการเรียน	3	12.50
5.3 สภาพแวดล้อม ขวัญกำลังใจในหน่วยงาน	3	12.50
5.4 สภาพแวดล้อมในโรงเรียน	2	8.33
5.5 ความสัมพันธ์กับครู	2	8.33
5.6 ความสัมพันธ์กับเพื่อน	2	8.33
5.7 สภาพที่พักอาศัยของนักศึกษา	1	4.17
5.8 พฤติกรรมการสอนของครู	1	4.17
5.9 ระดับชั้นปี	1	4.17
5.10 กิจกรรมในโรงเรียน	1	4.17
5.11 เขตอำเภอเมืองกับนอกเขตอำเภอเมือง	1	4.17
5.12 การสื่อสารในที่ทำงานกับผู้ร่วมงานและผู้บริหาร	1	4.17
5.13 ละครโทรทัศน์หลังข่าวผ่านละครเอกฝ่ายดี	1	4.17
5.14 การรับข่าวสารอาชญากรรม	24	100.00
รวม	24	100.00

จากตาราง 5 พบว่า มีงานวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสนใจศึกษากลุ่มตัวแปรอิสระ ด้านอิทธิพลลงมาเป็น กลุ่มตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว และกลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อม (ในโรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาในแต่ละกลุ่มปัจจัยที่เป็นตัวแปรอิสระพบว่า องค์ประกอบของอิทธิพลด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้สนใจศึกษากันเป็นจำนวนมากเมื่อเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่นๆ ส่วนกลุ่มปัจจัย

ส่วนบุคคล มีผู้สนใจศึกษาตัวแปรด้านบุคลิกภาพเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็นสติปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อัตรานวัตกรรม สุขภาพจิต ทักษะคติ ตามลำดับ ส่วนกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม มีผู้สนใจศึกษาตัวแปรด้านเพศเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็น อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์การทำงานตามลำดับ ส่วนกลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว มีผู้สนใจศึกษาตัวแปรด้านลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก สภาพครอบครัว อิทธิพลสภาพแวดล้อมในครอบครัว อีคิวของพ่อแม่ ระดับการศึกษาของมารดา ผู้ปกครองและอาชีพผู้ปกครอง ตามลำดับ และกลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม (โรงเรียน ที่ทำงานและสื่อมวลชน) มีผู้สนใจศึกษาตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็น สายการเรียน สภาพแวดล้อม ขวัญกำลังใจในที่ทำงาน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน ความสัมพันธ์กับครู และความสัมพันธ์กับเพื่อน ตามลำดับ

2.2 ลักษณะตัวแปรตาม

มีผู้ศึกษาตัวแปรตามที่เกี่ยวข้องกับอีคิว ซึ่งคณะผู้วิจัยได้จำแนกแบ่งกลุ่มตัวแปรตามเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ อีคิว ด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และตัวแปรผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ทำการศึกษาศึกษาตัวแปรตามในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิว

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
ตัวแปรตาม		
1. ด้านอีคิว	128	72.32
2. ด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล รวม 23 เรื่อง จำแนกเป็นพฤติกรรมและคุณลักษณะในตัวบุคคล ดังนี้	23	12.99
2.1 ลักษณะผู้นำ	3	
2.2 พฤติกรรมเผชิญความเครียด	3	
2.3 ทักษะการบริหาร	2	
2.4 ความสามารถในการปรับตัว	2	
2.5 ความสามารถในการจัดการสาธารณสุขมูลฐาน	1	
2.6 สมรรถนะในบทบาทด้านบริหารจัดการ	1	
2.7 การรับรู้สภาพแวดล้อมด้านบุคคลในแหล่งฝึกปฏิบัติ	1	
2.8 ความสามารถทางสมอง	1	

ตาราง 6 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
2.9 ความสามารถด้านเหตุผลเชิงวิเคราะห์	1	
2.10 ความสามารถในการเผชิญปัญหา	1	
2.11 ทักษะคิดการมีคู่ครอง	1	
2.12 พฤติกรรมการให้คำปรึกษาของครู	1	
2.13 ภาวะสุขภาพเด็กนักเรียน	1	
2.14 ความพึงพอใจในงาน	1	
2.15 สมรรถภาพทางกาย	1	
2.16 วิธีเผชิญปัญหาแบบสู้ปัญหา	1	
3. ด้านผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน	26	14.69
รวม	177	100.00

จากตาราง 6 พบว่านักวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับอีคิวเป็นตัวแปรตามเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 72.32 รองลงมาเป็นการศึกษาตัวแปรอีคิว มีผลต่อตัวแปรตามผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน และพฤติกรรมภายในตัวบุคคล คิดเป็นร้อยละ 14.99 ตามลำดับ

3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคลและผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน

จากการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย 182 เรื่อง พบว่ามีจำนวนงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน รวม 57 เรื่อง ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 7

ตาราง 7 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับตัวแปรด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และตัวแปรผลการปฏิบัติงานและผลการเรียน

ตัวแปรต้นด้านอีคิว	ตัวแปรตาม	ตัวแปรพฤติกรรมภายใน ตัวบุคคล		ผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อีคิวโดยรวมไม่ได้ระบุองค์ประกอบ		10	32.25	19	73.07
2. ตระหนักรู้อารมณ์ตนเองหรือเห็นคุณค่า ความสามารถในตนเอง		7	22.58	3	11.53
3. การจัดการอารมณ์ตนเอง		4	12.90	1	3.85
4. ด้านการจงใจ		3	9.68	1	3.85
5. การควบคุมอารมณ์ตนเอง		1	3.23	1	3.85
6. ทักษะทางสังคม		3	9.68	1	3.85
7. ความเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น		3	9.68	-	-
รวม		31	100.00	26	100.00

จากตาราง 7 พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน คิดเป็นร้อยละ 73.07 รองลงมาเป็นอีคิวโดยรวมกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมในตัวบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองหรือเห็นคุณค่าความสามารถในตนเองกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล

4. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว

จากการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า มีจำนวนงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว รวมจำนวน 42 เรื่อง รายละเอียดดังตาราง 8

ตาราง 8 แสดงจำนวนเรื่องและร้อยละของงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิวและผลการวิจัยของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว

ตัวแปรอิสระ	รวม จำนวน เรื่อง	ผลการวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว			
		พบผลการวิจัยมีความสัมพันธ์		พบผลการวิจัยไม่มีความสัมพันธ์	
		จำนวนเรื่อง	ร้อยละ	จำนวนเรื่อง	ร้อยละ
กลุ่มปัจจัยด้านอีคิว					
1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และเห็นคุณค่าความสามารถ ตนเอง	15	15	100.0	-	-
2. การจงใจหรือการโน้มน้าว จิตใจตนเอง	13	13	100.0	-	-
3. ทักษะทางสังคม	11	11	100.0	-	-
4. ความเข้าใจความรู้สึกรู้สึกของ ผู้อื่น	11	11	100.0	-	-
5. การจัดการอารมณ์ตนเอง	8	8	100.0	-	-
6. ความเครียด/ความวิตกกังวล	8	7	87.5	1	12.5
7. การควบคุมอารมณ์ตนเอง	7	7	100.0	-	-
กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล					
1. บุคลิกภาพ	12	11	91.7	1	8.3
2. สติปัญญาหรือเชาวน์ปัญญา	9	8	88.9	1	11.1
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	7	5	71.4	2	28.6
4. สุขภาพจิต	4	4	100.0	-	-
5. อัตมโนทัศน์	4	3	75.0	1	25.0
6. ลักษณะความเป็นผู้นำ เป็น หัวหน้างาน	4	4	100.0	-	-
7. ทักษะคิดต่อการประกอบ อาชีพ	4	4	100.0	-	-

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	รวม จำนวน เรื่อง	ผลการวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับชีวิต			
		พบผลการวิจัยมี ความสัมพันธ์		พบผลการวิจัยไม่มี ความสัมพันธ์	
		จำนวนเรื่อง	ร้อยละ	จำนวนเรื่อง	ร้อยละ
8. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และมีเหตุผล	3	3	100.0	-	-
9. ความพึงพอใจในงาน	3	3	100.0	-	-
10. พฤติกรรม นิสัยทางการ เรียน	3	2	66.7	1	33.3
11. จิตลักษณะ	3	3	100.0	-	-
12. ความสามารถในการ ปรับตัว	2	2	100.0	-	-
13. การรับรู้ทางสายตาของเด็ก ปกติ 6-9 ปี	2	-	-	2	100.0
14. พฤติกรรมการเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งปัญหา	2	2	100.0	-	-
15. ลักษณะเด็กปกติกับเด็ก กำพร้า	1	1	100.0	-	-
16. ความพึงพอใจในชีวิตสมรส	1	1	100.0	-	-
17. ค่านิยมพื้นฐาน (ชยัน/ รับผิดชอบ/วินัย/คุณธรรม)	1	1	100.0	-	-
18. สมรรถภาพทางกาย	1	-	-	1	100.0
19. ความสามารถในการกำกับ การเรียนรู้ของตนเอง	1	1	100.0	-	-
20. รับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	1	100.0	-	-
ปัจจัยทางชีวสังคม					
1. เพศ	17	9	52.9	8	47.1

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	รวม จำนวน เรื่อง	ผลการวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว			
		พบผลการวิจัยมี ความสัมพันธ์		พบผลการวิจัยไม่มี ความสัมพันธ์	
		จำนวนเรื่อง		ร้อยละ	
		จำนวนเรื่อง	ร้อยละ	จำนวนเรื่อง	ร้อยละ
2. อายุ	11	9	81.8	2	18.2
3. ระดับการศึกษา	10	7	70.0	3	30.0
4. ประสบการณ์การทำงาน	7	5	71.4	2	28.6
5. รายได้/สถานภาพทาง เศรษฐกิจ	6	5	83.3	1	16.7
6. สถานภาพสมรส	5	3	60.0	2	40.0
7. ตำแหน่งงาน	3	2	66.7	1	33.3
8. ระดับตำแหน่งงาน	2	2	100.0	-	-
9. อาชีพ	1	1	100.0	-	-
ปัจจัยด้านครอบครัว					
1. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	16	16	100.0	-	-
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในครอบครัว	7	7	100.0	-	-
3. สภาพครอบครัว	3	1	33.3	2	66.7
4. อิทธิพลสภาพแวดล้อมใน ครอบครัว	3	3	100.0	-	-
5. อีคิวของพ่อแม่	3	3	100.0	-	-
6. ระดับการศึกษาของมารดา และผู้ปกครอง	3	3	100.0	-	-
7. อาชีพของผู้ปกครอง	3	3	100.0	-	-
8. ขนาดครอบครัว	2	1	50.0	1	50.0
9. รูปแบบการสื่อสารใน ครอบครัว	2	2	100.0	-	-

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	รวม จำนวน เรื่อง	ผลการวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอึดใจ			
		พบผลการวิจัยมี ความสัมพันธ์		พบผลการวิจัยไม่มี ความสัมพันธ์	
		จำนวนเรื่อง	ร้อยละ	จำนวนเรื่อง	ร้อยละ
10. บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของ บิดามารดา					
	2	2	100.0	-	-
11. การสนับสนุนทางการเรียน ของผู้ปกครอง					
	2		50.0	1	50.0
12. สถานภาพสมรสของพ่อแม่					
	1	1	100.0	-	-
13. การถูกกระทำรุนแรงต่อ ร่างกาย จิตใจ และทอดทิ้งใน ครอบครัว					
	1	1	100.0	-	-
ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม โรงเรียน ที่ทำงาน สื่อมวลชน					
1. การสนับสนุนทางสังคม					
	4	4	100.0	-	-
2. สายการเรียนรู้					
	3	3	100.0	-	-
3. สภาพแวดล้อมของกำลังใจ ในหน่วยงาน					
	3	3	100.0	-	-
4. สภาพแวดล้อมในโรงเรียน					
	2	2	100.0	-	-
5. ความสัมพันธ์กับครู					
	2	2	100.0	-	-
6. ความสัมพันธ์กับเพื่อน					
	2	2	100.0	-	-
7. สภาพที่พักอาศัยของ นักศึกษา					
	1	1	100.0	-	-
8. พฤติกรรมการสอนของครู					
	1	1	100.0	-	-
9. ระดับชั้นปี					
	1	1	100.0	-	-
10. กิจกรรมในโรงเรียน					
	1	1	100.0	-	-

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	รวม จำนวน เรื่อง	ผลการวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว			
		พบผลการวิจัยมี ความสัมพันธ์		พบผลการวิจัยไม่มี ความสัมพันธ์	
		จำนวนเรื่อง	ร้อยละ	จำนวนเรื่อง	ร้อยละ
11. เขตอำเภอเมืองกับนอกเขต อำเภอเมือง	1	-	-	1	100.0
12. การสื่อสารในที่ทำงานกับ ผู้ร่วมงานและผู้บริหาร	1	1	-	1	100.0
13. ละครโทรทัศน์หลังข่าวผ่าน ละครเอกฝ่ายดี	1	1	100.0	-	-
14. การรับข่าวสาร อาชญากรรม	1	1	100.0	-	-

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มปัจจัยด้านอีคิวที่ระบุถึงองค์ประกอบที่ประกอบด้วย การตระหนักรู้
อารมณ์ตนเองและเห็นคุณค่าความสามารถตนเอง การจัดการอารมณ์ตนเอง การตั้งใจหรือโน้มมน้ำ
จิตใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง ทักษะทางสังคม ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มี
ความสัมพันธ์กับอีคิว

กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว พบผลงานวิจัยทุกเรื่องมีความสัมพันธ์กับอี
คิว เช่น ปัจจัยด้านสุขภาพจิต ทศนคติต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะความเป็นผู้นำ ความพึงพอใจใน
งาน ความสามารถในการปรับตัว พฤติกรรมเผชิญความเครียด จิตลักษณะ การคิดอย่างมี
วิจารณญาณและการคิดหาเหตุผล รับรู้วิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นต้น ส่วนงานวิจัยที่พบผลงานวิจัย
ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับอีคิวในบางเรื่อง ได้แก่ พฤติกรรมนิสัยทางการเรียน อึดทนในทัศน
บุคลิกภาพ สถิติปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนงานวิจัยที่พบผลงานวิจัย ปัจจัยส่วนบุคคลที่ไม่มี
ความสัมพันธ์กับอีคิว ได้แก่ ความถนัดทางการเรียนด้านเหตุผล และสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว พบผลงานวิจัยทุกเรื่อง มีความสัมพันธ์กับอี
คิว ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ ส่วนงานวิจัยที่พบผลงานวิจัยที่ปัจจัยทางชีวสังคม มี
ความสัมพันธ์กับอีคิวในบางเรื่อง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน รายได้
สถานภาพสมรส และตำแหน่งงาน

กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว พบผลงานวิจัยมีความสัมพันธ์กับอีคิวครบทุกเรื่อง เช่น ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อิทธิพลสภาพแวดล้อมในครอบครัว อีคิวบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดาและผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง เป็นต้น ส่วนงานวิจัยที่พบผลงานวิจัยที่กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์กับอีคิวในบางเรื่อง ได้แก่ สภาพครอบครัว ขนาดของครอบครัว และการสนับสนุนทางการเรียนของผู้ปกครอง

กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับอีคิว พบผลงานวิจัยมีตัวแปรทุกตัวด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมมีความสัมพันธ์กับอีคิว มีเพียงปัจจัยด้านที่ตั้งเขตอำเภอเมืองและนอกเขตที่ไม่มีความสัมพันธ์กับอีคิวของกลุ่มตัวอย่าง

5. ศึกษาการสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว

มีจำนวนงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดอีคิวรวม 16 เรื่อง ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 9

ตาราง 9 แสดงรายการมาตรวัดของงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิว

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
1. โครงสร้างอีคิว อุไร จักร์ตรีมงคล 2545	เด็กนักเรียน มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4	1,826	1. การตระหนักรู้ตน 2. ความเชื่อมั่นในตนเอง 3. ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง 4. การประเมินตนเองที่เป็นจริง 5. การจัดการกับความเครียด 6. ความยืดหยุ่น 7. การควบคุมอารมณ์ 8. การจงใจตนเอง

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
			9. การมีหลักการ 10. ความพากเพียรพยายาม 11. ความเห็นอกเห็นใจ 12. การมองโลกในแง่ดี 13. การเข้าใจคนอื่น 14. ความรับผิดชอบต่อสังคม 15. การจัดการความขัดแย้ง 16. ความสามารถในการทำงานเป็น กลุ่ม 17. การมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร
2. องค์ประกอบชีวิต สาธิตา เมธนาวิณ 2545	พยาบาลประจำการ	2,570	1. องค์ประกอบด้านสมรรถนะส่วน บุคคล 1.1 การตระหนักรู้ตนเอง ประกอบด้วย 1.1.1 การรู้เท่าทันในอารมณ์ ตนเอง จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง 1.1.2 ความมั่นใจในคุณค่า ความสามารถตนเอง 1.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง 1.3 การจัดการตนเอง 1.4 การจูงใจตนเอง 1.5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
			2. องค์ประกอบด้านสมรรถนะทางสังคม 2.1 ความเชื่ออาทรต่อผู้อื่น 2.2 การรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา 2.3 ทักษะการสื่อสาร
3. แบบทดสอบวัดศีลวิ สุเพ็ญ จุลอมร 2546	ผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญ ศึกษา	761	ตามแนวคิดของโกลแมน 1. ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2. การควบคุมตนเอง 3. การจูงใจตนเอง 4. การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น 5. การเข้าสังคม
4. ความเชื่อมั่นของ แบบทดสอบเขาวน ปัญญาทางอารมณ์ วรรณวดี สุขแจ่ม 2546	นักศึกษาปริญญาตรี	1,059	1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง 2. การจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การจูงใจตนเอง 4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5. การมีทักษะทางสังคม
5. เกณฑ์ปกติของแบบ วัดศีลวิ 2544 เจษฎา บุญมาโฮม ขวัญเรือน อัครดรงค์ดี ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา	- นักเรียน มัธยมศึกษา - นักศึกษาปริญญา ตรี	2,374	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การจัดการอารมณ์ตนเอง 3. การจูงใจตนเอง 4. การสร้างสัมพันธภาพ 5. การโน้มน้าวจิตใจตนเอง

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
6. มาตรฐานประเมินและ ปกติวิสัยของอีคิว คมเพชร ฉัตรศุภกุล ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2544	วัยรุ่นไทย	6,301	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จัก และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของ ตนเอง 2. แสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง 3. เคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง ตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับใน ศักดิ์ศรีของตนเอง 4. รู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริง ของตนเอง 5. มีความรู้สึกอิสระ มีอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตัว ของตัวเอง มีอิสระทางความคิดใน การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และไม่มี ความยุ่งยากใจในการตัดสินใจด้วย ตนเอง 6. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถ รับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึก ของผู้อื่น 7. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 8. ความรับผิดชอบทางสังคม 9. ความสามารถในการแก้ปัญหา 10. ความสามารถตรวจสอบความ เป็นจริง

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
			<p>11. มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม</p> <p>12. จัดการความเครียด</p> <p>13. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือจากสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ตลอดทั้งความต้องการของตนเอง</p> <p>14. การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต</p> <p>15. การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีเหตุผล มีสติ มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต</p>
7. มาตรวัดปรัชญาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธ ศาสนา ผจญจิต อินทสุวรรณ วิลาสลักษณ์ ชิววลลี อัจฉรา สุขารมณ์	วัยรุ่นไทย ปริญญาตรี	1,742	<p>คุณลักษณะที่วัดแต่ละองค์ประกอบ สำหรับนิสิต</p> <p>1. ตนเองมีความสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมตตา - กรุณา

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
อรพินทร์ ชูชม 2545			<ul style="list-style-type: none"> - มุทิตา - ควบคุมตนเองได้ - สุขภาพจิตดี - ใจคอหนักแน่น - อารมณ์ดี - มั่นใจในตนเอง - มองโลกในแง่ดี - ปรับตัวยืดหยุ่น <p>2. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - จริงใจ - มีน้ำใจ - รู้จักให้อภัย - ช่วยเหลือผู้อื่น - สามัคคี - เอาใจเขาใส่ใจเรา - กตัญญู - ไม่ดูถูกผู้อื่น <p>3. ทำงานประสบความสำเร็จ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ซื่อสัตย์ - มองการณ์ไกล - ตรงต่อเวลา - วางแผนการทำงาน - สู้งาน อดทน - กล้าคิดกล้าแสดงออก

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
			<ul style="list-style-type: none"> - ร่วมมือในการทำงาน - ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน - มีฉันทะในการทำงาน - รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น - เห็นแก่ส่วนรวม - ใฝ่รู้
8. แบบวัดศีลวิ พรรณพร เรื่องศรี 2544	นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย	1,084	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตน 3. การสร้างแรงจูงใจ 4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 5. การจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น
9. แบบประเมินศีลวิ โดยใช้กิจกรรมที่ไม่ใช่ เชิงวิชาการ ศุภลักษณ์ สร้างนา นอก 2545	มัธยมศึกษาปีที่ 1-2	40	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตระหนักและยอมรับอารมณ์ตนเอง 2. รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง 3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. รู้จักแก้ปัญหา 5. จัดการกับความเครียด 6. มีระเบียบวินัย 7. มีความรับผิดชอบ 8. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
10. แบบวัดอีคิว แสงหล้า โปธา 2544	มัธยมศึกษาปีที่ 1	1,916	9. มีความสนุกสนาน 10. มีความเพียรพยายาม 11. ตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น 12. เอาใจเขามาใส่ใจเรา 13. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น 14. ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี 15. มีมนุษยสัมพันธ์ 16. จัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น 17. ร่วมมือร่วมใจกันทำงาน 18. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 19. เชื่อเพื่อเชื่อแม่ 1. ตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจ 4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา 5. ทักษะทางสังคม

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน	องค์ประกอบที่ใช้วัด
		กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	
11. เครื่องมือวัดวุฒิภาวะทางสังคม- อารมณ์-จริยธรรม วีณา ศิริสุข สุรีย์ กาญจนวงศ์ เบญจวรรณ กำธรวัชร สุพัตรา ศรีวณิชชากร เสริมศรี โลกีกุล	- นักศึกษาปริญญาตรี - แพทย์ - นักศึกษาแพทย์	285 391 812	สถานการณ์จำลอง 68 สถานการณ์
12. แบบทดสอบวัด อีคิว รักชนก แก้ววิเชียร 2544	นิสิตปริญญาตรี	413	1. ทักษะทางสังคม 2. ความคุมตนเอง 3. ตระหนักรู้ตนเอง 4. ยอมรับกฎระเบียบ
13. แบบวัดอีคิว ช่อลัดดา ชวีญเมือง	นักศึกษาปริญญาตรี	1,151	1. ตระหนักรู้ในตนเอง 2. ยอมรับในตนเอง 3. การพึ่งพาตนเอง 4. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 5. การปรับตัว 6. การตั้งใจให้บรรลุเป้าหมาย 7. การมองโลกในแง่ดี 8. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา 9. การรับผิดชอบสังคม 10. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ตาราง 9 (ต่อ)

ชื่อมาตรวัด	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้	จำนวน กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	องค์ประกอบที่ใช้วัด
			11. การจัดการกับความขัดแย้ง 12. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
14. แบบประเมินอีคิว กรมสุขภาพจิต, 2545	เด็กอายุ 3 – 5 ปี 6 -11 ปี โดยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแล เด็ก เป็นผู้ประเมิน เด็ก	2,600 2,600	1. ดี 2. เก่ง 3. สุข
15. แบบประเมินอีคิว กรมสุขภาพจิต, 2543	ประชาชนไทย อายุ 12 – 60 ปี	6,812	1. ดี 2. เก่ง 3. สุข

จากตาราง 9 พบว่า จำนวนงานวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดอีคิวส่วนใหญ่ เป็นงานวิจัยในช่วงปี พ.ศ. 2544–2546 และใช้กับกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและปริญญาตรี และมีในกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา ผู้บริหารโรงเรียน พยาบาลประจำการ และแพทย์ อยู่บ้าง และองค์ประกอบที่ใช้วัดมีตั้งแต่ 3 องค์ประกอบตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต และ 5 องค์ประกอบหลักตามแนวคิด โกลแมน (Goleman, 1989) จนถึง 19 องค์ประกอบย่อยความเหมาะสมของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

6. การศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว

จากการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย นักวิจัยให้ความสนใจศึกษาในลักษณะการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาอีคิวกันมากพอสมควร รวม 52 เรื่อง จากจำนวนงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 182 เรื่อง และมีการออกแบบโปรแกรมที่หลากหลายดังแสดงรายละเอียดในตาราง 10

ตาราง 10 แสดงจำนวนและร้อยละของผลงานวิจัยที่ศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรในการส่งเสริมอีคิว

ลักษณะโปรแกรมหรือหลักสูตร	จำนวนเรื่องที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนผลการวิจัย (เรื่อง)			
				พบโปรแกรมที่ได้ผล		พบโปรแกรมไม่ได้ผล	
				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การจัดกิจกรรมกลุ่ม	10	มัธยมศึกษาปีที่ 2	30,30,30,30				
			ปวช. ปี 1	72			
			มัธยมศึกษาปีที่ 3	16			
			ปริญญาตรี	20			
			มัธยมฯ	40			
		มัธยมศึกษาปีที่ 4	24, 34	10	100.0	-	-
2. การให้ข้อเสนอแนะ/ข้อมูลชุดความรู้	2	ญาติผู้ป่วย ผู้ปกครองเด็ก	40				
			ปฐมวัย	62	1	50.0	1
3. การฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2	มัธยมศึกษาปีที่ 2 ปริญญาตรี	30				
			40	2	100.0	-	-
4. การจัดกิจกรรมนันทนาการ	2	มัธยมศึกษาปีที่ 4 ปริญญาตรี	50				
			45	2	100.0	-	-

ตาราง 10 (ต่อ)

ลักษณะโปรแกรมหรือ หลักสูตร	จำนวน เรื่องที่ ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนผลการวิจัย (เรื่อง)			
				พบโปรแกรม ได้ผล		พบโปรแกรมไม่ ได้ผล	
				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. เทคนิคการสร้าง อุปกรณ์ใหม่และใช้ เทคนิคแม่แบบ	2	มัธยมศึกษาปีที่ 5	30	2	100.0	-	-
6. โปรแกรมพัฒนาอีดิว ด้วยทฤษฎีวิเคราะห์การ ติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล	1	นักศึกษา อาชีวศึกษา	32	1	100.0	-	-
7. กิจกรรมในสโมสร แรงงานเด็ก	1	แรงงานเด็ก 13-18 ปี	340	1	100.0	-	-
8. โปรแกรมพัฒนาอีดิว	1	นักศึกษา พยาบาลปี 1	39	1	100.0	-	-
9. หลักสูตรสร้างเสริม พัฒนาอีดิว	1	มัธยมศึกษา ตอนต้น	40	1	100.0	-	-
10. กิจกรรมเสริมพัฒนา อีดิว	1	ปริญญาตรี	96	1	100.0	-	-
11. โปรแกรมการจัด กิจกรรมเกมพัฒนาอีดิว	1	อนุบาล 2	10	1	100.0	-	-
12. หลักสูตรฝึกอบรม พัฒนาเสริมสร้างอีดิว	1	ผู้บริหาร สถานศึกษา สำนักงาน ประถมศึกษา	30	1	100.0	-	-

