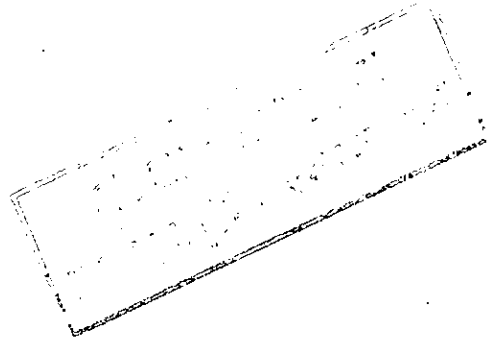


โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์  
ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทย  
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



ผู้วิจัย

รศ.อังรา สุขารมณ์  
รศ.ดร.อรพินทร์ ชูชม

รายงานการวิจัยฉบับที่ 102  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(ได้รับทุนอุดหนุนจากการวิจัยงบประมาณแผ่นดิน 2546-2547)

ISBN 974-9849-37-X

## คำนำ

สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ทำให้ความสนใจและความสำคัญแก่เรื่องความฉลาดทางอารมณ์มาโดยตลอด และได้ทำการวิจัยในหลายลักษณะ ทั้งการสร้างเครื่องมือ การหาความสัมพันธ์กับคุณลักษณะต่างๆ และการส่งเสริมพัฒนา รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้นำเสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกโดยการใช้เทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ที่ท่านอาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่างเป็นผู้ก่อตั้งโดยประยุกต์มาจากปรัชญาของท่านเล่าจื้อ ซึ่งเป็นปรัชญาเมธีคนสำคัญของประเทศจีน เทคนิคดังกล่าวเป็นวิธีการที่เรียบง่าย สามารถนำมาปฏิบัติได้ เพราะง่ายต่อการเรียนรู้ แต่ส่งผลดีต่อการพัฒนาคุณธรรม สุขภาพกาย และสุขภาพจิต งานวิจัยฉบับนี้จึงน่าจะเป็นหลักฐานเชิงวิทยาศาสตร์ที่ยืนยันคุณประโยชน์ของเทคนิคเต๋าเต๋อซันซีได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามเทคนิคนี้ก็ยังคงต้องการผลวิจัยยืนยันในกลุ่มบุคคลและบริบทอื่นๆ อีกต่อไป

อภรดา ธีวณิช

(ดร.วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์

## ประกาศคุณูปการ

รายงานการวิจัย เรื่อง โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว ตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นโครงการวิจัยย่อยลำดับที่ 4 หนึ่งในชุด โครงการวิจัย เรื่อง การวิจัยและพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาเพื่อคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย ซึ่งมี รอง ศาสตราจารย์ ดร.อรพินท์ ชูชม เป็นผู้อำนวยการชุดโครงการ และได้ให้ความกรุณาเป็นผู้ร่วมวิจัยใน โครงการนี้ด้วย นอกจากนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณ อาจารย์ศุภิดา ทิตยาภรณ์ และอาจารย์ดวงเดือน เพลาจันทร์ อาจารย์ประจำโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้ดูแลนักเรียนในการไปเข้าค่ายยุวชน เต๋าซิ่น ณ อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน

นอกจากนี้คณะผู้วิจัยต้องขอขอบคุณท่านประธาน ท่านรองประธาน และครูผู้ฝึกปฏิบัติของ มูลนิธิเต๋าเต๋อซิ่นที่ทุกท่านที่ได้กรุณาปรับปรุงโปรแกรม และนำเทคนิคเต๋าเต๋อซิ่นที่มาพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนจนประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้คณะผู้วิจัยขอขอบใจนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการ ตอบแบบสอบถาม และเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว ตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซิ่นด้วยความเต็มใจอย่างยิ่ง

อัจฉรา สุขารมณ์

อรพินท์ ชูชม

กันยายน 2548

## บทคัดย่อรายงานการวิจัย เรื่อง

### โปรแกรมการส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สํารวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก และ 3) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,204 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยายาคม จำนวน 108 คน เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน เป็นกลุ่มควบคุม 54 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 52 ข้อ และ 2) โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

การวิเคราะห์ข้อมูล โดย 1) ใช้สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และร้อยละสำหรับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อจำแนกตามเพศและชั้นเรียน โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และ 3) เปรียบเทียบผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Analysis of Covariance (ANCOVA) โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในการทดสอบครั้งแรกเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.80 มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ นักเรียนร้อยละ 18 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) และด้านเก่ง (สัมพันธภาพ) ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านภาพรวม และ องค์ประกอบด้านดี สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. นักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนชาย

5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว ตะวันออกด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี มีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรกดังกล่าว

## Research Abstract

### “Programme for enhancing emotional intelligence based on Oriental approach for the better quality of life in Thai youths.”

This research aimed to 1) investigate emotional intelligence of lower-secondary-school students in Bangkok, Thailand 2) develop a programme to improve lower-secondary-school students' Emotional Intelligence in an Oriental approach and 3) improve Emotional Intelligence of lower-secondary-school students

Sample: There were two groups of sample in this research.

1. The first sample was 1204 lower-secondary-school students in 9 areas from Bangkok Metropolitan who were investigated in emotional intelligence. They were selected by multistage random sampling.

2. The second sample was 108 lower-secondary-school students who were developed emotional intelligence by using the Oriental Approach programme. The sample random sampling to two groups. The first 54 students were in an experimental group, while the others were in a control group.

Instruments:

1. Emotional Intelligence Test of the Department of Public Health (1998)
2. The Program for enhancing emotional intelligence based on Oriental Approach

Results showed that:

1. Emotional intelligence in good, efficient and happy intrapersonal and interpersonal skills of lower-secondary-school students has a significant relationship at the .01 level.

2. There were 64.80% of lower-secondary-school students who had emotional intelligence in good, efficient and happy intrapersonal and interpersonal skills in a standard level, while the other 18% of the students has emotional intelligence in good (empathy) and efficient (relationship) lower than the standard level.

3. Year-8 and Year-9 students had an overall emotional intelligence higher than Year-7 students.

4. Female students has an overall emotional intelligence higher than male students.

5. Lower-secondary-school students who received the programme had emotional intelligence in an overall and in good, efficient and happy intrapersonal and interpersonal skills higher than the students who did not attend the programme.

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
ประกาศคุณูปการ.....	ข
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ช
บัญชีตาราง.....	ฉ
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตการวิจัย.....	2
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	2
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ .....	7
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ .....	7
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก .....	8
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก .....	11
โครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ .....	12
ทฤษฎีตามแนวตะวันตก.....	12
แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์	
และเมเยอร์.....	12



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ออน .....	16
	แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ	
	คูเปอร์และสว๊อฟ .....	21
	แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของเวสจิงเจอร์ .....	23
	แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน .....	23
	แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ	
	กรมสุขภาพจิต .....	27
	ทฤษฎีตามแนวตะวันออก .....	28
	การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์ .....	28
	ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ .....	33
	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ .....	34
	ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ .....	34
	ปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ .....	36
	แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กและวัยรุ่น .....	42
	บทบาทของครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ .....	42
	วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน .....	44
	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวผสมระหว่าง	
	แนวตะวันตกและแนวตะวันออก .....	47
	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก .....	51
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ .....	53
	โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ...	55
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย .....	57
	ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม .....	57
	ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ .....	58
	ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อภาวะอารมณ์ .....	61
	แนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น .....	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) กิจกรรมการบริหารและร่ำมวย .....	63
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ.....	68
ความหมายของสมาธิ.....	68
ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ .....	69
จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ .....	70
ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ.....	70
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม .....	74
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม .....	74
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม .....	75
ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม .....	76
ลำดับขั้นของกิจกรรม .....	77
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม .....	78
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ .....	80
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ .....	85
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	95
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	95
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	96
แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต.....	96
โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	
ตามแนวตะวันออก .....	97
แบบแผนการวิจัย .....	98
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	98
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	99

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	100
ตอนที่ 1 ผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน	
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น .....	100
ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง .....	100
ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อย .....	102
เกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์ .....	103
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ	
มัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อจำแนกตามภูมิภาค .....	105
จำแนกตามเพศ .....	105
จำแนกตามระดับชั้นเรียน .....	106
ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แนวตะวันออก .....	107
ตอนที่ 4 การติดตามผลภายหลังการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ .....	109
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	110
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	110
วิธีดำเนินการวิจัย .....	110
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	110
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	111
แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต .....	111
โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	
ตามแนวตะวันออก .....	111
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	112
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	113
สรุปผลการวิจัย .....	113
อภิปรายผล .....	114
ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ .....	117
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป .....	118

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	119
ภาคผนวก.....	127
ภาคผนวก ก แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	128
ภาคผนวก ข รายละเอียดและภาพประกอบกิจกรรม 8 อย่าง ของ โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก....	132
ภาคผนวก ค แสดงค่าสถิติพื้นฐาน เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ และชั้นเรียน....	140

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียน.....	95
2 การสุ่มนักเรียนจากโรงเรียนเจ้าพระยาวิชาเยนทร์เพื่อจัดเข้ากลุ่มการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน .....	96
3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิภาค.....	101
4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1204 คน.....	102
5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข.....	103
6 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเกณฑ์ปกติของ ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย....	103
7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข และองค์ประกอบย่อย จำแนกตามเพศ และค่าสถิติที.....	105
8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เก่ง สุข และองค์ประกอบย่อย จำแนกตามระดับชั้นเรียน และค่าสถิติเอฟ.....	106
9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสำหรับอิทธิพลของโปรแกรมการส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางตะวันออก .....	108
10 แสดงค่าสถิติพื้นฐาน เมื่อจำแนกตามเพศ.....	141
11 แสดงค่าสถิติพื้นฐาน เมื่อจำแนกตามชั้นเรียน.....	143

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ระบบการศึกษาในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาเยาวชนเพื่อให้เติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าแก่สังคม โดยเฉพาะการให้ความสำคัญในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งพบว่าบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับความฉลาดทางสติปัญญาเพียง 20% ส่วนอีก 80% เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์และเรื่องอื่นๆ (Goleman, 1998) ฉะนั้นระบบการศึกษาในปัจจุบันจึงมุ่งเน้นที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชนไทยโดยกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 1 บททั่วไป มาตรา 6 ว่า "การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข" นั่นคือ ระบบการศึกษามุ่งเน้นผลิตนักเรียนให้มีคุณลักษณะที่ "ดี เก่ง และมีความสุข" เพราะตระหนักว่าเป็นคุณลักษณะของการพัฒนาสติปัญญาร่วมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถสร้างทรัพยากรของชาติให้มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยเริ่มที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่ควรจะได้ใส่ใจเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี ในมิติทางจิตวิทยาของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่อยู่ในสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ รวมทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับแห่งพฤติกรรมเหล่านั้น นอกจากนี้พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นยังมีลักษณะอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากนัก และพัฒนาการทางสังคมที่มีลักษณะการยึดติดกับสังคมกลุ่มเพื่อนเป็นสำคัญ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) สอดคล้องกับแนวคิดของสมชาย รัตนกุล (2526) ที่กล่าวว่าชีวิตของวัยรุ่นเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นต้องเผชิญกับการรู้จักตนเองในสิ่งใหม่ว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงรวดเร็วทำให้จิตใจว่ารุ่นตื่นตระหนกตกใจตามไปด้วย อารมณ์ของเด็กในวัยรุ่นจึงเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว

อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหาเราสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาของการศึกษา "ความฉลาดทางอารมณ์" (Emotional Intelligence) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ความสามารถทางปัญญาไปกำกับและควบคุมอารมณ์ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2545) เพื่อที่จะพัฒนาให้บุคคลสามารถรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยนำความสามารถทาง

ปัญญาเข้ามาช่วยวิเคราะห์แยกแยะความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และใช้ปัญญาในการคิด ทบทวนข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์นั้นมาประมวลเข้าด้วยกัน เพื่อหาทางออกที่เหมาะสมที่สุดที่จะจัดการกับตนเอง หรือบุคคล หรือสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้อย่างดี

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งคณะผู้วิจัยเห็นว่าเยาวชนไทยวัย 12-15 ปี ซึ่งกำลังเริ่มเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นกลุ่มบุคคลที่สมควรได้รับการสนับสนุนให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง เยาวชนในช่วงวัยนี้มักเกิดภาวะสับสน ทั้งด้านความต้องการภายในตนเองและการแสดงออกสู่ภายนอก ดังตัวอย่างที่ได้พบเห็นจากสื่อต่างๆ อยู่บ่อยครั้งว่าปัญหาสังคมมักเกิดจากการกระทำของเยาวชนในช่วงวัยนี้ซึ่งรับเอาอารยธรรมตะวันตกเข้ามาอย่างรวดเร็ว เลียนแบบ และก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ เพื่อขจัดปัญหาในเรื่องของ วัฒนธรรมตะวันตกที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คณะผู้วิจัยจึงได้ใช้วิถีทางตามแนวตะวันออกในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชนไทย เพื่อการค้นคว้าข้อมูลเชิงประจักษ์พัฒนาให้เกิดเยาวชนเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มเติมไปจากความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งได้รับการฝึกฝนอยู่แล้วในระบบการศึกษาของโรงเรียนเพื่อให้เกิดความสมดุลแก่นักเรียน ก่อให้เกิดเป็นเยาวชนที่มีรากฐานชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก
3. เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### ขอบเขตการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,204 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการวิจัยเชิงทดลอง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร จำนวน 108 คน

2.1 เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน

2.2 เป็นกลุ่มควบคุม 54 คน

กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีจับสลากนักเรียนทั้ง 3 ชั้นเรียน (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มาอย่างละ 1 ห้องเรียน จากทั้งหมด 10 ห้องเรียน และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากนักเรียนมาห้องเรียนละ 18 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 9 คนรวม 3 ชั้นเรียนเป็น 54 คน ชาย 27 คน หญิง 27 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- การได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก
- การไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง การรู้จัก เข้าใจความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง สามารถควบคุมตนเอง อุดหนุนอดกลั้นรอคอยต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ มีทักษะในการปฏิบัติตนที่ดี สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น แสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะอย่างไม่น่าเบื่อ ทั้งสร้างเสริมกำลังใจ และแรงจูงใจต่างๆ อันจะก่อให้เกิดสิ่งที่ดีงามแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับคนในสังคมอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต แบ่งออกเป็น 9 องค์ประกอบ คือ การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ มีแรงจูงใจในตนเอง ตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

2. แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง แบบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543) ได้กำหนดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 3 ประการ ดังนี้

2.1 ดี หมายถึง ความฉลาดในการควบคุมตนเอง รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย



### 2.1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

2.1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

2.1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

2.1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

### 2.1.2 เห็นใจผู้อื่น

2.1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

2.1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

2.1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

### 2.1.3 รับผิดชอบ

2.1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ

2.1.3.2 รับผิดชอบต่อและให้อภัย

2.1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2.2 เก่ง หมายถึง ความฉลาดในการรู้จักตนเอง คิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเอง มุ่งมั่นทำให้สำเร็จ ตัดสินใจแก้ไขปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย ความสามารถต่อไปนี้

### 2.2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง

2.2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

### 2.2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา

2.2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.2.3 มีความยืดหยุ่น

### 2.2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.2.3.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

### 2.3 สุข หมายถึง ความฉลาดในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

#### 2.3.1 ภูมิใจในตนเอง

2.3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

2.3.1.2 เชื้อมันในตนเอง

2.3.2 พึงพอใจในชีวิต

2.3.2.1 มองโลกในแง่ดี

2.3.2.2 มีอารมณ์ขัน

2.3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

2.3.3 มีความสงบทางใจ

2.3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

2.3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

2.3.3.3 มีความสงบทางใจ

3. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก เป็นโปรแกรมที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิชาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหประชาชาติใหม่มาพัฒนาสมรรถกวิสัยที่แฝงในร่างกายมนุษย์ เป็นการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยที่

ด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการทำนันทนาการ

ด้านจิตใจ เน้นที่การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิต มีเทปบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม

เป็นการยกระดับจิตด้านการปรับเปลี่ยนความคิด ทุกกิจกรรมใช้เสียงดนตรีเป็นองค์ประกอบหลัก

4. เยาวชนไทย หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่มีอายุอยู่ในระหว่าง 12-15 ปี ในกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ได้ภาพรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านความเก่ง ความดี และความสุข

2. ได้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกที่สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3. ได้ตอบสนองแนวนโยบายตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งด้านความเก่ง ความดี และความสุข

4. ได้ส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนไทยให้มีรากฐานชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรมพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

##### 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

1.1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก

1.1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

##### 1.2 โครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

##### 1.2.1 ทฤษฎีตามแนวตะวันตก

1.2.1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์

1.2.1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ฮอน

1.2.1.3 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของคูเปอร์ และสวีนีย์