ตาราง 10 (ต่อ)

ลักษณะโปรแกรมหรือ หลักสูตร	จำนวน เรื่องที่ ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนผลการวิจัย (เรื่อง)			
				พบโปรแกรม ได้ผล		พบโปรแกรมไม่ ได้ผล	
				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13. หลักสูตรสร้างเสริม จิตด้านการจัดการ อารมณ์ตนเอง	1	ปริญญาตรี	30	1	100.0	-	-
14. โปรแกรมควบคุม ตนเอง	1	ปริญญาตรี	30	1	100.0	-	-
15. การใช้ตัวแบบวิถี ทัศน์	1	ประถมศึกษา ปีที่ 6	22	1	100.0	-	-
16. โปรแกรมฝึกการลด ความรู้สึกล่อลวงใจอย่าง เป็นระบบ	1	นักศึกษา ปริญญาตรี	30	1	100.0	-	-
17. โปรแกรมใช้บทบาท สมมติ	1	ประถมศึกษา ปีที่ 5	30	1	100.0	-	-
18. การสอนโดยใช้ กิจกรรมการเรียนรู้แบบ ร่วมมือ	1	มัธยมปีที่ 1	72	1	100.0	-	-
19. โปรแกรมการฝึกการ แสดงออกที่เหมาะสม	1	มัธยมปีที่ 2	28	1	100.0	-	-
20. การใช้ชุดกิจกรรม ระบายสี ร้องเพลงเล่า นิทาน	1	ประถมศึกษา ปีที่ 6	15	1	100.0	-	-

ตาราง 10 (ต่อ)

ลักษณะโปรแกรมหรือ หลักสูตร	จำนวน เรื่อง ที่ ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนผลการวิจัย (เรื่อง)			
				พบโปรแกรม ได้ผล		พบโปรแกรมไม่ ได้ผล	
				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
21. โปรแกรมพฤติกรรม บำบัดแบบพิจารณา เหตุผลอารมณ์	1	มัธยมฯ	36	1	100.0	-	-
22. โปรแกรมแนะแนว กลุ่ม	1	มัธยมฯ	40	1	100.0	-	-
23. โปรแกรมการให้ คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	1	มัธยมฯ	20	1	100.0	-	-
24. การใช้สถานการณ์ จำลองและการชี้แนะ	1	มัธยมฯปีที่ 2	48	1	100.0	-	-
25. เทคนิคการต่อขึ้นส่วน ในการอ่านวรรณคดี	1	ปริญญาตรี	22	1	100.0	-	-
26. รูปแบบการสอน วิทยาศาสตร์	1	ผู้เชี่ยวชาญ	21	1	100.0	-	-
27. การสอนเชิงไตรสิกขา และการสอนโดยใช้ชุด กิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT	1	มัธยมฯปีที่ 1	80	1	100.0	-	-
28. การสอนแบบมุ่ง ประสบการณ์ภาษา	1	มัธยมฯปีที่ 1	100	1	100.0	-	-
29. การเรียนแบบร่วมมือ โดยเทคนิคแบ่งกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์	1	มัธยมฯ	50	1	100.0	-	-

ตาราง 10 (ต่อ)

ลักษณะโปรแกรมหรือ หลักสูตร	จำนวน เรื่องที่ ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนผลการวิจัย (เรื่อง)			
				พบโปรแกรม ได้ผล		พบโปรแกรมไม่ ได้ผล	
				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
30. โปรแกรมฝึกการคิด อย่างมีวิจารณญาณต่อ การพัฒนาอီคิว	1	พยาบาล	20	1	100.0	-	-
31. โปรแกรมฝึกทักษะ การคิดมองโลกในแง่ดี	1	ปริญญาตรี	36	1	100.0	-	-
32. โปรแกรมฝึกอีคิว พัฒนาการใช้เหตุผลเชิง จริยธรรม	1	มัธยมศึกษาปีที่ 4	16	1	100.0	-	-
33. โปรแกรมฝึกการคิด อย่างมีวิจารณญาณต่อ การพัฒนาอีคิว	1	พยาบาล	20	1	100.0	-	-
34. โปรแกรมฝึกทักษะ การคิดมองโลกในแง่ดี	1	ปริญญาตรี	36	1	100.0	-	-
35. โปรแกรมการใช้ วิธีการจัดการความเครียด โดยการฝึกสมาธิ การคิด แบบอริยสัจและการฝึก เกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	1	ปริญญาตรี	20	1	100.0	-	-
36. การฝึกสมาธิตามแนว สติปัฏฐานสี่	1	มัธยมศึกษาปีที่ 5	34	1	100.0	-	-
37. การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏ ฐานสี่	1	ปริญญาตรี	40	1	100.0	-	-

ตาราง 10 (ต่อ)

ลักษณะโปรแกรมหรือ หลักสูตร	จำนวน เรื่องที่ ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนผลการวิจัย (เรื่อง)			
				พบโปรแกรม ได้ผล		พบโปรแกรมไม่ ได้ผล	
				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
38. การฝึกคิดแบบโยนิโต มนนิการ	1	มัธยมปีที่ 3	16	1	100.0	-	-
39. การเรียนแบบร่วมมือ บูรณาการกับโยนิโต มนสิการ	1	อาจารย์	30	1	100.0	-	-
40. โปรแกรมฝึกอบรม ตามแนวพุทธศาสนาและ จิตวิทยาเกสตัลท์	1	อาจารย์	30	1	100.0	-	-
รวม	52	-	2,182	52	98.11	1	1.89

ตาราง 10 พบว่า มีผู้สนใจศึกษาการจัดโปรแกรมที่หลากหลาย รวมถึง 40 รูปแบบ และลักษณะโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาชีวิตที่ได้ผล ส่วนใหญ่เป็นการจัดลักษณะ กิจกรรมกลุ่ม รองลงมาเป็นการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กิจกรรมนันทนาการ การสร้างอุปนิสัยใหม่ และใช้เทคนิคแม่แบบ ตามลำดับ และส่วนใหญ่มักจัดโปรแกรมให้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเกือบทุกโปรแกรมมีผลต่อการพัฒนาชีวิต คิดเป็นร้อยละ 98.11 และมีเพียงโปรแกรมเดียว คือ โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะข้อมูลและให้ความรู้ ที่พบว่า ผลการจัดโปรแกรมไม่มีผลต่อการพัฒนาชีวิต

ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ

การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ เพื่อประมาณค่าขนาดอิทธิพลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เมต้า (Meta-Analysis) แบบ Vote Counting ตามแนวคิดของ เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges & Olkin, 1985) ใช้การนับจำนวนงานวิจัยที่พบผลงานวิจัยมีนัยสำคัญทางสถิติ และคำนวณสัดส่วนของงานวิจัยที่พบผลงานวิจัย มีนัยสำคัญทางสถิติกับงานวิจัยที่ศึกษาทั้งหมด (Pc) และนำค่า Pc ที่ได้นี้ไปหา

ค่าประมาณของขนาดอิทธิพลเมื่อเทียบกับขนาดกลุ่มตัวอย่างเฉลี่ย โดยการเปิดตารางความน่าจะเป็น (Probability) ประมาณค่า Correlation Coefficient ในตารางที่ 4 และตารางที่ 5 ของ เฮดจ์และโกลดคิน (1985: 64–65) โดยใช้สัญลักษณ์ ดังนี้

Nt คือ จำนวนงานวิจัยที่ศึกษาทั้งหมด

Np คือ จำนวนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Pc คือ สัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับงานวิจัยทั้งหมด

จากการประมวลงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรอีคิวที่มีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และผลการเรียน ผลการปฏิบัติงาน รวม 57 เรื่อง และงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว จำนวน 42 เรื่อง คณะผู้วิจัยได้นำผลงานวิจัยมาวิเคราะห์เพื่อประมาณค่าขนาดอิทธิพลโดยการนับ (Vote Counting) ดังแสดงรายละเอียดตาราง 11

ตาราง 11 แสดงสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับงานวิจัยที่ศึกษาทั้งหมด

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ศึกษาทั้งหมด จำแนกตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน Pc=Np/Nt
	อีคิว	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	อีคิว	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	
							1. กลุ่มปัจจัยด้านอีคิว
1.1 อีคิวโดยรวมไม่ได้ระบุองค์ประกอบ	-	11	18	-	11	13	0.80
1.2 ความตระหนักรู้อารมณ์ตนเองหรือเห็นคุณค่าความสามารถตนเอง	16	3	7	16	3	7	1.00
1.3 แรงจูงใจ	12	3	1	12	3	1	1.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ ศึกษาทั้งหมด จำแนก ตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มี นัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน Pc=Np/Nt
	อีคิว	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน		อีคิว	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน		
1.4 ทักษะทางสังคมและมนุษยสัมพันธ์	12	3	1	12	3	1	1.00
1.5 ความเข้าใจ รับรู้ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น/เอาใจเขามา ใส่ใจเรา	12	3	-	12	3	-	1.00
1.6 การจัดการอารมณ์ตนเอง	9	4	-	9	4	-	1.00
1.7 การควบคุมอารมณ์ตนเอง	7	1	1	7	1	1	1.00
1.8 ความเครียดหรือความวิตกกังวล	8	-	-	7	-	-	0.88
1.9 ความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค	1	-	-	1	-	-	1.00
1.10 การโน้มน้าวจิตใจตนเอง	1	-	-	1	-	-	1.00
1.11 อีคิวในตนเอง	1	-	-	1	-	-	1.00
1.12 อีคิวระหว่างบุคคล	1	-	-	1	-	-	1.00
1.13 การร่วมมือร่วมใจทำงาน	1	-	-	1	-	-	1.00
1.14 รู้จักแก้ปัญหา	1	-	-	1	-	-	1.00
1.15 มีความสนุกสนาน	1	-	-	1	-	-	1.00
1.16 ความเชื่อเพื่อผู้อื่น	1	-	-	1	-	-	1.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ ศึกษาทั้งหมด จำแนก ตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มี นัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน Pc=Np/Nt
	ชื่อกวี	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	ชื่อกวี	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	
1.17 มีระเบียบวินัย	1	-	-	1	-	-	1.00
1.18 มีความรับผิดชอบ	1	-	-	1	-	-	1.00
1.19 จัดการกับความขัดแย้งกับ ผู้อื่น	1	-	-	1	-	-	1.00
1.20 มีความเพียรพยายาม	1	-	-	1	-	-	1.00
1.21 ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี	1	-	-	1	-	-	1.00
รวมจำแนกตามตามตัวแปร	89	28	28	88	28	23	-
รวมตามตัวแปรตามทั้งหมด		145			139		0.95
2. กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล							
2.1 บุคลิกภาพ	12	-	-	11	-	-	0.92
2.2 สถิติปัญญาหรือเชาวน์ปัญญา	9	-	-	8	-	-	0.89
2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	7	-	-	5	-	-	0.71
2.4 สุขภาพจิต	4	-	-	4	-	-	1.00
2.5 อึดทนโน้ทน	4	-	-	3	-	-	0.75
2.6 ทักษะคติการประกอบอาชีพ	4	-	-	4	-	-	1.00
2.7 พฤติกรรมนิสัยทางการเรียน	3	-	-	2	-	-	0.67
2.8 ความพึงพอใจในงาน	3	-	-	3	-	-	1.00
2.9 ลักษณะความเป็นผู้นำและ เป็นหัวหน้างาน	4	-	-	4	-	-	1.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ ศึกษาทั้งหมด จำแนก ตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มี นัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน Pc=Np/Nt
	ชื่อ ตัวแปร	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	ชื่อ ตัวแปร	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	
2.10 การรับรู้ทางสายตาของเด็ก ปกติ	2	-	-	-	-	-	0.00
2.11 การเผชิญความเครียดแบบมุ่ง ปัญหา	2	-	-	2	-	-	1.00
2.12 ความสามารถในการปรับตัว	2	-	-	2	-	-	1.00
2.13 จิตลักษณะ	3	-	-	3	-	-	1.00
2.14 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ มี เหตุผล	3	-	-	3	-	-	1.00
2.15 ลักษณะเด็กปกติและเด็ก กำพร้า	1	-	-	1	-	-	1.00
2.16 ค่านิยมพื้นฐานด้าน ประหยัด วินัย คุณธรรม รับผิดชอบ	1	-	-	1	-	-	1.00
2.17 ความพึงพอใจในชีวิตสมรส	1	-	-	1	-	-	1.00
2.18 สมรรถภาพทางกาย	1	-	-	-	-	-	0.00
2.19 ความสามารถในการกำกับ การเรียนรู้ของตนเอง	1	-	-	1	-	-	1.00
2.20 รับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	-	-	1	-	-	1.00
รวม	68	-	-	58	-	-	0.85