1.2.1.4 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของเวสซิงเจอร์

1.2.1.5 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน

1.2.1.6 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุภาพจิต

##### 1.2.2 ทฤษฎีตามแนวตะวันออก

##### 1.3 การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์

##### 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

##### 1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.5.1 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

1.5.2 ปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.5.3 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กและวัยรุ่น

1.5.3.1 บทบาทของครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

1.5.3.2 วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน

1.5.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวผสมระหว่างแนวตะวันตก

และแนวตะวันออก

1.5.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
2. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
    - 2.1.1 ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม
    - 2.1.2 ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ
    - 2.1.3 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อภาวะอารมณ์
    - 2.1.4 แนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
    - 2.1.5 กิจกรรมกายบริหารและรำมวย
  - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ
    - 2.2.1 ความหมายของสมาธิ
    - 2.2.2 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ
    - 2.2.3 จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ
    - 2.2.4 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ
  - 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.3.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.3.3 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.3.4 ลำดับขั้นของกิจกรรม
    - 2.3.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
  - 2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ
  - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

### 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient: EQ ซึ่งนอกจากคำนี้แล้วยังมีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการ นักการศึกษา และนักจิตวิทยาทั้งไทยและต่างประเทศ ใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน

คำที่ใช้เรียกความฉลาดทางอารมณ์ในต่างประเทศ อาทิ

Emotional Intelligence โดย โกลแมน (Goleman, 1995)

Emotional Intelligence Competencies โดย โกลแมน (Goleman, 1993)

Interpersonal Intelligence โดยการด์เนอร์ (Gardner. 1983)

Emotional Literacy โดยคูเปอร์และสวาฟ (Cooper and Sawaf. 1978)

คำจำกัดความที่ใช้ในประเทศไทย อาทิ

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

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

เชาวน์อารมณ์ โดย วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542)

อัจฉริยภาพทางอารมณ์ โดย อริยา คูหา (2542)

สติปัญญาทางอารมณ์ โดย วิลาสลักษณ์ ชวัลลีย์ (2542) และยุทธนา ไชยจุล (2542)

ปัญญาทางอารมณ์ โดย ธเนศ ชำเกิด (2542)

เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2547)

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้จะใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากผู้วิจัยได้วัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2543)

#### 1.1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เอาไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

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

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและความสามารถที่จะแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของผู้อื่น สามารถใช้อารมณ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด การจำ และช่วยให้เกิดมุมมองการแก้ปัญหาในทางที่สร้างสรรค์ สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

คูเปอร์และสวาฟ (Cooper and Sawaf. 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้จากพลังการรู้จักอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน มีแรงจูงใจในตัวเอง และมีความสามารถทางด้านทักษะในการสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

เวสซิงเจอร์ (Weisinger. 1998) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยการใช้อารมณ์เป็นสิ่งช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตนเอง เป็นการทำให้อารมณ์ของตนเองได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง

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

1. สมรรถนะทางสังคม (Interpersonal Intelligence) หมายถึงความสามารถในการรับรู้และตอบสนอง ต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2. สมรรถนะส่วนบุคคล (Intrapersonal Intelligence) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชักนำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ภาวะอารมณ์ อุบนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ นำความฉลาดทางอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา

(Empathy) และเป็นกรที่บุคคลสามารถรักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

มนัส บุญประกอบ (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถที่จะอ่านใจหรือรู้ถึงใจเขาของบุคคลได้ ตลอดจนการรู้จักควบคุมและใช้อารมณ์ความรู้สึก ได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำ และรู้จักที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย

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

กรมสุภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วิลาสลักษณ์ ชิววลลี (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

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

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ความสามารถในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกค่านองครองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมถูกกับกาลเทศะ และ 2) ความสามารถในการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้

และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อ การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

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

สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตกว่า หมายถึง ลักษณะ ที่บ่งบอกถึงความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ความสามารถในการจัดการ กับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการจูงใจตนเอง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

#### 1.1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

นอกจากจะมีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตกแล้ว ยังมี ผู้ที่ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกไว้ด้วย ดังนี้

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

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือ ความเมตตา กรุณา ในแง่ของพุทธศาสนาก็คือ ศีล นั่นเอง

การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)

การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความ ทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือการใช้ ปัญญา นั่นเอง

พระราชวรภุมณี (ประยูร ธรรมจิตโต) (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทาง อารมณ์ว่า เป็นการใช้ปัญญากำกับกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้ แสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

สมณะโพธิรักษ์ (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า “ความเจริญทางอารมณ์หรือความรู้สึก การรู้จักอารมณ์ของตน สามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนให้ พัฒนาเจริญขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีได้ และรู้จักอารมณ์ของคนอื่น ปรับตนเองให้คู่ดีกับคนอื่นได้ มีความเห็นใจและมุ่งหมายปรารถนาดีกับอารมณ์คนอื่น”



ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545) ได้สรุปความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ แบ่งเป็น

1. การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์การคิดตามหลักพุทธธรรม หรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

2. สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาพที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

3. พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกว่าหมายถึง ความสามารถในการใช้ปัญญาในการจัดการอารมณ์ เพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข

## 1.2 โครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

### 1.2.1 ทฤษฎีตามแนวตะวันตก

#### 1.2.1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) แสดงทัศนะว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. **ขั้นรู้ตน** เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะทางอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

3. ชั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบ การคิดวิเคราะห์ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) ได้แบ่งรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความสามารถ (Ability models) ของความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นบทบาทของอารมณ์และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และรูปแบบผสม (Mixed models) ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางสมองและคุณลักษณะ

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

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (Appraisal and expression of emotion) ประกอบด้วย

1.1 องค์ประกอบประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ องค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำ และองค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ

1.2 องค์ประกอบประเมินค่าอารมณ์ผู้อื่น ได้แก่ องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ที่ไม่ใช้ถ้อยคำและความเข้าใจผู้อื่น

2. การควบคุมอารมณ์ (Regulation of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการจัดระบบอารมณ์ตนเองและการจัดระบบอารมณ์ของผู้อื่น

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

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) ในตอนแรกนั้นเน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้คิดและทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบการควบคุมและการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ประกอบอยู่ด้วย

จากการศึกษาแนวความคิดทฤษฎีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามกรอบแนวคิดของสโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) สามารถสังเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับ

ความฉลาดทางอารมณ์ได้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยประเด็นหลักๆ 5 ประเด็นที่สำคัญ คือ

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Know one's Emotion or Self – Awareness) เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ (Managing emotion) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด สามารถสลัดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็วและกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

3. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing emotion in other) เป็นการรับรู้ อารมณ์ และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอยคอยการตอบสนอง ความต้องการเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

ต่อมาในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ ได้ปรับปรุงรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นองค์ประกอบทางการรู้คิดของความฉลาดทางอารมณ์ และนิยามความฉลาดทางอารมณ์ ในรูปของศักยภาพการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา และแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 4 ขั้นตอน เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเน้นที่ปัญญาของความฉลาดทางอารมณ์ และพยายามอธิบายความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายของศักยภาพเพื่อความเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ และเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์จากง่ายไปหาที่ยาก ดังนี้คือ

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

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

ในแต่ละขั้นตอน จะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การรับรู้-การตีความ-การแสดงออกของภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ (ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โมโห เนื่องจากเหตุใด)

1.2 ความสนใจในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ (จากการดูงานออกแบบงานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา เสียง พฤติกรรม และรูปลักษณ์ที่ปรากฏ)

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 ไม่กลัววาม หรือมองอะไรในแง่เดียว)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก/อารมณ์ เห็นว่าความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่างๆ ได้ เช่น ความชอบพอกับอารมณ์รัก ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด ความสมหวังกับการดีใจ

3.2 ดีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่งๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน ทั้งรักทั้งเกลียด อาการขยะแขยง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่างๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ

#### 4. อารมณ์ส่งเสริมความงอกงามทางสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รุ่มร่าม และไม่เอาภิรมย์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยืดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ และความเป็นประโยชน์

4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เล็งเห็นได้ว่าความรู้สึกเหล่านั้นชัดเจนคงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวกโดยไม่บิดเบือน หรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเองมากเกินไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่สโลเวย์ และเมเยอร์ปรับปรุงใหม่นี้จะเน้นด้านปัญญาทางอารมณ์และเน้นว่าอารมณ์มีบทบาทใน การจัดลำดับ และชี้้นำความคิดของบุคคลสู่ข้อมูลที่สร้างสรรค์และน่าสนใจ