ตาราง 11 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ ศึกษาทั้งหมด จำแนก ตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มี นัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน Pc=Np/Nt
	ชีวิต	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	ชีวิต	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	
3. ปัจจัยทางชีวสังคม							
3.1 เพศ	17	-	-	9	-	-	0.53
3.2 อายุ	11	-	-	9	-	-	0.82
3.3 ระดับการศึกษา	10	-	-	7	-	-	0.70
3.4 ประสบการณ์การทำงาน	7	-	-	5	-	-	0.82
3.5 รายได้/สภาพทางเศรษฐกิจ	6	-	-	5	-	-	0.83
3.6 สถานภาพสมรส	5	-	-	3	-	-	0.60
3.7 ตำแหน่งงาน	3	-	-	2	-	-	0.67
3.8 ระดับตำแหน่งงาน	2	-	-	2	-	-	1.00
3.9 อาชีพ	1	-	-	1	-	-	1.00
รวม	62	-	-	43	-	-	0.69
4. กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว							
4.1 ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	16	-	-	16	-	-	1.00
4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในครอบครัว	7	-	-	7	-	-	1.00
4.3 สภาพครอบครัว	3	-	-	1	-	-	0.33
4.4 สภาพแวดล้อมในครอบครัว	3	-	-	3	-	-	1.00
4.5 ชีวิตของพ่อแม่	3	-	-	3	-	-	1.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ ศึกษาทั้งหมด จำแนก ตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มี นัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน Pc=Np/Nt
	ชื่อตัว	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	ชื่อตัว	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	
4.6 ระดับการศึกษาของมารดา และผู้ปกครอง	3	-	-	3	-	-	1.00
4.7 อาชีพของผู้ปกครอง	3	-	-	3	-	-	1.00
4.8 ขนาดครอบครัว	2	-	-	1	-	-	0.50
4.9 รูปแบบการสื่อสารใน ครอบครัว	2	-	-	2	-	-	1.00
4.10 บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของ บิดามารดา	2	-	-	2	-	-	1.00
4.11 การสนับสนุนทางการเรียน ของผู้ปกครอง	2	-	-	1	-	-	1.00
4.12 สถานภาพสมรสของพ่อแม่	1	-	-	1	-	-	1.00
รวม	48	-	-	44	-	-	0.92
5. ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม (โรงเรียนที่ทำงานสื่อมวลชน)							
5.1 การสนับสนุนทางสังคม	4	-	-	4	-	-	1.00
5.2 สายการเรียน	3	-	-	3	-	-	1.00
5.3 สภาพแวดล้อม ขวัญกำลังใจ ในหน่วยงาน	3	-	-	3	-	-	1.00
5.4 สภาพแวดล้อมในโรงเรียน	2	-	-	2	-	-	1.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	จำนวนงานวิจัยที่ ศึกษาทั้งหมด จำแนก ตามตัวแปร (เรื่อง)(Nt)			จำนวนงานวิจัยที่มี นัยสำคัญทางสถิติ (เรื่อง) (Np)			สัดส่วน $P_c = N_p / N_t$
	ชื่อ	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	ชื่อ	พฤติกรรมภายในตัวบุคคล	ผลการปฏิบัติงาน/ผลการเรียน	
5.5 ความสัมพันธ์กับครู	2	-	-	2	-	-	1.00
5.6 ความสัมพันธ์กับเพื่อน	2	-	-	2	-	-	1.00
5.7 สภาพที่พักอาศัยของ นักศึกษา	1	-	-	1	-	-	1.00
5.8 พฤติกรรมการสอนของครู	1	-	-	1	-	-	1.00
5.9 ระดับชั้นปี	1	-	-	1	-	-	1.00
5.10 กิจกรรมในโรงเรียน	1	-	-	1	-	-	1.00
5.11 เขตอำเภอเมืองกับนอกเขต อำเภอเมือง	1	-	-	-	-	-	0.00
5.12 การสื่อสารในที่ทำงานกับ ผู้ร่วมงานและผู้บริหาร	1	-	-	1	-	-	1.00
5.13 ละครโทรทัศน์หลังข่าวผ่าน ละครเอกฝ่ายดี	1	-	-	1	-	-	1.00
5.14 การรับข่าวสารอาชญากรรม	1	-	-	1	-	-	1.00
รวม	24	-	-	23	-	-	0.96

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มปัจจัยที่ศึกษาเกือบทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับอีคิวและสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติต่องานวิจัยที่ศึกษาทั้งหมด (Pc) อยู่ในระดับมากไปน้อย คือ กลุ่มปัจจัยด้านอีคิว กลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อม (ในโรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล และกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม ด้วยค่า 0.96, 0.96, 0.92, 0.85 และ 0.69 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Pc) กับค่าเฉลี่ยของขนาดกลุ่มตัวอย่าง (n) และค่าประมาณของขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระกับอีคิว

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	Pc	n	ค่าประมาณของขนาดความสัมพันธ์ที่แท้จริง
กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล			
1. การคิดอย่างมีวิจารณญาณและมีเหตุผล	1.00	45	0.65
2. ความสามารถในการปรับตัว	1.00	139	0.50
3. ความพึงพอใจในชีวิตสมรส	1.00	181	0.40
4. สุขภาพจิต	1.00	215	0.30
5. ความพึงพอใจในงาน	1.00	257	0.30
6. ทักษะการประกอบอาชีพ	1.00	268	0.30
7. ลักษณะความเป็นผู้นำและหัวหน้างาน	1.00	233	0.30
8. ความสามารถในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง	1.00	200	0.30
9. การรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต	1.00	213	0.30
10. จิตลักษณะ	1.00	321	0.25
11. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปัญหา	1.00	358	0.24
12. ค่านิยมพื้นฐาน (ประหยัด วินัย คุณธรรม รับผิดชอบ)	1.00	435	0.15
13. บุคลิกภาพ	0.92	230	0.10
14. สถิติปัญญา/เชาวน์ปัญญา	0.89	390	0.07
15. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.83	424	0.05

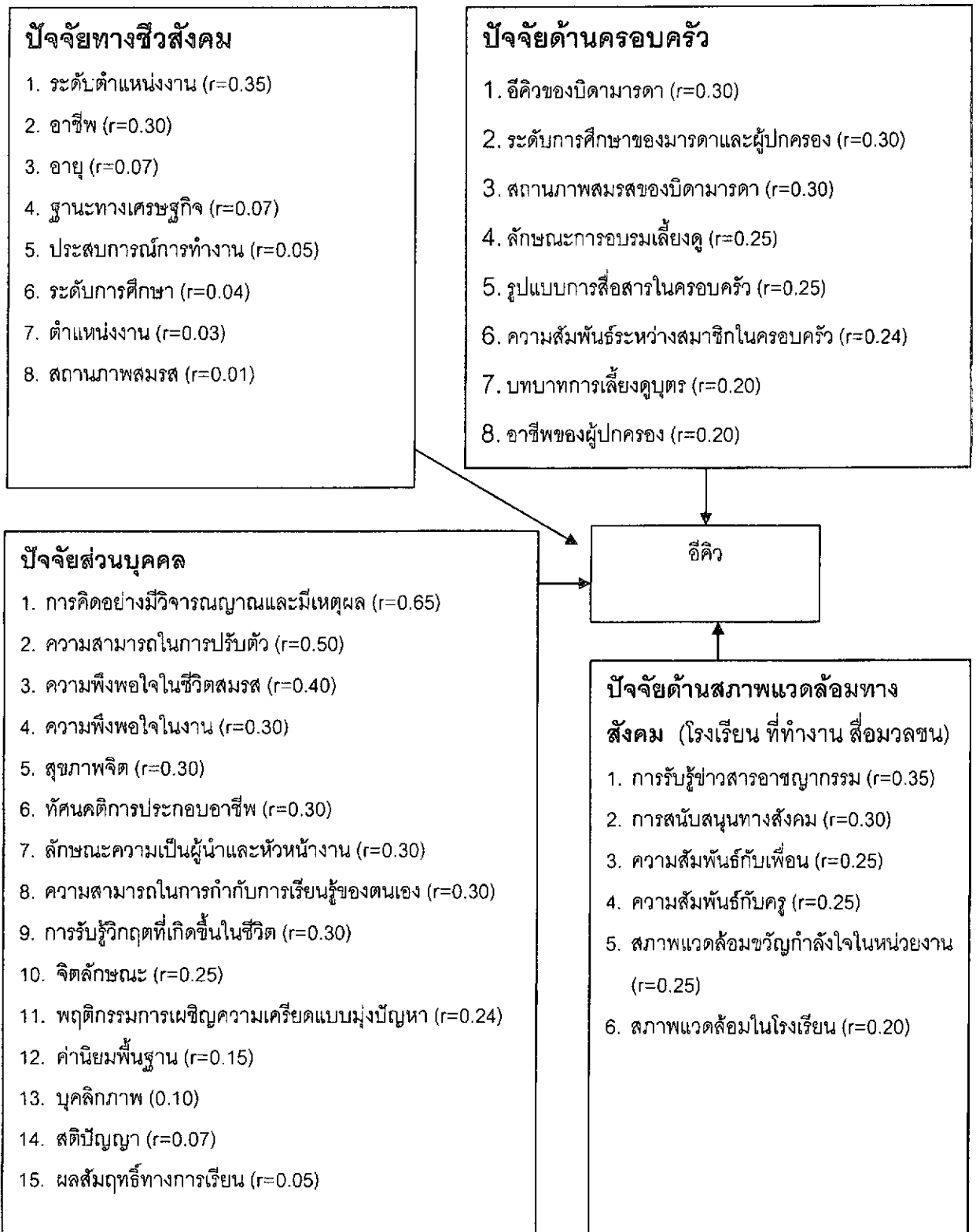
ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	Pc	n	ค่าประมาณของขนาด ความสัมพันธ์ที่แท้จริง
16. อัฒมโนทัศน์	0.75	462	0.03
17. พฤติกรรมนิสัยทางการเรียน	0.67	257	0.03
กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม			
1. ระดับตำแหน่งงาน	1.00	182	0.35
2. อาชีพ	1.00	239	0.30
3. อายุ	0.82	284	0.07
4. รายได้ฐานะเศรษฐกิจ	0.83	229	0.07
5. ประสบการณ์การทำงาน	0.71	158	0.05
6. ระดับการศึกษา	0.70	196	0.04
7. ตำแหน่งงาน	0.67	250	0.03
8. สถานภาพสมรส	0.60	178	0.02
9. เพศ	0.53	343	0.01
กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว			
1. อีคิวของบิดามารดา	1.00	212	0.30
2. ระดับการศึกษาของมารดาและผู้ปกครอง	1.00	256	0.30
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา	1.00	200	0.30
4. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	1.00	322	0.25
5. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	1.00	305	0.25
6. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว	1.00	363	0.24
7. บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา	1.00	600	0.20
8. อาชีพของผู้ปกครอง	1.00	489	0.20

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปรอิสระที่ศึกษา	Pc	n	ค่าประมาณของขนาด ความสัมพันธ์ที่แท้จริง
กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม (โรงเรียน ที่ทำงาน สื่อมวลชน)			
1. การรับข่าวสารอาชญากรรม	1.00	150	0.35
2. การสนับสนุนทางสังคม	1.00	231	0.30
3. ความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.00	334	0.25
4. ความสัมพันธ์กับครู	1.00	350	0.25
5. สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน	1.00	317	0.25
6. สภาพแวดล้อมในโรงเรียน	1.00	408	0.20

จากตาราง 12 เมื่อนำค่า Pc และ n ไปเทียบกับตาราง 4 และตาราง 5 ของ โอลคิน (Olkin, 1985: 64-65) จะได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เป็นบวก จะพบว่า กลุ่มปัจจัยทั้ง 4 ด้าน จะได้ค่าขนาดความสัมพันธ์ที่แท้จริงมีขนาดเล็กถึงปานกลาง โดยที่กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมส่วนใหญ่มีขนาดความสัมพันธ์ที่แท้จริงมีขนาดเล็ก อยู่ในช่วง 0.10-0.35 ส่วนกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล มีขนาดความสัมพันธ์ที่แท้จริง ส่วนใหญ่มีขนาดปานกลางถึงใหญ่ อยู่ในช่วง 0.03-0.65 ซึ่งเป็นกลุ่มสำคัญที่มีอิทธิพลต่ออีคิว ส่วนกลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม มีขนาดความสัมพันธ์ที่แท้จริงใกล้เคียงกัน คือ อยู่ในช่วง 0.20-0.30 และ 0.20-0.35 ตามลำดับ จัดว่ามีขนาดปานกลาง นับว่ากลุ่มปัจจัยทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์กับอีคิว ดังสรุปขนาดความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว ได้ดังแผนภาพ



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การประมวลผลและการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิว จำนวน 182 เรื่อง ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2547 มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของงานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่ออีคิวโดยประมาณค่าขนาดอิทธิพล รวบรวมแบบวัดอีคิวในกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ในประเทศไทย พร้อมสรุปโปรแกรมหรือรูปแบบการพัฒนาอีคิวของคนไทย การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบเก็บข้อมูลงานวิจัยที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น แหล่งข้อมูลงานวิจัยเป็นประเภทสารนิพนธ์ ปริญญา นิพนธ์ของนิสิตนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน จำนวน 16 แห่ง รวมถึงงานวิจัยของอาจารย์ และหน่วยงานของรัฐ 2 แห่ง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา คิดเห็นความดีและร้อยละ ส่วนการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้การวิเคราะห์เมต้า แบบ Vote counting ตามแนวของ เฮดจ์และโอล์คิน (Hedges & Olkin, 1985) โดยมีแนวทางการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์หลักของงานวิจัยที่นำมาประมวลผล สามารถ แบ่งได้ 5 ลักษณะ ดังนี้

1. กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับกลุ่มตัวแปรด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ผลการปฏิบัติงาน ผลการเรียน มีจำนวน 57 เรื่อง
2. กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว จำนวน 42 เรื่อง
3. กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบอีคิวตามลักษณะตัวแปรต่างๆ ทางชีวสังคม มีจำนวน 15 เรื่อง
4. กลุ่มงานวิจัยที่สร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิวในกลุ่มตัวอย่างต่างๆ มีจำนวน 16 เรื่อง
5. กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว มีจำนวน 52 เรื่อง

ผลการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย

ผลการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัย สรุปได้ว่า

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ

1. ข้อมูลภาพรวมของแหล่งข้อมูลวิจัย

1.1 ระดับงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญญาานิพนธ์ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 81.86 รองลงมาเป็นประเภทสารนิพนธ์ งานวิจัยของอาจารย์ งานวิจัยของหน่วยงาน และ

งานวิจัยประเภทปริญญาโท ระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 6.59, 4.40, 3.85 และ 3.30 ตามลำดับ

1.2 ปี พ.ศ. ที่งานวิจัยสำเร็จที่นำมาประมวลเวลาและสังเคราะห์ ช่วงปี พ.ศ. 2540-2547 พบว่าส่วนใหญ่ในช่วงปี พ.ศ. 2544-2546 มีผู้สนใจศึกษาเรื่องอีคิวกันมาก คิดเป็นร้อยละ 81.87 และมีการศึกษาในช่วง พ.ศ. 2540-2543 คิดเป็นร้อยละ 11.54 และปี พ.ศ. 2547 คิดเป็นร้อยละ 6.59 แต่เนื่องจากคณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในปลายปี พ.ศ. 2547 ดังนั้นงานวิจัยที่สำเร็จใน พ.ศ. 2547 ยังคงมีอยู่และยังไม่เผยแพร่ ดังนั้นแนวโน้มของการศึกษาเรื่องอีคิว ยังมีนักวิชาการให้ความสำคัญและส่วนใหญ่จะเป็นการออกแบบงานวิจัยในลักษณะเชิงทดลองเพื่อจัดโปรแกรมการพัฒนาอีคิวในกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันไป

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 67,179 คน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 67.52 รองลงมาเป็นกลุ่มข้าราชการทั้งในระดับบริหารและปฏิบัติการ กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มพนักงานเอกชน รัฐวิสาหกิจทั้งในระดับบริหารและปฏิบัติการ คิดเป็นร้อยละ 14.70, 12.26 และ 5.52 ตามลำดับ

2. ลักษณะตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 182 เรื่อง พบว่า มีความหลากหลายมาก ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มตัวแปรอิสระเป็น 5 กลุ่ม และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาตัวแปรอิสระในกลุ่มปัจจัยด้านอีคิว กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว และกลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม (ที่โรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรตามที่ศึกษา คณะผู้วิจัยได้จัดเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวแปรอีคิว ตัวแปรผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน และกลุ่มตัวแปรด้านพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับกลุ่มตัวแปรตามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายในตัวบุคคล และผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน จำนวน 57 เรื่อง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับผลการปฏิบัติงานหรือผลการเรียน รองลงมาเป็นการศึกษาอีคิวกับกลุ่มตัวแปรพฤติกรรมภายในตัวบุคคล

4. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว จำนวน 42 เรื่อง พบว่า

4.1 กลุ่มปัจจัยด้านอีคิว ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เห็นคุณค่าความสามารถตนเอง การจัดการอารมณ์ตนเอง การจงใจหรือโน้มน้าวจิตใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง ทักษะทางสังคม ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับอีคิว

4.2 กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอีคิว ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพจิต ทักษะคติต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะความเป็นผู้นำ ความพึงพอใจในงาน ความสามารถ

ในการปรับตัว พฤติกรรมเผชิญความเครียด จิตลักษณะ การคิดอย่างมีจิตวิญญาณ และการคิดหาเหตุผลรับรู้อิทธิพลที่เกิดขึ้นในชีวิต

4.3 กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอีคิวทุกเรื่องของงานวิจัย ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ

4.4 กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอีคิวทุกเรื่องของงานวิจัย ได้แก่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อิทธิพลสภาพแวดล้อมในครอบครัว อีคิวบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดาและผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง

4.5 กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอีคิวทุกเรื่องของงานวิจัย ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางสังคม สายการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน ความสัมพันธ์กับครู ความสัมพันธ์กับเพื่อน สภาพที่พักอาศัยของนักศึกษาพฤติกรรมการสอนของครู ระดับชั้นปี กิจกรรมในโรงเรียน การสื่อสารในที่ทำงานกับผู้ร่วมงาน และผู้บริหาร ละครโทรทัศน์หลังข่าว และการรับข่าวสารอาชญากรรม

5. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอีคิวจากจำนวนงานวิจัย 16 เรื่อง เป็นการวิจัยในช่วงปี พ.ศ. 2544–2546 ส่วนใหญ่ใช้เครื่องมือกับกลุ่มนักเรียนนักศึกษาระดับมัธยมศึกษา และปริญญาตรี และเครื่องมือวัดกับกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา ผู้บริหารโรงเรียน พยาบาลประจำการ และแพทย์อยู่บ้าน และองค์ประกอบที่ใช้วัด มีตั้งแต่ 3 องค์ประกอบ ตามแนววัดของกรมสุขภาพจิต และ 5 องค์ประกอบตามหลักแนวคิดของโกลแมน จนถึง 19 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นการศึกษาในระดับองค์ประกอบย่อย วัดความละเอียดของตัวแปรแตกต่างกันไป

6. การจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอีคิว จากจำนวนงานวิจัย 52 เรื่อง มีการออกแบบโปรแกรมที่หลากหลาย รวมถึง 40 รูปแบบ และเกือบทุกโปรแกรมได้ผลต่อการพัฒนาอีคิว ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ระดับมัธยมศึกษา จนถึงปริญญาตรี โดยมีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 10–100 คน ส่วนใหญ่เป็นโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่ม รองลงมาเป็นกิจกรรมฝึกคิดในลักษณะคิดอย่างมีวิจารณญาณ มองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผล การฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนา การจัดกิจกรรมนันทนาการ การให้ชุดความรู้ให้ข้อมูลสนเทศ การฝึกวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เทคนิคการใช้แม่แบบ การให้ชุดกิจกรรมพัฒนาอารมณ์ เป็นต้น และเกือบทุกโปรแกรมได้ผลหมด คิดเป็นร้อยละ 98.11 มีเพียงโปรแกรมเดียว คือ โปรแกรมการให้ข้อมูลสนเทศข้อมูลและให้ความรู้ ที่พบว่า ผลการจัดโปรแกรมไม่มีผลต่อการพัฒนาอีคิว

ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ

การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อประมาณค่าขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวแปร ปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว ด้วยการวิเคราะห์เมตาแบบการนับ (Vote counting) ดังนี้

1. กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิวด้วยน้ำหนักอิทธิพลขนาดใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณและมีเหตุผล ความสามารถในการปรับตัว ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.65, 0.50 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีขนาดอิทธิพล ขนาดปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจในงาน สุขภาพจิต ทัศนคติต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะการเป็นผู้นำและหัวหน้างาน ความสามารถในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง การรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต จิตลึกลับ และพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.40, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.30, 0.25 และ 0.24 ตามลำดับ และปัจจัยที่มีขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก ได้แก่ ค่านิยมพื้นฐาน บุคลิกภาพ สติปัญญา เขาวนปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อัจฉริยะ ทัศนคติ และพฤติกรรมนิสัยทางการเรียน ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.15, 0.10, 0.07, 0.05, 0.03 และ 0.03 ตามลำดับ

2. กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิว ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.35 และ 0.30 ตามลำดับ และปัจจัยที่มีอิทธิพลขนาดเล็ก ได้แก่ อายุ รายได้ ฐานะทางเศรษฐกิจ ประสบการณ์การทำงาน ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส และเพศ ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.07, 0.07, 0.05, 0.04, 0.03, 0.02 และ 0.01 ตามลำดับ

3. กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิว ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ อีคิวของบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดา และผู้ปกครอง สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา และอาชีพของผู้ปกครอง ด้วยขนาดอิทธิพล เท่ากับ 0.30, 0.30, 0.30, 0.25, 0.25, 0.24, 0.20 และ 0.20 ตามลำดับ

4. กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (โรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ การรับข่าวสารอาชญากรรม การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครู สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.35, 0.30, 0.25, 0.25, 0.25 และ 0.20 ตามลำดับ

การอภิปรายผล

จากผลการสังเคราะห์การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อประมาณค่าขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวแปร ปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว ด้วยการวิเคราะห์เมต้าแบบการนับ (Vote counting) พบผลการวิจัยและสามารถ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิวด้วยน้ำหนักอิทธิพลขนาดใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณและมีเหตุผล ความสามารถในการปรับตัว ส่วนปัจจัยที่มี อิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจในงาน สุขภาพจิต ทักษะติดต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะการเป็นผู้นำและหัวหน้างาน ความสามารถในการกำกับการ เรียนรู้ของตนเอง การรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต จิตลักษณะ และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบ มุ่งแก้ไขปัญหา และปัจจัยที่มีขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก ได้แก่ ค่านิยมพื้นฐาน บุคลิกภาพ สติปัญญา เซาว์นปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อัตมโนทัศน์ และพฤติกรรมนิสัยทางการเรียน

จากการศึกษาองค์ประกอบของอีคิวตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman. 1998) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลข้างต้นบางตัวนี้เป็นคุณลักษณะหนึ่งในองค์ประกอบทั้งห้าของอีคิว เช่น ความสามารถในการปรับตัว ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบความสามารถในการควบคุมตนเอง ลักษณะการเป็นผู้นำและ หัวหน้างาน อยู่ในองค์ประกอบทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ ความสามารถในการกำกับการ เรียนรู้ของตนเอง การรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต อยู่ในองค์ประกอบการตระหนักรู้ตนเอง พฤติกรรมการ เผชิญความเครียด อยู่ในองค์ประกอบความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ปัจจัย เหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์กับอีคิวด้วยน้ำหนักอิทธิพลขนาดปานกลางขึ้นไป

ขณะที่ปัจจัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณและมีเหตุผลที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับอีคิวด้วย น้ำหนักอิทธิพลขนาดสูงนั้น เนื่องจากสมองมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์อย่างใกล้ชิด ดังที่ดามาสิโอ (Damasio. 1994; citing Goleman. 1995; อ้างอิงจาก วิลาสลักษณ์ ชิววลลิตี. 2543) กล่าวว่า สมอง ในส่วนที่เป็นอารมณ์มีส่วนร่วมในการใช้เหตุผลเช่นเดียวกับสมองที่ใช้ในการคิด ดังนั้นอารมณ์จึงมีส่วน อย่างสำคัญในการคิดของบุคคล

สำหรับปัจจัยด้านความพึงพอใจไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจในงานหรือความพึงพอใจใน ชีวิตสมรสนั้นมีความเกี่ยวข้องกับอีคิว ในด้านการทำงานบุคคลจะมีความพึงพอใจในงานก็ต่อเมื่อบุคคล นั้นมีคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้ เช่น มีแรงจูงใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีทัศนคติที่ดี ต่อชีวิต มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย สามารถทำงานเป็นทีมได้ และมีความ เป็นผู้นำ เป็นต้น ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นคุณลักษณะในแต่ละองค์ประกอบของอีคิวตาม แนวคิดของโกลแมนทั้งหมด (Goleman. 1998) ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตสมรสนั้นจะเกิดขึ้นก็ ต่อเมื่อสภาพชีวิตสมรสและครอบครัวดำเนินไปอย่างมีความสุข ซึ่งการที่จะทำให้ชีวิตสมรสและ

ครอบครัวมีความสุขได้นั้น โกลแมน (Goleman, 1998) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการใช้อีคิวภายในครอบครัวไว้ว่า คนในครอบครัวจะต้องมีความเข้าใจ ใส่ใจ ต่อความรู้สึกหรือความกังวลของคนในครอบครัว ต้องมีจิตรับรู้ความต้องการของคนในครอบครัวและสามารถตอบสนองได้ตรงตามความต้องการ ซึ่งที่กล่าวมาถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิวตามแนวคิดของโกลแมนในส่วนของ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) นั่นเอง

เมื่อบุคคลเกิดความพอใจในสิ่งต่างๆ รอบตัว บุคคลนั้นก็จะมีสุขภาพจิตดี มีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวที่ดี ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ก็สืบเนื่องมาจากการที่คนมีอีคิวนั่นเอง

ในขณะที่บุคลิกภาพนั้นมีความสัมพันธ์กับอีคิวด้วย นักจิตวิทยาขนาดเล็ก พรีมเพรา ดิชชวณินท (2544) อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและอีคิวว่า บุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับผลรวมของลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น ตลอดจนความคิดและเจตคติของเขาที่มีต่อโลกภายนอก ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น และแม้ว่าอารมณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพก็จริงอยู่ แต่อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและชัดเจนกว่าบุคลิกภาพโดยตรง จากเหตุผลดังกล่าวจึงสามารถอธิบายได้ว่าบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับอีคิวเช่นกัน แต่มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

สำหรับสติปัญญา เซาห์นปัญญา และพฤติกรรมนิสัยทางการเรียน ทั้งสามปัจจัยนี้มีความสำคัญต่อการเรียนเป็นอย่างมาก ซึ่งบุคคลจะเรียนได้ผลสัมฤทธิ์ดีหรือไม่นั้น ต้องอาศัยปัจจัยทั้งสามประกอบกัน ทศพร ประเสริฐสุข (2542) กล่าวว่า ความสำเร็จในด้านการเรียน ปัจจัยที่ส่งผลมากคือ อีคิว ในขณะที่ความสำเร็จในการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือ อีคิว บวกกับ อีคิว หมายความว่า คนเราจะไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานได้ ถ้าขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใด เราจึงสรุปได้ว่าอีคิวมีความสัมพันธ์กับอีคิวในระดับหนึ่ง แต่ไม่สัมพันธ์กันมากพอที่จะนำมาทดแทนกันได้

2. กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิว ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลขนาดเล็ก ได้แก่ อายุ รายได้ ฐานะทางเศรษฐกิจ ประสบการณ์การทำงาน ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส และเพศ

สาเหตุที่ทำให้ปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับอีคิวด้วยน้ำหนักอิทธิพลขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เป็นเพราะปัจจัยทางชีวสังคมนี้เป็นปัจจัยภายนอก ไม่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะภายในของตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ฐานะ ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งหน้าที่ และประสบการณ์การทำงาน ที่ต่างกัน แต่ก็ไม่สามารถสรุปได้เสมอไปว่าคนที่ปัจจัยทางชีวสังคมต่างกันจะมีอีคิวต่างกัน ถึงแม้จะมีการศึกษาบางฉบับที่พบว่าปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับอีคิว แต่ก็เชื่อว่าจะได้ผลตรงกันทุกฉบับ ทั้งนี้เนื่องจากอีคิวสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ฉะนั้นไม่ว่าใครจะมีสถานภาพต่างกันอย่างไร ก็สามารถที่จะพัฒนาอีคิวได้ ฉะนั้นหากลองเปรียบเทียบระหว่างคนที่มีความอายุมากแต่ไม่

เคยรับการพัฒนาอึดวิมากกว่าคนที่อายุน้อยแต่ได้รับการพัฒนาอึดวิมาตั้งแต่เด็ก แน่แน่นอนว่าคนที่อายุน้อยแต่ได้รับการพัฒนาอึดวิต้องมีอึดวิสูงกว่าคนที่อายุมากแต่ไม่เคยได้รับการพัฒนาอึดวิมาก่อน ทั้งที่ความจริงแล้วคนที่อายุมากน่าจะมียึดวิสูงกว่าคนที่อายุน้อย เพราะผ่านการเรียนรู้ชีวิตมามากกว่า หรือในการทำงาน เราจะเห็นได้ว่าคนที่มียึดวิสูงทำงานมากก็ใช่ว่าจะได้รับการเสนอชื่อเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งก่อนคนที่มียึดวิสูงทำงานน้อยเสมอไป เนื่องจากบุคคลนั้นขาดปัจจัยสำคัญประการหนึ่งไปก็คือ ขาดอึดวิ โดยเฉพาะการขาดสมรรถนะทางสังคม ซึ่งโกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่าอึดวิเกิดจากการเรียนรู้และสามารถดำเนินต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อีกแม้เข้าสู่วัยทำงานแล้วก็ตาม จากคำกล่าวนี้พอจะสรุปได้ว่าอึดวิเกิดจากการเรียนรู้เป็นส่วนใหญ่ ปัจจัยทางชีวสังคมแม้มีผลต่ออึดวิบ้าง แต่ก็เพียงเล็กน้อยหากบุคคลนั้นไม่ได้รับการพัฒนาอึดวิ

3. กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอึดวิ ด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ อึดวิของพ่อแม่ ระดับการศึกษาของแม่ และผู้ปกครอง สถานภาพสมรสของพ่อแม่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว บทบาทการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ และอาชีพของผู้ปกครอง

วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543) กล่าวว่า พ่อแม่อาจมีอิทธิพลต่อเด็กในเรื่องความสามารถทางอารมณ์ใน 2 ลักษณะ คือ โดยทางตรง และโดยอ้อม อิทธิพลทางตรงก็เกิดขึ้นโดยความตั้งใจของพ่อแม่ ได้แก่ การบอกกล่าว การชี้แนะเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม กฎเกณฑ์ทางสังคมในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมจากการสอนของพ่อแม่จะช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่เหมาะสมได้ ส่วนการถ่ายทอดทางอ้อมจะเกิดจากการที่พ่อแม่ไม่ได้ตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรมทางอารมณ์ของเด็ก แต่เกิดจากการที่เด็กสังเกตการแสดงอารมณ์ของพ่อแม่ในสถานการณ์ต่างๆ

นอกจากนี้ยังพบผลงานวิจัยจากต่างประเทศ ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัวกับอึดวิ เช่น เดนแฮม (Denham, 1989) พบว่า มีความคล้ายคลึงกันระหว่างอารมณ์ของพ่อแม่กับอารมณ์ของลูก และเดนแฮม (Denham, 1992) ยังพบว่า การแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบในระดับสูงของสมาชิกในครอบครัว เช่น ความโกรธ มีความสัมพันธ์กับการด้อยความสามารถทางสังคมของเด็ก ได้แก่ การมีพฤติกรรมเอือมระอา และความเห็นอกเห็นใจน้อย ส่วนด็อดจ์ (Dodge, 1985) พบว่า การแสดงออกทางอารมณ์ของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสังคมและอารมณ์ของลูก โดยที่การแสดงออกของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการตีความและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และความถูกต้องในการตีความและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นก็เกี่ยวข้องกับการที่ว่า เด็กจะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่ และยังมีงานวิจัยที่พบว่าความสามารถของพ่อแม่ในการตอบสนองต่อปฏิกริยาทางอารมณ์ของเด็กก็มีความสัมพันธ์กับการที่เด็กจะมีอารมณ์ทางบวกด้วยเช่นกัน เช่น งานวิจัยของเคสเทนบวมและคณะ (Kestenbaum and others, 1989)

จากแนวคิดและผลการวิจัยที่ค้นพบในต่างประเทศต่างสนับสนุนผลการวิจัยฉบับนี้ที่พบว่า ปัจจัยทางครอบครัวมีความสัมพันธ์กับอีคิวด้วยน้ำหนักอิทธิพลขนาดปานกลาง

4. กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (โรงเรียน ที่ทำงาน และสื่อมวลชน) มีความสัมพันธ์เป็นบวกกับอีคิวด้วยอิทธิพลขนาดปานกลาง ได้แก่ การรับข่าวสารอาชญากรรม การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครู สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1998) จะเห็นได้ว่า นอกจากอีคิวจะประกอบด้วย สมรรถนะส่วนบุคคลแล้ว ยังประกอบด้วยสมรรถนะทางด้านสังคมด้วย ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้เกี่ยวข้องกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น คนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ไม่ว่าจะกับเพื่อนที่โรงเรียน กับเพื่อนที่ทำงาน หรือกับครู มักมีคุณลักษณะทั้งสององค์ประกอบสูง ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครู มีความสัมพันธ์กับอีคิวในทางตรง

ในส่วนของสภาพแวดล้อมที่โรงเรียน และที่ทำงาน รวมทั้งความสัมพันธ์กับคนอื่น ถือว่าเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวในแง่ของการช่วยส่งเสริมหรือลดทอนของอีคิว กล่าวคือ หากสภาพแวดล้อมที่โรงเรียนหรือที่ทำงานดี และมีความสัมพันธ์กับคนอื่นดี ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีขวัญกำลังใจที่ดี เมื่อมีขวัญกำลังใจดี ก็จะทำให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้น และมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ในทางตรงข้าม หากสภาพแวดล้อมที่โรงเรียนหรือที่ทำงานไม่ดี ก็จะส่งผลให้ขาดขวัญกำลังใจ เมื่อบุคคลขาดขวัญกำลังใจ ก็จะส่งผลต่อแรงจูงใจและการมองโลกหรือทัศนคติ นั่นคือ จะทำให้บุคคลนั้นขาดแรงจูงใจในการทำอะไรต่าง ๆ ตามเป้าหมาย และมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งฟองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีอีคิว พบว่า คนที่มีอีคิวจะต้องมีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำการหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมาย หรือที่เรียกว่า มีแรงจูงใจ และเป็นคนมองโลกในแง่ดี

สำหรับปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวข้องกับอีคิวในแง่ที่ว่า การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทต่อการพัฒนาอีคิว เพราะการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความเชื่อมั่นของบุคคล ดังที่ สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541) ได้กล่าวถึง แนวทางการพัฒนาอีคิวของนักเรียน ในการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน ด้วยการสร้างบรรยากาศการสนับสนุน เพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออก และสร้างวัฒนธรรมในการสนับสนุนให้เกิดการชื่นชมในการเรียน จากแนวทางย่อนี้จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอีคิว

สำหรับปัจจัยด้านการรับข่าวสารอาชญากรรมมีความสัมพันธ์กับอีคิว เนื่องจากการรับข่าวสารอาชญากรรมที่มากเกินไปจะทำให้บุคคลมองโลกในแง่ร้าย จิตใจหดหู่ เศร้าเครียดมากขึ้น และอาจส่งผลต่อไปถึงพฤติกรรม กล่าวคือ การรับข่าวสารอาชญากรรมจะทำให้บุคคลมีความก้าวร้าวมาก

ขึ้น ซึ่งการมองโลกในแง่ร้าย ความหดหู่ ความเคร่งเครียด และความก้าวร้าว ถือเป็นคุณลักษณะของคน
ที่ขาดอีคิว ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าการรับข่าวสารอาชญากรรมมีความสัมพันธ์กับอีคิวในทางตรงข้าม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการประมวลผลการวิจัยอีคิว พบว่า ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับอีคิว
สำหรับบุคคลทั่วไป ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว พฤติกรรมเผชิญความเครียด จิตลักษณะ การ
คิดอย่างมีจิตวิญญาณ การคิดหาเหตุผล การรับรู้วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต สุขภาพจิต ลักษณะความเป็น
ผู้นำ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เห็นคุณค่าความสามารถตนเอง การจัดการอารมณ์ตนเอง การจูงใจ
หรือโน้มน้าวจิตใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง ทักษะทางสังคม ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
ดังนั้นบุคคลผู้เกี่ยวข้อง ตลอดจนตนเอง ควรหาแนวทางพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ เพื่อพัฒนาอีคิวให้
สูงขึ้น

2. จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัวกับอีคิว พบว่า ลักษณะการ
อบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อิทธิพลสภาพแวดล้อมในครอบครัว อีคิวของพ่อ
แม่ มีความสัมพันธ์กับอีคิวในเด็กและวัยรุ่น ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรหาแนวทางการอบรมเลี้ยงดูที่
เหมาะสม และควรหาทางพัฒนาอีคิวของตัวเองเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกหลาน นอกจากนี้ทุกคนใน
ครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ให้เกิดบรรยากาศของ
ความรัก ความอบอุ่น ภายในครอบครัว ซึ่งจะเป็นการช่วยส่งเสริมและพัฒนาอีคิวให้เกิดขึ้นกับเด็ก และ
ทุกคนในครอบครัว

3. จากการศึกษางานวิจัยหลายฉบับที่ศึกษากับเด็กนักเรียน พบว่า สภาพแวดล้อมใน
โรงเรียน ความสัมพันธ์กับครู กิจกรรมในโรงเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับอีคิวใน
นักเรียน ดังนั้นครูประจำชั้น ครูผู้สอน และครูแนะแนว ควรหาทางสร้างความใกล้ชิดกับนักเรียน คอย
ดูแล เอาใจใส่นักเรียน เป็นผู้ที่คอยให้คำปรึกษา และคำแนะนำต่างๆ และควรพัฒนาอีคิวของตัวเองเพื่อ
เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน นอกจากนี้คอยสังเกตว่านักเรียนคนใดมีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับ
เพื่อน เพื่อหาทางช่วยเหลือให้นักเรียนคนนั้นสามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้ นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมต่างๆ
ขึ้นในโรงเรียน เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน
ด้วยกันเอง ในส่วนผู้บริหารโรงเรียนควรให้ความสนใจในเรื่องสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ควรมีนโยบาย
ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ดีขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่นักเรียนและบุคลากร
ในโรงเรียน อันจะส่งผลต่อไปถึงการพัฒนาอีคิวของนักเรียนและครูในโรงเรียนด้วย

4. มีงานวิจัยอีคิวที่ศึกษากับคนในวัยทำงานหลายฉบับ พบว่า ทักษะคิดต่อการประกอบอาชีพ ความพึงพอใจในงาน สภาพแวดล้อมขวัญกำลังใจในหน่วยงาน และการสื่อสารในที่ทำงานกับผู้ร่วมงานและผู้บริหาร มีความสัมพันธ์กับอีคิว ดังนั้นในส่วนของผู้บริหารควรหาแนวทางเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาทักษะคิดต่อการประกอบอาชีพในตัวบุคลากร พยายามสร้างขวัญกำลังใจที่ดีในการทำงาน และส่งเสริมการสื่อสารทางบวกระหว่างพนักงานกับพนักงานและระหว่างผู้บริหารกับพนักงานให้มากขึ้น ตลอดจนจัดสภาพแวดล้อมในหน่วยงานให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น เพื่อสร้างความพอใจในงานของบุคลากรในหน่วยงาน และยังเป็นการช่วยให้บุคลากรมีอีคิวในการทำงานด้วย

5. มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อกับอีคิว พบว่า ละครโทรทัศน์หลังข่าว การรับข่าวสารอาชญากรรม มีความสัมพันธ์กับอีคิว ดังนั้นสื่อโทรทัศน์ทุกแขนง ควรมีความรับผิดชอบ และมีความระมัดระวังในการนำเสนอสื่อต่างๆ ออกสู่สาธารณะ นอกจากนี้พยายามนำเสนอสิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเสนอสาระบันเทิงที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาอีคิวในผู้ชม ในขณะเดียวกันภาครัฐควรมีหน่วยงานตรวจสอบเนื้อหาของสื่อก่อนนำเสนอสู่สาธารณชน

6. เนื่องจากปัจจุบันมีการสร้างเครื่องมือวัดอีคิว ตลอดจนการสร้างโปรแกรมการพัฒนาอีคิวมากมาย ดังนั้นในสถาบันการศึกษา ผู้เกี่ยวข้องควรนำเครื่องมือวัดอีคิวต่างๆ ที่สร้างขึ้น นำไปใช้วัดอีคิวในนักเรียน นักศึกษา และพยายามหาโปรแกรมการพัฒนาอีคิวที่เหมาะสมมาใช้พัฒนาเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ภายในองค์กร ผู้บริหารสามารถให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอีคิวเข้ามาตรวจสอบอีคิวของบุคลากร ตลอดจนจัดโปรแกรมการพัฒนาอีคิวในบุคลากร เพื่อประโยชน์ต่อด้านบุคลากรเอง และต่อองค์กรด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบในประเทศไทยเป็นการวิจัยที่ทำกับกลุ่มเยาวชนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ หรือวัยชรา และกลุ่มตัวอย่างเฉพาะสาขาวิชาชีพให้มากขึ้น

2. จากการประมวลงานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอีคิวกับตัวแปรต่างๆ หรือศึกษาในเรื่องของอิทธิพลของตัวแปรต่างๆ ที่มีต่ออีคิว ในขณะที่การศึกษาในเรื่องของการสร้างเครื่องมือหรือแบบวัดอีคิว ตลอดจนการศึกษาก่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาอีคิวยังมีน้อยอยู่ ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมุ่งเน้นศึกษาไปที่เรื่องของการสร้างเครื่องมือหรือแบบวัดอีคิว และโปรแกรมการพัฒนาอีคิว เพื่อให้งานวิจัยประเภทนี้มีจำนวนมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติมากขึ้น

3. เครื่องมือหรือแบบวัดอีคิว ตลอดจนโปรแกรมการพัฒนาอีคิวส่วนใหญ่ในประเทศไทยสร้างขึ้นตามแนวตะวันตก ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรหาทางสร้างเครื่องมือหรือแบบวัดอีคิว

ตลอดจนสร้างโปรแกรมการพัฒนาอีคิวตามแนวตะวันออกให้มากขึ้น เพื่อให้คนไทยได้มีเครื่องมือหรือแบบวัดอีคิว และโปรแกรมการพัฒนาอีคิวที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของคนไทยมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น การสร้างตามแนวพุทธศาสนา หรือตามหลักปรัชญาของท่านเหลาจื๋อ เป็นต้น

4. สำหรับผู้ที่ต้องการข้อมูลสำหรับอ้างอิงผลการวิจัยในครั้งต่อไป สามารถนำข้อมูลจากหนังสือ อีคิวเล่ม 3 รวมงานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย ของชมรมผู้สนใจอีคิว ไปใช้ในการอ้างอิงได้อย่างไรก็ตามควรศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจากต้นฉบับในกรณีที่ต้องการรายละเอียดที่มากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกศิลป์ พุทธศิลป์พรสกุล. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในหน่วยงานกับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พ.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.*
- _____. (2543). *รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.*
- _____. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.*
- _____. (2545). *รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.*
- ภรณ์ย์ ปัญญา; ขวัญชัย แสงสุวรรณ และ กนกวรรณ อังกลสิทธิ์. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.*
- กฤษดา สาดร์พันธ์. (2546). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.*
- กันตวรรณ มีสมสาร. (2544). *การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- กันทิมา มานนท์. (2547). *ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- กัลยาณี พรหมทอง. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารในวิทยาลัยพลศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา กลิ่นหอม. (2546). *การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา คุณรังษีสมนุรณี และ อัมพร หัสศิริ. (2543). *รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญา และ ความสามารถทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีปัญหาการเรียน*. เชียงใหม่: ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนาพุทธ ทินกนก. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในการทำงานของผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ*. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- คณิสสร ดวงพัตรา. (2545). *บุคลิกภาพแบบ MBTI ระดับเชาวน์อารมณ์ และ ความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง : ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทอุตสาหกรรมการผลิตแห่งหนึ่ง*. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). *รายงานการวิจัยการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จอม ชุมช่วย. (2539, พฤษภาคม-สิงหาคม). Emotional Intelligence. *วารสารยุวประสาทไวทยโปลั่มภ์*. 6(2).
- จันทร์จิรา สุวรรณโสภา. (2545). *ผลของการฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยระยะระยะวิกฤตโรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ภา พูลสนอง. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- จารุวรรณ เปียทอง. (2545). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตสุภา ไวกยวรรณ. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ในเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จุฬามณี รังสิเวศ. (2545). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของบุคลากรสาธารณสุขระดับหัวหน้า ในจังหวัดปัตตานี. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ ชำสุวรรณ. (2545). องค์ประกอบทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาโรงเรียน). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2546). รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการประกอบวิชาชีพครู กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสาขาการศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม. นครปฐม: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม.
- เจษฎา บุญมาโฮม; ขวัญเรือน อัครศักดิ์ และ ลัดดาวลัย พุทธิรักษา. (2544). รายงานการวิจัยการศึกษาปัจจัยพื้นฐานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน นิสิต นักศึกษา กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉัตรทิพย์ ชุมพงศ์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- จักรฤดี สุกปลั่ง. (2543). ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตาม การรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชัคัตตริย์ ป็องกัน; และคนอื่นๆ. (2547). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในเขตภาคเหนือตอนบน. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ชนมน สุวงศ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ชนันภรณ์ ลักษณะมีพิเชษฐ์. (2545). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชวนจิตร ธุระทอง. (2544). เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขาย ในธุรกิจสรรพสินค้า ในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชวนพิศ ยงยิ่งยีน. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2545). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้าน การตระหนักรู้ตนเอง ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด สมุทรสาคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). รายงานการวิจัยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะ ครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.

- ชอลัดดา ขวัญเมือง. (2545). รายงานการวิจัยผลการจัดโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพระพุทธศาสนา และจิตวิทยาเกษตรัลท์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของอาจารย์ที่ปรึกษา สถาบันราชภัฏ พิบูลสงคราม. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชีวันท์ พีชสะกะ. (2544). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรในองค์กรธุรกิจเพื่อ ความสุขและความสำเร็จในการทำงาน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). กรุงเทพฯ: โครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนาบริหาร ศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชุตินา วงษ์สวัสดิ์. (2543). ภาวะผู้นำ การจัดการกับความขัดแย้ง และเชาวน์อารมณ์ของพยาบาล วิชาชีพโรงพยาบาลสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ญาดา หลาวเพชร. (2544). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณุชญา เอื้อสิริมนต์. (2544). เชาวน์อารมณ์ของผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ดรุณี ร่องสุวรรณ. (2545). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสมองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ดาวเรือง กองแก้ว. (2544). ความรุนแรงในเด็กและผลกระทบของความรุนแรงต่อความฉลาดทาง ภาย จิตอารมณ์ สังคม ในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสาร พฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 19-35.

- ทัศนีย์ ดวงดี. (2544). ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตสถาบันราชภัฏเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: มติชน.
- _____. (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ธัญยาภรณ์ พาพลงาม. (2545). ผลของการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยแก้ว ห้วยสารัญ ตำบลหนองม อำเภอบางสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด. ปรินญาณิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระชน พลโยธา. (2545). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). การวิเคราะห์อภิमान Meta – Analysis. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวานิช. (2544). การสังเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาด้วยการวิเคราะห์อภิमानและการวิเคราะห์เนื้อหา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- นพมาศ กองกิม. (2546). การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา และสังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพรัตน์ ศุทธิถกกล. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร วิจารณ์ปรีชา. (2544). ความฉลาดทางอารมณ์ และผลการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลภาครัฐ. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- นภาพร ศรีสุคันธพฤกษ์. (2545). ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องเศษส่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระโขนงวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (คณิตศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพระนคร. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพิตร ชวนิชย์. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และการรับรู้ทางสายตาในเด็กปกติอายุ 6-9 ปี. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (กิจกรรมบำบัด). เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นวลลลอบ ทวีขศรี. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทน์นภัส นฤมล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นันทวรรณ ฉีรพงศ์. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการรับรู้สภาพแวดล้อมด้านบุคคลในแหล่งฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา เหลืองประวัติ. (2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นาฎยา บัณญู. (2543). ผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ที่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คงเกษม. (2544). ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- นิรดา อุดลยพิเชฏฐ์. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิลภา สุอังคะ. (2545). การศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในอำเภอเมือง และเด็กในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ช่วงอายุ 6-9 ปี. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (กิจกรรมบำบัด). เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นุกูล ธรรมจง. (2546). บรรณนิทัศน์เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัวสร วุฒิสักดิ์ชัยกุล. (2546). รูปแบบการสื่อสารของมารดาที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญสม น่วมคำนึ่ง. (2546). เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทเดี่ยว ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธี พลนรินทร์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานธนาคารออมสินในจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ประกายดาว ไทสินธิติ. (2546). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ประชัน จันทร์สุข. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติกรพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป จินนี่ และคณะ. (2542). การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการทำงานในประเทศไทย : รายงานการวิจัยฉบับที่ 74. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาพรรณ ชุนบุญจันทร์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้ทำการเปลี่ยนแปลง และความฉลาดทางอารมณ์กับการจัดการงานสาธารณสุขมูลฐานของ อสม. ดีเด่นระดับจังหวัดปี พ.ศ. 2541-2544. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดาวรรณ ตรีสาทร. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียา บำรุงเสนา. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับสัมพันธ์ภาพในครอบครัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา สีนุวัฒน์. (2544). อิทธิพลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดของบาทหลวงพื้นเมืองในอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปาริชาติ รัตนราช. (2544). ตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปาริชาติ แสงพานิช. (2544). การศึกษาเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มแรงงานเด็กที่เข้าร่วม และไม่เข้าร่วมทำกิจกรรมในสโมสรแรงงานเด็ก. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปิยะดี สีหะบำรุง. (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ ตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผจญจิต อินทสุวรรณ และคนอื่นๆ. (2545). รายงานการวิจัยการสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542, สิงหาคม). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 15-18.
- พนิดา จันทกรานต์. (2544). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพร เรืองศรี. (2544). การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณิ ตระกูลชัย. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์กับผลการ ปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศในองค์กรธุรกิจ สื่อสารโทรคมนาคม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต). (2542, สิงหาคม). อีคิวในแนวพุทธศาสนา. เรียบเรียงโดย พรรณี บุญประกอบ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 7-13.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์ อารมณ์. วารสารสมาคมนักจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 46(3):195-207.
- พัชรินทร์ ไซยวงศ์. (2545). การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- พิมพ์พิมล เรืองฤทธิ์. (2544). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พุดิเมธ อังคนานุชาติ. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 7 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (กิจกรรมบำบัด). เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพรรณ ชิตวร. (2546). ผลของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ ต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญลักษณ์ เทศขยัน. (2545). การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษ และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนแบบมุ่งประสบการณ์ภาษารูปแบบที่ 2 กับการสอนแบบเดิม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพียงพนอ เปลี่ยนดวง. (2544). การศึกษาตัวแปรคัดสรรที่ส่งผลต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบุลย์ อินทิสันท์. (2544). ความฉลาดทางอารมณ์ ค่านิยมในการทำงาน และลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการทำงานบริการบนสายการบินไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ไพเราะ เลิศวิราม. (2544). วุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาลังคม). กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาลังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุ โคตรพิลา. (2545). ผลการศึกษาการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภูเพชร ลีเลิศ. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์ของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ: กรณีศึกษาสถานีตำรวจภูธรอำเภอซุขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาลังคม). กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาลังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). *ผลของโปรแกรมเน้นพัฒนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภูริชญา มัชฌิมานนท์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความเกี่ยวข้องกับผูกพันกับงาน กับการรับรู้ความสำเร็จในการปฏิบัติงานของพนักงานโรงแรม*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี หาททรัพย์. (2547). *รูปแบบของปัจจัยที่ส่งผลต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- มนัส บุญประกอบ. (2543). *อิทธิพลภาวะผู้นำในบางประเด็น ใน รวบรวมบทความทางวิชาการเรื่องอิทธิพล อัจฉรา สุขารมณ; วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ)*. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอิทธิพล.
- มะลิวัลย์ เฟิงดี. (2545). *การศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ระหว่างเด็กปกติและเด็กกำพร้าในช่วงอายุ 6-9 ปี*. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (กิจกรรมบำบัด). เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มะลิวัลย์ เรือนคำ. (2544). *การสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของผู้เสพติดยา Amphetamine*. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (กิจกรรมบำบัด). เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มณฑนา วิริยะพันธ์. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์กับปัจจัยบางประการของนักเรียนประจำ และนักเรียนไปกลับ โรงเรียนเซนต์ริออนุสสรณ์*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2545). *ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ เศรษฐกร. (2547). *รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานโรงงานเซรามิก จังหวัดลำปาง*. ลำปาง: คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏลำปาง.