##### 1.2.1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ออน

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

#### 1. องค์ประกอบความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal Components)

##### 1.1 การตระหนักในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-awareness-ES)

เป็นความสามารถในการรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ทั้งยังรู้ได้ถึงความแตกต่างระหว่างอารมณ์ความรู้สึกต่างๆได้ รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรและเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น โดยผู้ที่มีความบกพร่องมากในองค์ประกอบนี้จะพบว่าเป็นผู้ที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองออกมาเป็นคำพูดได้ (alexathymic)

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

1.2.1 ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก เช่น การยอมรับและการแสดงออกถึงความโกรธ ความอบอุ่น และความรู้สึกทางเพศ

1.2.2 ความสามารถในการแสดงออกถึงความเชื่อและความคิดอย่างเปิดเผย เช่น พุดแสดงความไม่เห็นด้วยและยืนหยัดสุดขีด แม้เป็นการยากที่จะทำและจะต้องสูญเสียบางสิ่งที่จะทำเช่นนั้นก็ตาม

1.2.3 ความสามารถในการยืนหยัดเพื่อสิทธิส่วนบุคคล เช่น ไม่อนุญาตให้ใครมารบกวนหรือเอาเปรียบ ผู้ที่รู้จักยืนหยัดจะไม่เป็นคนที่ควบคุมตนเองหรือเหนียมอายมากเกินไป พวกเขาจะสามารถแสดงความรู้สึก (ซึ่งส่วนมากจะทางตรง) โดยปราศจากความก้าวร้าวหรือเป็นโทษ

1.3 การนับถือตนเอง (Self-Regard-SR) ความสามารถในการเคารพและยอมรับตนเองว่ามีพื้นฐานที่ดี การเคารพตนเองเป็นความชอบในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ การยอมรับตนเองเป็นความสามารถที่จะยอมรับการรับรู้ของตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ ทั้งขีดจำกัดและความเป็นไปได้ โดยองค์ประกอบการนับถือตนเองนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโดยทั่วไป ความรู้สึกปลอดภัย พลังภายในตนเอง ความแน่ใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกแน่ใจในตนเองนั้นจะขึ้นอยู่กับ การนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ในบุคคลที่ีความนับถือตนเองจะสามารถเติมเต็มความพอใจของตนเอง ในทางกลับกันบุคคลที่มีความนับถือตนเองต่ำก็จะมีรู้สึกไม่พึงพอใจ ต่ำต้อยด้อยค่า

1.4 ความเป็นสัจการแห่งตน (Self-Actualization-SA) เป็นความสามารถในการเข้าใจศักยภาพที่เป็นไปได้ของตนเอง องค์ประกอบนี้จะเห็นได้จากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับการกระทำในสิ่งที่มีความหมาย เพื่อความร่ำรวยและมีชีวิตเพียบพร้อม ความพยายามที่จะถึงสัจการแห่งตนจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขใจและมีความหมายต่อความอุตสาหะในระยะยาวของชีวิต และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับการเป้าหมายระยะยาว ความเป็นสัจการแห่งตนเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งของความพยายามที่จะไปถึงการพัฒนาขั้นสูงสุด จากความสามารถ ศักยภาพ และพรสวรรค์ของตัวเอง องค์ประกอบนี้จะมีส่วนร่วมกับความพยายามอย่างไม่ย่อท้อที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างดีที่สุด และพยายามที่จะปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ สิ่งเข้าที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของบุคคลจะให้พลังจูงใจต่อบุคคลที่จะทำการตัดสินใจต่อไป ความเป็นสัจการแห่งตนจะเกี่ยวพันกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

1.5 ความเป็นอิสระ (Independence-IN) เป็นความสามารถที่จะชี้นำตนเองและควบคุมตนเองในการคิดและการกระทำของบุคคล ทั้งยังมีความเป็นอิสระจากอารมณ์ บุคคลที่มีความเป็นอิสระจะไว้วางใจในตนเองที่จะวางแผนและตัดสินใจครั้งสำคัญ แต่ถึงอย่างไรพวกเขาก็ยังแสวงหาและพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นก่อนที่จะทำการตัดสินใจอย่างถูกต้องให้กับตนเอง ในท้ายที่สุด เพราะการปรึกษาผู้อื่นไม่ใช่สิ่งแสดงถึงการพึ่งพา การเป็นอิสระเป็นความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างเป็นอิสระจากความต้องการการปกป้องและส่งเสริม ผู้มีความเป็นอิสระจะหลีกเลี่ยงการยึดติดกับคนอื่น ความสามารถในการเป็นอิสระนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง พลังภายใน และความ ต้องการที่จะไปถึงสิ่งที่คาดหวังและสิ่งผูกพันต่างๆ โดยมีได้ตกเป็นทาสของมัน

## 2. องค์ประกอบความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component)

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) เป็นความสามารถในการตระหนัก เข้าใจ และชื่นชมกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นโดยรู้ว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอะไร อย่างไร และเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น การเป็นคนเอาใจเขามาใส่ใจเราหมายความได้ถึงความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่นได้ 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 เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่จะแสดงความรับผิดชอบต่อแม้ว่าบุคคลนั้นอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยส่วนตัวก็ตาม ผู้ที่มีรับผิดชอบต่อสังคมจะมีจิตสำนึกต่อสังคมและเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นซึ่งเห็นได้จากความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อการจัดการปรับปรุงชุมชน องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับการที่จะทำสิ่งต่างๆ สำหรับผู้อื่นร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น การกระทำใดๆ จะขึ้นอยู่กับการมีจิตสำนึกและสนับสนุนกฎเกณฑ์ทางสังคม บุคคลเหล่านี้จะมีความไวต่อ

ความรู้สึกระหว่างบุคคลและเป็นผู้ที่สามารถยอมรับผู้อื่นและสามารถใช้พรสวรรค์ในการเก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ ได้ บุคคลที่ขาดความสามารถในด้านนี้จะเป็นพวกที่มีทัศนคติต่อต้านสังคม ปฏิบัติตนในทางไม่ดี และเอาเปรียบผู้อื่น

### 3. องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component)

3.1 การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการอธิบายและปองชี้ถึงปัญหาต่างๆ ทำให้เกิดแนวทางการแก้ไขปัญหา และทำให้การแก้ปัญหานั้นประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาโดยทั่วไปแล้วเป็นงานที่มีความหลากหลายและจะรวมเอาความสามารถที่จะต้องผ่านกระบวนการดังนี้

3.1.1 การตระหนักถึงปัญหา รู้สึกมีความมั่นใจและมีแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2 อธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้ เช่น ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

3.1.3 สร้างแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การระดมสมอง

3.1.4 ทำการตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้เป็นอย่างดี ประสิทธิภาพ เช่น การชั่งน้ำหนักข้อสนับสนุนและต่อต้านของแต่ละแนวทางแก้ปัญหาและเลือกแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดมาใช้ การแก้ปัญหาก็จะเกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ การฝึกฝน วิธีดำเนินการ และความ เป็นระบบในความพยายามที่จะเข้าสู่ตัวปัญหา ทักษะนี้จะเชื่อมโยงกับความต้องการทำสิ่งที่ของบุคคลที่จะเผชิญปัญหาอย่างดีที่สุด มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

3.2 การทดสอบตามสภาพจริง (Reality test) เป็นความสามารถในการประเมินความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริง การทดสอบระดับของความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงจะเกี่ยวข้องกับการค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยัน ตัดสิน และสนับสนุนความรู้สึก การรับรู้ และความคิดต่างๆ ซึ่งการทดสอบนั้นจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด โดยมีเจตนาที่จะทำให้สิ่งต่างๆ อยู่ในมุมมองที่ถูกต้องและได้พบเจอกับสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงโดยปราศจากจินตนาการหรือการฝันกลางวันเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ อันจะเน้นไปที่ความเป็นจริง วัตถุประสงค์ของวิสัย การรับรู้ที่เพียงพอของบุคคล และการทำให้ความคิดของบุคคล เป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือ สิ่งที่สำคัญสำหรับองค์ประกอบนี้ คือระดับของการรับรู้หลักฐานที่มีความชัดเจนในการที่จะประเมินและจัดการกับสถานการณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความความสามารถในการเอาใจจดจ่อและการคิดพิจารณาเมื่อการทดสอบการจัดการกับสภาพการณ์มีขึ้น การทดสอบตามสภาพจริงจะ



เกี่ยวข้องกับ การถอดถอนตนเองออกจากโลกภายนอก เพื่อหันเข้าสู่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทันใดนั้น จะแสดงถึงมีความชัดเจนในการรับรู้และกระบวนการคิด