- ยุภาพร ยุระยาตร์. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ของเยาวชน ในสถานฝึกและอบรม สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวลักษณ์ ชำนาญพงษ์. (2546). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมเกมเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- รักชนก แก้ววิเชียร. (2544). การสร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- รัชฎา โสภณ. (2546). ผลของกิจกรรมการฝึกความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อการร่วมรู้สึกของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชณี รัตนาน. (2546). การวิจัยและพัฒนาชุดให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตามแนวคิดหุวัฒน์ธรรม. ยะลา: สถาบันราชภัฏยะลา.
- รัตใจ เปี้ยแก้ว. (2545). ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2544). EQ กับภาวะผู้นำในการทำงาน. ใน *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว เล่ม 2*. อัจฉรา สุขารมณ์; วิลาศลักษณ์ ชิววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- รัตนภรณ์ พงสะมั่ง. (2547). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์สภาพแวดล้อมในวิทยาลัย บรรยากาศในครอบครัว กับการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษา. ปริญญาโท กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัศมี บัวมหาศักดิ์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับเชาวน์อารมณ์. ปริญญาโท ศศ.ม. (ประชากรศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- เรวดี ภูทอง. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ทศนา ทองภักดี. (2543). *รูปแบบการแสดงความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วชิราภรณ์ มอนเต้. (2546). *ผลของการอบรมเลี้ยงดู และบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัญญู สุวรรณเศรษฐ. (2545). *การรับรู้ความสำคัญ และความสามารถที่มีอยู่ด้านความฉลาดทางอารมณ์ของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวดี สุขแจ่ม. (2546). *การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเขาวัวปัญญาทางอารมณ์ที่มีจำนวนมาตราและลักษณะการแจกแจงต่างกัน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวิมล คงสุวรรณ. (2544). *ผลของการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวลของญาติขณะรอผู้ป่วยรับการผ่าตัด*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณิ หมู่เย็น ร.น.. (2544). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรษะ วงศ์ศักดิ์. (2546). *รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอนในจังหวัดสุโขทัย : การวิจัยผสวนวิธี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยและพัฒนาการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- วราภรณ์ ชันธตุ้ย. (2545). *การศึกษารูปแบบการสอนวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคเดลฟาย*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วารภรณ์ ศรีกาญจนเพริศ. (2544). การถ่ายทอดความหมายความฉลาดทางอารมณ์ในละคร
โทรทัศน์หลังข่าว. วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนพล โชควิวัฒน์วนิช. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าโพธิ์ศรีพิทยา อำเภอเดชอุดม จังหวัด
อุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วัลยา ธรรมพินิจวัฒน์. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของ
เด็กวัยก่อนเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วาริณี คุณธรรมสถาพร. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความหวังกับการ
ปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการ
ปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา ฉายมาต. (2545). ความสามารถในการพยากรณ์ของทัศนคติต่อการให้บริการปรึกษาและ
ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการให้บริการปรึกษาของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วาสิฎฐี ภูมิพงษ์. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับความฉลาดทางอารมณ์ของ
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริการการพยาบาล). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
ถ่ายเอกสาร.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2545). รายงานการวิจัยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วิทวัส โสติกโกคา. (2546). ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1): 37 – 52.
- _____. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. ใน *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. อัจฉรา สุขารมณ์; วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- วิไลลักษณ์ เจริญผล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความพึงพอใจในการทำงานของแพทย์ในโรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น. ถ่ายเอกสาร.
- วิไลวรรณ วรรณโชติมาเวช. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความถนัดทางช่างกับประสิทธิภาพในการทำงานของช่างในศูนย์บริการรถยนต์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วีณา ศิริสุข; และคนอื่น ๆ. (2541). รายงานการวิจัยการพัฒนาเครื่องมือวัดวุฒิภาวะทางสังคม-อารมณ์-จริยธรรม ของบัณฑิตแพทย์. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วินัส ศรีศักดิ์ดา. (2545). พฤติกรรมครอบครัวที่สัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซวาน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศตพร แววดลัยหงษ์. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนานาชาติ ในเขตจังหวัดชลบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีรัตน์ ชัญจน์ันต์. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์ของพ่อแม่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์. (2545). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภณัฏฐ์ ภูศิริ. (2544). การพัฒนาด้านเชาวน์อารมณ์ของบุคลากรภายในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน:
กรณีศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม. ภาคนิพนธ์ วท.ม. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภลักษณ์ สร้างนานอก. (2545). การพัฒนาแบบประเมินเชาวน์อารมณ์โดยใช้กิจกรรมที่ไม่ใช่เชิง
วิชาการ สำหรับวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา).
ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- เศรษฐกร มงคลจางรงค์. (2546). ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียว
ฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมมาตร วงษ์วันทนีย์. (2544). ความสามารถในการพยากรณ์ของความฉลาดทางอารมณ์ และ
พฤติกรรมจัดการปัญหาต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความรู้สึกแปลกแยกของ
บัณฑิตว่างงาน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สรวิศ ผลภาสี. (2545). การศึกษาสหสัมพันธ์ของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน บุคลิกภาพ
เชาวน์อารมณ์ และประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขายในห้างสรรพสินค้า : กรณีศึกษา
ห้างสรรพสินค้า เซ็นทรัล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สายฝน จันทะพรม. (2546). อิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
วัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต). วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สายสุนีย์ ศุภระตมีย์. (2543). ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู
พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา
อุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.

- สาธิตา เมธนาวิณ. (2545). *องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาวิตรี อรกุล. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ดูแลผู้ที่เป็นโรคจิตเภท*. การค้นคว้าแบบอิสระ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2545). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำราญ กำจัดภัย. (2546). *การพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธาทิพย์ รุทธิฤทธิ์. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะการบริหารงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลาง สังกัดกรมสามัญศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุดถวิล สืบสายพรหม. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพ สังก่อนามัย กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). *อิทธิพลของเขาวนอารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธพงศ์ แสงอุไร. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในงานของพนักงานปกติ และพนักงานที่เป็นนักเรียนทวิภาคี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธินันท์ จันทร์กุล. (2535). *การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องทรงคนะเกี่ยวกับอารมณ์มนุษย์ในวิชาจิตวิทยาตะวันตกและหลักทางพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- สุธิตา พลขำนิ. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนวมวิทย์ จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.*
- สุนิสา ลววรรณวงษ์. (2543). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา กลุ่มสถาบันราชภัฏ เขตภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- สุปราณี การพึ่งตน และ วัฒนา บรรเทิงสุข. (2546). *รายงานการวิจัยผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ต่อเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. จันทบุรี: วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. ถ่ายเอกสาร.*
- สุพา แสงพรหม. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ และการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุเพ็ญ จุลอมร. (2546). *การสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุภาพร วิวัฒน์อัศวิน. (2546). *ปัจจัยทางชีวสังคม อัดมโนทัศน์ และความฉลาดทางอารมณ์ กับทัศนคติในการมีคู่ครองของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุภาภรณ์ ทองใหญ่. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เชาวน์อารมณ์ และการได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจในงานจากหัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล กับสมรรถนะในบทบาทด้านบริหารจัดการของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- สุภารัตน์ ท้าวบุญชู. (2546). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบไตรสิกขา และการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- สุภิญญา เลี้ยววานิชย์. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์กับลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี บางกระ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความวิตกกังวลทางสังคมของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2541, กรกฎาคม). ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา. การศึกษาเอกชน. 8(78): 13-20.
- สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร. (2545). การใช้พหุเทคนิคความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ พฤติกรรมสุขภาพ และสถานะสุขภาพของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว; แสงหล้า พลนอก และ เซาว์নী ล่องชุมพล. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความสำเร็จด้านการเรียนของนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สุวิภา ภาคย์อัฐ. (2547). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แสงหล้า โปธา. (2544). การสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- แสงอุษา โฉงนันทน์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ = EQ with Thai Smile. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เอเชีย แปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.
- โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. (2545). การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อดุลย์ ปัญญา. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมืองลำปาง. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- อธิคม ตระกูลขวลิต. (2545). *ปัจจัยภายในบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างความสำเร็จให้องค์การ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อนุไณทัย คำเครื่อง. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านท่ามะแกง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)*. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อภิรดี ปราสาททรัพย์. (2545). *ผลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการบริการของข้าราชการตำรวจกองตรวจคนเข้าเมือง 2*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อมรพันธ์ สิงหนล. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างความมีอารมณ์ขันกับความเครียดในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหิดลราชินี*. ปริญญาานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อรทัย ศิริลักษณ์. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ของนักศึกษากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (กิจกรรมบำบัด)*. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อรธิตา ทินกร ณ อยุธยา. (2547). *การใช้ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยในการคัดเลือกบุคลากรเข้าทำงาน กรณีศึกษา องค์กรในกลุ่มธุรกิจสื่อสารโทรคมนาคมในประเทศไทย*. สารนิพนธ์ วท.ม. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ). กรุงเทพฯ: โครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อรพินท์ ออศิริชัยเวทย์. (2546). *การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ของรูปแบบความคิดสร้างสรรค์เขาวงกตอารมณ์ และความสำเร็จในการประกอบอาชีพของผู้ประกอบธุรกิจขนาดย่อม เครื่องเขียน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- อรพินทร์ ชูชม; อัจฉรา สุขารมณ และวิลาสลักษณ์ ชิววัลดี. (2542). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบ
วัดแรงจูงใจภายใน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรอุมา กลีผล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนปัญญาทางอารมณ์ กับความสามารถ
ด้านเหตุผลเชิงวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
จัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัด
บุรีรัมย์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อ้อมจิต แป้นศรี. (2544). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อเขาวนอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย
นเรศวร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยและพัฒนาการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- อักษรา ศิลป์สุข. (2545). ผลการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ และคนอื่นๆ. (2548). รายงานการวิจัยการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ
ศาสนาในเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรีย์ ทองสุวรรณค์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, แรงสนับสนุนในระยะหลัง
คลอด, ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของบุตร กับอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าในระยะ
หลังคลอด. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลมารดา และ ทารกแรกเกิด). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อัญญาณี ทิวทอง. (2543). ตัวแปรคัดสรรทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- อัมเรศ เนตาสีทธิ์. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง โรงเรียนเมโทรเทคโนโลยี เชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อารดา กันทะหงษ์. (2546). การใช้เทคนิคการต่อขึ้นส่วนในการอ่านวรรณคดี เพื่อส่งเสริมความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษ และความฉลาดทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การสอนภาษาอังกฤษ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อารีรัตน์ หมิ่นมา. (2546). การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า และสถานการณ์ สำหรับวัยเด็กตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไธ. (2545). รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการวิจัยการศึกษา การศาสนา และการวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ.
- อุทุมพร จามรมาน. (2531). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ. กรุงเทพฯ: ฟีนีฟับบลิชซิง.
- _____. (2531). การสังเคราะห์งานวิจัย: เชิงปริมาณเน้นวิธีวิเคราะห์เมต้า. กรุงเทพฯ: ฟีนีฟับบลิชซิง.
- อุรภา ปัทมะศิริ. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ของบิดามารดาและครู กับเด็กวัยก่อนวัยเรียน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนอนุบาลคหกรรมศาสตร์เกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อุไร จักษตรีมงคล. (2545). การพัฒนาโครงสร้างเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุไร แฉล้ม. (2544). รายงานการวิจัยการทดลองใช้กิจกรรมเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. ยะลา: ภาคสังคมวิทยา โปรแกรมวิชาการพัฒนาชุมชน คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏยะลา. ถ่ายเอกสาร.

- Bar-on, R. (1997). *Bar-on Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health System.
- Berg, Bruce Lawrence. (1995). *Qualitative research methods for the social science*. Boston: Allyn and bacon.
- Cooper, R.K. and Swaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organization*. New York: Grosset/Putnam.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- _____. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hedges, L.V. and Olkin, I. (1985). *Statistical Methods for Meta – Analysis*. Orlando, FL: Academic Press.
- Krippendoff, K. (1980). *Content Analysis*. Sage Publications: Beverly Hills.
- Mayer, J.D.& Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey & D.J. Sluyter (eds.). *Emotional development and emotional intelligence*. pp. 3–31. New York: Basic Books.
- Mayer, J.D. ; Salovey, P. and Caruso, D. (1997). Competing Models of Emotional Intelligence. In *Handbook of Human Intelligence*. Sternberg, R.J. (ed.). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D. and Others. (1990, March). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 54: 772-781.
- Rebecca, N. (1998, Summer). The Comfort Corner: Fostering Resiliency and Emotional Intelligence. *Childhood Education*. 7(4): 200-204.
- Salovey, P and Mayer, J.D. (1990,September). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9: 185-211.
- Schutte, N.S. and others. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Journal of Personality and Individual Differences*. 25(2): 167-177.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. San Francisco: Jossey-Bass.