3.3 การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถในการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและสถานการณ์ต่างๆ องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถโดยรวมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ทำนายไม่ได้ และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่รู้จักยืดหยุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนเองเมื่อหลักฐานที่มีอยู่แนะนำพวกเขาได้ทำผิดพลาด 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 ทำให้สงบรักษาการควบคุมได้

องค์ประกอบการอดทนกับความเครียดจะใกล้เคียงกับการอ้างถึง "จุดแข็งของตัวตน" (Ego Strength) และการจัดการในทางบวก (Positive Coping) การอดทนกับความเครียดนี้ที่เหมาะสมในการตอบสนองต่อความตึงเครียดอย่างเหมาะสม การอดทนกับความเครียดนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะผ่อนคลาย ตั้งสติ และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบโดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหามากกว่าการยอมแพ้และปล่อยให้ตนรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและสิ้นหวัง หากองค์ประกอบนี้ในความสามารถทางอารมณ์ทำหน้าที่ไม่เพียงพอจะเกิดการวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแสดงออก เนื่องจากมีจิตจดจ่อน้อยการตัดสินใจจึงทำได้ยาก

4.2 การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse control) เป็นความสามารถที่จะอดกลั้นและชะลอแรงกระตุ้น แรงขับ หรือสิ่งล่อใจที่จะให้กระทำได้นำมาซึ่งสมรรถภาพในการยอมรับกับ

แรงกระตุ้นที่รุนแรงในตัวบุคคลหนึ่ง สามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว คัดค้าน และการกระทำที่ไร้ซึ่งความรับผิดชอบ บุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นสามารถดูได้จาก มีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ หุนหันพลันแล่น ควบคุมปัญหาด้วยความโกรธ ทำในสิ่งที่เป็นโทษ ขาดการควบคุมตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างกะทันหันและไม่สามารถทำนายได้

## 5. องค์ประกอบด้านอารมณ์ชั่วขณะโดยทั่วไป (General Mood)

5.1 การมีความสุข (Happiness) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขสนุกสนานกับตัวเองและผู้อื่น ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในขณะทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขกับโอกาสต่างๆ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าเร้าและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับความฉลาดทางอารมณ์และการทำงานของอารมณ์ทั้งหมดของตัวบุคคล โดยบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวล ไม่แน่ใจในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงขับเคลื่อนภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเองและเป็นพวกสุดขั้ว เป็นต้น ทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) ความสามารถมองในด้านที่ดีของชีวิตและรักษาทัศนคติทางด้านบวกแม้กำลังเผชิญกับสิ่งเลวร้าย การมองโลกในแง่ดีสรุปรวมได้กับการมีความหวังในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการดำรงชีวิตในทางบวก ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้ายที่โดยปกติจะมีอาการเก็บกด

### 1.2.1.3 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของคูเปอร์และสว๊อฟ

คูเปอร์และสว๊อฟ (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 พยายามในชีวิต

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) และไม่ปิดกั้นโอกาส

#### 1.2.1.4 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของเวสซิงเจอร์

เวสซิงเจอร์ (Weisinger. 1998) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่
  - 1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้จักตนเอง
  - 1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง
  - 1.3 การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง
2. ส่วนที่เกี่ยวกับการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่
  - 2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี
  - 2.2 ความเก่งคน
  - 2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

เวสซิงเจอร์ เชื่อว่ามีแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้อื่นได้ คือ การให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ติชม และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง การทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ การควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

#### 1.2.1.5 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน

โกลแมน (Goleman. 1998) ได้เสนอความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 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) การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง บนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี

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 สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

1.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation) การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยมีให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถรอคอยเพื่อสิ่งที่มุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา

1.2.1 การควบคุมตนเองได้ (Self-control) จัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสนและกิเลสต่างๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการกับอารมณ์ทุกข์ใจได้ดี ทำตนให้สงบและไม่อ่อนแอ สามารถคิดและมีจิตใจจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

1.2.2 เป็นผู้ที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) รักษาความสัตย์ซื่อและรักษาคำพูด บุคคลประเภทนี้จะประพฤติตนอย่างมีจริยธรรม สร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นด้วยความเที่ยงและความจริง สามารถยอมรับผิดและเผชิญกับการไต่ถามหาทนายของผู้อื่นได้ มีความเข้มแข็งแม้ตนจะไม่เป็นที่ยอมรับ

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) การใช้ความชอบจากส่วนที่ลึกที่สุดมาชี้นำในการกระทำไปสู่อะไรที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่ม เสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้าทายที่หวังได้

1.3.1 มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงมาตรฐานอันเป็นเลิศ บุคคลประเภทนี้จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและคำนวณความเสี่ยงต่างๆได้ ติดตามข้อมูลที่ลดความไม่แน่นอนและหาทางออกที่ดีกว่า เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง

1.3.2 มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร บุคคลประเภทนี้จะพยายามหาโอกาสที่จะเติมเต็มเป้าหมายของกลุ่ม เสียสละให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์ขององค์กรที่ใหญ่กว่า

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมเสมอที่จะกระทำการต่างๆ เมื่อมีโอกาส บุคคลประเภทนี้มีความพยายามในการคิดริเริ่ม ทำตามเป้าประสงค์ให้เกินกว่าความคาดหวังไว้

1.3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมาย แม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ 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 มีพื้นการบริการ (Service orientation) สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้

2.1.4 ดำเนินถึงความแตกต่าง (Leveraging diversity) เพิ่มพูนโอกาสจากบุคคลต่างประเภทกันได้ บุคคลประเภทนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่มีภูมิหลังต่างกันได้ดี 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) เปิดรับฟังความคิดและสื่อสารที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมาเพื่อส่งสารกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.2.3 จัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) บุคคลประเภทนี้จะสามารถต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคลหรือกลุ่มคนได้ บุคคลประเภทนี้จะมีความชัดเจนและจะคอยกระตุ้นความกระตือรือร้นในการร่วมแบ่งปันมุมมองและเป้าหมาย ชี้แนะแนวปฏิบัติและนำผู้อื่น

2.2.5 กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 สร้างสิ่งผูกพัน (Building bonds) ส่งเสริมความสัมพันธ์ บุคคลประเภทนี้จะรักษามิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ให้ผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน

2.2.7 ให้ความร่วมมือ (Collaboration and cooperation) ทำงานกับผู้อื่นในเป้าหมายที่มีอยู่ร่วมกัน บุคคลประเภทนี้จะสร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลและทรัพยากรต่างๆ

2.2.8 สมรรถนะของทีมงาน (Team capability) สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลประเภทนี้จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มของตน มีความกระตือรือร้นและปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

#### 1.2.1.6 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

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 ความสามารถในการรับผิดชอบ: 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 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง: การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นศรัทธาในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต: รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่



3.3 ความสงบทางใจ: มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

### 1.2.2 ทฤษฎีตามแนวตะวันออก

การพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน คือ ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ (ผจญจิต 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 (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2540: 83-87) ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามีดี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย
3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรชีวิตและสังคมที่สงบสุข (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2540: 72-78) คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วย การตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้

### 1.3 การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542: 82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการที่ใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน

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

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2. แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีแนวทาง รูปแบบ และลักษณะการประเมินหลายรูปแบบ

2.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่างๆ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องให้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และด้านความฉลาดทางอารมณ์

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

2.3 การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนเองออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้น หรือ "ตั้ง" พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือ ใช้เวลาในการศึกษาวางานและมีค่าใช้จ่ายสูง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การ

2.4 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ “ภาพ” เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าว จำแนกผู้สมัครว่าคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึกมักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นตอนสรุปผลการสัมภาษณ์

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 แบคบาย, เทย์เลอร์ และพาร์คเกอร์ (Bagby, Taylor & Parker) ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ ของตน

2.5.3 Emotional Control Questionnaire เป็นแบบทดสอบความสามารถในการควบคุมตนเองฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดยโรเจอร์และนาจาเรียน (Roger and Najarian) ในปี 1989 วัดว่าผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตนเองได้ดีเพียงใด

2.5.4 แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบ ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดยแมคราเบียนและเอพสไตน์ (Mchrabian and Epstein) ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ หรือไม่

2.5.5 แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ไว้หลายรูปแบบ พอสรุปได้ดังนี้

แบบที่ 1 EQ Map สร้างโดย คูเปอร์และสวอฟ (Cooper & Sawaf) ในปี 1997 วัดทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory (Bar-on EQ-I) สร้างโดย บาร์-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 and John Mayer) ในปี 1998 วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ 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 ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด 1 = แสดงออกน้อยมาก 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน

แบบที่ 5 แบบวัด EQ ของชัทท์และคณะ (Schutte and others) สร้างขึ้นในปี 1998 พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 33 ข้อขึ้นจากโมเดลพื้นฐานเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่สโลเวย์และเมเยอร์เสนอไว้ 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 มีการแสดงอารมณ์ตามรายการข้อความต่าง ๆ จำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงเวลา 9 คำ เช่น ขณะพูดคุยโทรศัพท์ข้าพเจ้ามักจะแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย

แบบที่ 8 Emotion Perception Test ของเมเยอร์, ดิพาโล และ สโลเวย์ (Mayer, J.D., Dipanlo, M. & Salovey, P. 1990) เป็นแนวการวัดที่ให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า เช่น ภาพใบหน้าแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี เสียงต่างๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจ และสิ่งที่น่าขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า 1 - ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ ไปจนถึง 5 - เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน ตัวอย่างเช่น

1. การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้ดูบัญชีคำคุณศัพท์ ให้ผู้รับการทดสอบรายงานความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในระดับช่วงค่า 1-5 ตนได้แสดงออกเช่นไร เพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. การให้รายงานเป็นคำพูดจากการให้ชมวีดิทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคมระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แล้วให้รายงานความรู้สึกออกมาเป็นภาพตามที่ได้กำหนดไว้ วิธีการนี้ การประเมินผล และการตีความจำเป็นต้องอาศัย ผู้ประเมินที่มีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์ พัฒนาการของมนุษย์ และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมาก

3. การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้นี้ก่อนหลังแล้วรายงานทางวาจา การประเมินปฏิบัติการทางใบหน้าโดยการวัดคลื่นไฟฟ้าจากการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในทางสถานการณ์สังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยาในสาขาต่างๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญ

2.5.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สร้างขึ้นในปี 2543

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง แรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ

กับบุคคลอื่น 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

#### 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman) ได้ทำการวิจัยและเสนอลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง 10 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่เรียนดี
2. มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมน้อย
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้
5. เป็นผู้มีอารมณ์รุนแรงน้อยกว่าการรู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
6. สามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ดี
7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี เช่น การติดยา

เสพติด ดื่มสุรา การคบเพื่อนไม่ดี การตั้งครรภในวัยเรียน มีเพื่อนมาก

8. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถหนองเหนียวการแสดง ความพึงพอใจของตนเองได้ดี

9. เป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จสูง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กล่าวว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self - awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self - motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress - tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

วิลาสลักษณ์ ชิววลลี ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี ดังต่อไปนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

## 1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

### 1.5.1 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542) ได้เสนอประโยชน์ที่เกิดจากการนำหลักของความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตรประจำวันและการทำงานในหน้าที่ประจำ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี
2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง ได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักยิ้มได้แม้ในใจรู้สึกเศร้า

รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ ใฝ่รู้สึกแปลกแยกเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมาย ลดการลาขาดงานหรือย้ายงาน เนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมี EQ ที่ดีในที่ทำงาน ทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้ารับฟังความต้องการของลูกค้าและตอบสนองได้ดีสร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผลคนก็เป็นสุขเกิดความรักงาน องค์การ จงรักภักดีมากขึ้น ผู้นำผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน (Integrity) มิใช่พูดอย่างหนึ่งแล้วทำอีกอย่างหนึ่งที่มีให้พบเห็นกันอย่างดาษดื่นทั่วไป ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดี รักการศึกษาหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขและสมควรตามอัตภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไรเปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จเนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข



3. ด้านสังคมแวดล้อม: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดองคิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญและมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทุกๆ ด้าน บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ในสังคมสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญ การดำเนินชีวิตจะมีความสุขและจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน

### 1.5.2 ปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้เสนอปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

#### 1. ปรัชญาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5-6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ดียิ่ง

1.2 ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครูอาจารย์ จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม และวัฒนธรรมร่วมกัน

1.3 ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรม และความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง มีงานวิจัยที่แสดงว่าทารกอายุ 5-6 เดือน สามารถมีปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้ เมื่อเด็กอายุได้ 3 ปี สามารถอ่านลักษณะของอารมณ์จากสีหน้าและแววตาที่เด็กมองเห็น และเมื่ออายุ 6 ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและความรู้สึกขะแยงได้ถูกต้องถึง 75 %

1.4 ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนา

ตนก่อนทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

1.5 การพัฒนาเขาวงกตที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตนเอง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม ซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.6 ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ไม่ใช่เพียงแต่รู้เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำโดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวีดีโอเทป เพื่อให้คำติชม ซึ่งจุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุง และการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง

1.7 ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วนของ Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกศาสตร์

1.8 ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ซึ่งชวนให้ปฏิบัติการแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผลซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมประอรัย การเรียกชื่อ การแสดงความเชื่อออาหาร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอขอบคุณ การเผยความรู้สึก และการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสมมติบทบาท หรือสถานการณ์จำลอง

1.9 ควรมีการติดตามประเมินผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในทางปฏิบัติแล้วการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาด หรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ รวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

2. วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้มีผู้เสนอแนวความคิดและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 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 มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมอารมณ์โกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1) ทบทวน เมื่อรู้สึกว่ที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหนแล้ว รู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดง อารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

2) ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2.2 การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

2.2.1 ควบคุมได้ไม่แสดงออกอย่างทันทีทันใด มีความรู้สึกไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

2.2.2 สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกของอารมณ์

### 2.2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

2.2.4 แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น

2.2.4.1 การแสดงออกทันทีที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2.2.4.2 เก็บกดไว้ไม่แสดงออก พยายามลืมไม่คิดถึง หลีกเลียงเป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตนเอง 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 ฝึกอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสุขสบายใจ

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 เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว

ก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

2.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ 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 ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

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 โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยทำให้เราสามารถ

อยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการฝึกในด้านนี้ได้ ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ 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 เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

2.5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

2.5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

### 1.5.3 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กและวัยรุ่น

#### 1.5.3.1 บทบาทของครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

เป้าหมายแรกของการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ ต้องการช่วยให้ให้นักการศึกษาได้นำแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในสถานศึกษา โดยเฉพาะครูผู้สอน ซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้กับบุคคลต่างๆ ไปจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะครูผู้สอนเป็นผู้ที่นำความรู้ไปใช้ในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับตนเอง และใช้ในการสอนความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียนด้วย เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการเรียนรู้ จึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ครูผู้สอนจึงควรสร้างสภาพแวดล้อมทางบวกในการเรียนรู้ เช่น มีความปลอดภัยทั้งกายและใจ ปราศจากความเจ็บปวดทางอารมณ์หรือการกระทำที่ทารุณ มีความเป็นเป็นอิสระ ปราศจากการคุกคาม ช่มชู้ บังคับ กดดัน ครอบงำ ใช้อำนาจ มีอิสระในการเลือกตัดสินใจด้วยตนเองอย่างแท้จริง ทั้งในด้านการทำกิจกรรมและการเรียนรู้ มีการยอมรับในความรู้สึกของกันและกัน มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สนใจและกระตุ้นให้กำลังใจ ตลอดจนมีการยืดหยุ่นทางด้านอารมณ์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้ เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ทางบวกอารมณ์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้ เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ทางบวกเพิ่มขึ้น ดังนั้น ถ้าผู้สอนพยายามที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลทางบวกต่อผู้เรียนด้วย

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอน จึงมีความสำคัญมากที่สุดในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในชั้นเรียน วิธีการหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียน ก็คือ ครูผู้สอนจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความสำเร็จและประสิทธิภาพของครูผู้สอนที่สำคัญคือ การที่สามารถควบคุมความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์ บทบาทของครูผู้สอนในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยการเป็นตัวแบบทางอารมณ์ (Emotional Models) เป็นผู้ฝึกหัดทางอารมณ์ (Emotional Mentors) แก่ผู้เรียน จะต้องดำเนินการด้วยการปฏิบัติจริง ในสถานการณ์จริง และตลอดเวลาของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ขั้นตอนใหญ่ๆ ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing your own emotion)

ได้แก่

1. ระบุชี้ชัดถึงความรู้สึกของตนเอง โดยการถามตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร ? และสามารถใช้คำ 3 คำในประโยคที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “ฉันรู้สึก....” นอกจากนี้ควรติดตรา (label) ความรู้สึกของตนเองโดยไม่ติดตราผู้เรียนหรือสถานการณ์ (คำที่บ่งบอกถึงการติดตรา เช่น รุ่มง่าม ใจ เห็นแก่ตัว ชี้เกียรติ ฯลฯ) เพราะการติดตราผู้เรียนเป็นการคาดหวังของครูที่มีต่อผู้เรียน จะเป็นการจำกัดการ

สร้างภาพลักษณ์และศักยภาพของผู้เรียน แม้ว่าจะเป็นการตีตราทางบวกก็ตาม เช่น การตีตราผู้เรียนว่าเป็นเด็กอัจฉริยะ ความคาดหวังนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน เป็นหน้าที่และพันธะสำหรับผู้เรียน

2. รับผิดชอบกับอารมณ์ของตนเอง โดยการดำเนินผู้เรียนตามความรู้สึกของตน แสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นเจ้าของความรู้สึกนั้น ไม่ใช่เป็นเพราะผู้อื่นทำให้รู้สึก เช่น ใช้คำพูดว่า “ฉันรู้สึกโกรธใจ” ไม่ใช่คำพูดว่า “เธอไม่พัฒนาภาษาพูดเลย” หรือใช้คำพูดว่า “ฉันรู้สึกโกรธ” ไม่ใช่คำพูดว่า “เธอทำให้ฉันโกรธ” นอกจากนี้ ครูผู้สอนจะต้องไม่หลอกตัวเองเกี่ยวกับอารมณ์ เพราะ จะทำให้มีปัญหาในภายหลังได้

3. ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง โดยการเปิดเผยความต้องการที่จะมีอารมณ์ทางบวกที่เกิดจากความรู้สึกทางลบ เพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง เช่น ถ้าไม่ยอมรับผู้เรียนก็ให้ตระหนักว่าไม่ยอมรับ และต้องการจะเปลี่ยนเป็นความรู้สึกว่ายอมรับผู้เรียนหรือตระหนักรู้ว่าควบคุมอารมณ์ไม่ได้และต้องการจะเปลี่ยนเป็นการควบคุมอารมณ์ได้

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

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

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

2. ช่วยให้ผู้เรียนพบทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนเอง โดยการให้เกียรติในการตัดสินใจของผู้เรียน ไม่ออกคำสั่งโดยการสร้างทำเป็นขอร้อง และสอบถามผู้เรียนเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ต้องการโดยไม่ต้องใช้คำสั่ง

3. เคารพในความรู้สึกของผู้เรียน โดยการสอบถามถึงความรู้สึกและวิธีการที่ผู้เรียนรู้สึกก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา รวมทั้งสอบถามถึงสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกยุ่งยากใจ

4. ใช้ความมีเหตุผลทางอารมณ์ต่อผู้เรียน (Validation) โดยการยอมรับในความรู้สึกของผู้เรียน แสดงกิริยาเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ห่วงใยต่อผู้เรียน และจดจำไว้ว่า “เมื่อ



เกิดปัญหา สิ่งแรกที่ต้องทำคือหาเหตุผลกับความรูสึกนั้น" "รับรู้ความรู้สึกของผู้เรียนก่อนที่จะกล่าวถึงพฤติกรรมของเขา"

5. ให้อำนาจแก่ผู้เรียน โดยการสอบถามถึงวิธีการที่เขารู้สึก และวิธีการที่จะช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นได้ สอนผู้เรียนให้แก้ไขปัญหาด้วยตัวของเขาเองด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีเมตตา และยอมรับเกี่ยวกับความรู้สึกซึ่งกันและกัน

6. ช่วยลดความขัดแย้ง โดยการลดความเจ็บปวดจากความขัดแย้งนั้น ก่อนด้วยวิธีทำให้ผู้เรียนรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ครูผู้สอนจะต้องไม่เพิ่มความเจ็บปวด ความเครียด ความไม่สบายใจ หรือความกลัวให้แก่ผู้เรียน ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของผู้เรียนให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการตลอดเวลา

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

### 1.5.3.2 วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน

รีเบคคา (Rebecca. 1998) ได้กล่าวถึง วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาโดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner)

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูปบรรยายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม

3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กได้สร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร ถ้าหากเขาได้เป็นสิ่งที่หวัง

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของตนเองว่า ตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรู้สึกนั้นได้อย่างไร

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541: 14-20) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้

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

1.1 การรู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติ

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุน เพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเพื่อเชิญชวนชื่นชอบ

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) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ ฯลฯ

1.2 ให้ความรู้เรื่องการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าดีหรือไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก เช่น ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้ เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งคุณ พ่อแม่ ต้อง เป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวเป็นแม่แบบที่ดีให้เด็ก และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นประโยชน์ เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษา ควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะ ให้คำปรึกษา (Counseling) ด้านอารมณ์แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล 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 เห็นคุณค่า ของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชมและให้ กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

#### 1.5.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวสมระหว่างแนวตะวันตกและแนวตะวันออก

วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี (2542) ได้ประยุกต์แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำสอนของพุทธศาสนา จากทฤษฎีทางจิตวิทยา แนวทางของเวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) และแนวทางของโกลแมน (Goleman, 1998) โดยแบ่งแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 หัวข้อต่อไปนี้

##### 1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน

หัวใจสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม และการเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนบุคคลจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นต่อไป

##### 1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน

1.1.1 สามารถบอกตนเองได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร: ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนจะต้องบอกกับตนเองได้ตลอดเวลาว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร อาทิ การพูดอยู่ในใจว่า ฉันกำลังโกรธ ในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ และพูดอยู่ในใจว่าสุขหนอ ในขณะที่ได้ฟังเพลงที่ชอบ เป็นต้น หากว่าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็จะช่วยให้ตามทันอารมณ์ของตนเอง ซึ่งคนที่จะตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะสามารถกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง

1.1.2 ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง: ไม่ปิดเบือน ปฏิเสธความรู้สึกและอารมณ์ที่เราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจจะปิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตัวเองไปอีกแบบหนึ่ง ซึ่งการปิดบังหรือกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงนั้นจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และอาจสร้างปัญหาอื่นๆ ตามมา อาทิ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกระดับต้นที่มีความรู้สึกระดับที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ ซึ่งถ้าเราไม่พยายามปิดเบือนอารมณ์ก็จะทำให้ได้ทราบถึงอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

1.1.3 ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง: เราอาจจะรับรู้ข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองด้วยตนเอง และโดยผู้อื่นจากการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ทั้งนี้การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเอง หรือระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่สามารถยอมรับความ

ไม่ดีของตนเองได้ สิ่งที่จะแยกแยะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกับคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ คือ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะยอมรับและมีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงตนเองมากกว่า

## 1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

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

1.2.2 แยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความหมาย: เนื่องจากอารมณ์ส่วนมากเกิดจากการคิด การตีความ หรือการประเมินสถานการณ์โดยตัวเราเอง ดังนั้นจึงควรฝึกคัดแยกข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ อาทิ เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจน เป็นข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัส หากเรตีความจากการที่เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจนว่าเขาพูดด้วยความไม่พอใจ 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: ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการคิด โดยอารมณ์จะช่วยปรับแต่งและปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลได้ ถ้าเกิดอารมณ์ดีจะนำไปสู่การคิดในแง่ที่ดี และตรงข้ามถ้าเกิดอารมณ์ไม่ดีจะนำไปสู่การคิดในแง่ร้ายได้

เนื่องจากอารมณ์สามารถมีประโยชน์ต่อการคิดได้ อารมณ์จึงมีประโยชน์ต่อการทำงานได้ เหมือนอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นธรรมะทำให้บรรลุความสำเร็จที่เริ่มต้นด้วยฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งที่ทำ

### 1.3 การสร้างเสริมพลังใจให้ตนเอง

1.3.1 มองเห็นความงดงามของโลก: สร้างความสุนทรีย์และความงดงามของจิตใจตนด้วยการมองและเห็นถึงความงดงามของโลก และของบุคคลอื่นด้วย โดยการพยายามละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตนบ้าง แล้วพิจารณาสิ่งรอบข้าง บุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง มองและชื่นชมในส่วนของเขาของเรา ซึ่งจะทำให้ความเคร่งเครียดของจิตใจ และการเห็นทุกอย่างเต็มไปดด้วยอุปสรรคจะลดลง

1.3.2 การจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจด้วยการทำสมาธิ: การทำสมาธิเป็นการกำหนดจิตใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวในขณะเวลาหนึ่ง ธรรมชาจิตของเราจะไม่หยุดนิ่ง แต่จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตไม่เป็นระเบียบชีวิตก็จะพลอยขาดระเบียบ พลังจิตที่จะควบคุมและจูงใจให้ตนเอง กระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายก็จะอ่อนไปด้วย ซึ่งการทำสมาธิสามารถช่วยจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจได้

1.3.3 การโปรแกรมจิตและตั้งเป้าหมายชีวิตให้ตนเอง: บุคคลควรโปรแกรมจิตใจของตนเองโดยการกำหนดว่าสิ่งใดที่เราต้องการปรับปรุงตนเอง ตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานของตนเอง เพื่อจะได้มีพลังพร้อมที่จะออกเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการจะไปให้ถึง

1.3.4 การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตน: คนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมักจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าคนที่ไม่มีเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งปัจจัยทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 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 ซึ่งเป็นการ

พัฒนาตนเองและเป็นการเพิ่มความมั่นใจในตนเองด้วย ดังนั้นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควรเป็นผู้ที่ยอมเปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ กล้าทำในสิ่งที่ยังไม่เคยทำเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง

## 2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผู้อื่น

มนุษย์มีความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ในการนี้บุคคลนั้นจะต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก มีเมตตากรุณา และพร้อมที่จะช่วยให้ผู้อื่นช่วยเหลือตนเองได้

2.1 การเข้าใจธรรมชาติมนุษย์: เป็นพื้นฐานประการหนึ่งของความเข้าใจผู้อื่น ทั้งนี้ในทางจิตวิทยาของธรรมชาติของมนุษย์แตกต่างกัน บางกลุ่มทฤษฎีมองว่ามนุษย์เป็นผู้กระทำ มีเป้าหมายกำหนดการเรียนรู้ของตนเอง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะเห็นว่า พฤติกรรมมนุษย์จะถูกปรับแต่งโดยสิ่งแวดล้อม โดยมนุษย์เป็นฝ่ายถูกกระทำ อย่างไรก็ตาม มนุษย์มีธรรมชาติที่เหมือนกัน และขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันด้วย ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม หรือลักษณะส่วนตัว ประกอบกับ การอบรมบ่มเพาะและการที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่แตกต่างกัน

2.2 การเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น: เป็นส่วนที่ละเอียดขึ้นของการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการการสัมผัสที่รับรู้ได้ไว บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องที่เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะต้องประกอบด้วย

2.2.1 การมีสมาธิในขณะฟังเพื่อเข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง เนื่องจากในการพูดนั้นบุคคลอาจจะหมายความตรงๆ อย่างที่พูด หรืออาจกล่าวเป็นนัยให้เข้าใจเอาเอง

2.2.2 การสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้าและกิริยาอาการ ซึ่งอาจแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกต่อเรื่องหรือบุคคลที่สนทนา

2.3 ความสามารถในการสื่อสาร และถ่ายทอดความรู้สึก: เมื่อเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นแล้ว ควรสามารถที่จะสื่อสารและถ่ายทอดความคิดความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบได้ จึงจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ การแสดงความสามารถในเรื่องนี้ประกอบด้วย

2.3.1 เคารพความคิดของผู้อื่น: ยอมรับว่าบุคคลย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันได้ด้วยเหตุผลหลายประการ ในการประเมินความคิดควรประเมินว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นประโยชน์ในปัจจุบันหรืออนาคตเพียงใด แต่ไม่ประเมินที่ตัวบุคคล

2.3.2 คิดในเชิงว่าฉันก็ชนะ-เธอก็ชนะ: เป็นการได้ประโยชน์ร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งการคิดในลักษณะนี้จะทำให้การปฏิสัมพันธ์หรือการทำงานกับผู้อื่นเป็นไปในทางที่ดี

2.3.3 แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แสดงความคิดเห็นเฉพาะที่คาดว่าจะประโยชน์ สำหรับความคิดเห็นที่แตกต่างไป หรือที่อาจกระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้อื่นก็ควรแสดงด้วยความนุ่มนวลด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจในความรู้สึก

ของผู้อื่น เป็นลักษณะของผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์ในการที่จะควบคุมและปรับท่าทีของตนเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี

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

2.3.5 ช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้: การช่วยเหลือในที่นี้หมายถึง การช่วยให้ผู้อื่นสามารถช่วยตนเองได้ในปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งหลักการที่สำคัญคือ ต้องรู้อารมณ์ของผู้อื่นในขณะนั้นว่าเขามีอาการใด อาทิ หากเรารู้ว่าเขากำลังเกิดอารมณ์โกรธ ก็อาจจะพูดให้เขาลดความรู้สึกโกรธลงก่อน แล้วแสดงให้เห็นว่าความคิดและความรู้สึกของผู้มีปัญหาผู้รับฟังอย่างตั้งใจ แสดงความเข้าใจโดยไม่ต้องแสดงการเห็นด้วย ช่วยผู้มีปัญหาให้เกิดความชัดเจนกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง อาจจะช่วยแยกประเด็นที่มีความสับสนปะปนกันอยู่หลายประเด็น วิธีช่วยจะเป็นไปในลักษณะของการช่วยมองในมุมต่างๆ เพื่อที่ว่าผู้มีปัญหาอาจเห็นทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหามาของตนเองได้ในที่สุด

### 1.5.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทางพุทธศาสนา พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542) ได้เสนอว่า ผู้ที่ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ต้องหาวิธีการควบคุมพลังขัดแย้งระหว่างกุศลและอกุศลให้อยู่ในกรอบอันดีงาม มีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นที่ยอมรับได้ในสังคม กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธี ด้วยกันคือ

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

2. วิปัสสนากรรมฐาน: วิธีนี้เป็นการพัฒนาให้สมาธิเข้มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้มีบทบาทอย่างถาวรและอยู่ในสังคมได้ ถ้าเป็นสมถกรรมฐานจะต้องปลีกวิเวกออกไป ครั้นพอลกลับมา



ทุ่งชานเหมือนเดิม ทั้งนี้สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของของวิปัสสนาที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่จำเป็นต่อการเรียนการทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญา

วิปัสสนาเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง ซึ่งเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานที่เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

ความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติรู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้ออกมาปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นอกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้ คือ ปัญญา เพราะสติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง ความถูกต้อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด เหมือนกับกระจกส่องใจ สติจะเป็นกระจกส่องใจ แล้วก็รู้ว่าจะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร ความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรที่จะพัฒนาปัญญาให้มากเพื่อสร้างความสมดุลของบุคลิกภาพในการแสดงออก เพราะสติและปัญญาเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี

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

ชั้นที่ 1 สังวรปธาน คือ ความเพียรพยายามที่จะควบคุมตัวเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตกเป็นทาสของมัน หรือมี Self control นั่นเอง

ชั้นที่ 2 ปหานปธาน คือ กำจัด ชุตรากถอนโคนฝ่ายไม่ดีออกไป คือ ติให้อ่อนลง ควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ชั้นที่ 3 ภาวนาปธาน คือ การพัฒนาในฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจเข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ขั้นที่ 4 อนุรักษ์ณาปราน คือ รักษาความดี หรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนาที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเองตลอดเวลา เป็นนายเหนือตัวเอง

#### 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี ผลการพัฒนาทำให้ได้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวนทั้งสิ้น 52 ข้อ จำแนกออกเป็นความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้ คือ การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 1-18) 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้ คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 19-36) และ 3) ด้านสุข ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้ คือ ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ ซึ่งมีข้อคำถาม 16 ข้อ (ข้อ 37-52) ในส่วนของคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำการพัฒนาขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกสามารถแยกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ทั้งด้านข้อทดสอบรายด้าน คือ ดี เก่ง สุข และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีความเชื่อมั่นแบบแอลฟา ในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวม คือ .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ และค่าความเชื่อมั่นแบบแบ่งครึ่ง (Split-half Reliability) ในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวม คือ .83, .86, .71 และ .84 ตามลำดับ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) ศึกษาการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย โดยกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นไทย เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 12-18 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.00-4.00 และได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง จากประชากรซึ่งคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนในโครงการพัฒนาและวิจัยเพื่อนำร่องการปฏิรูปการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 6,301 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี และอายุ 16-18 ปี พบว่า องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านส่วนบุคคล ด้านการปรับตัว ด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นองค์ประกอบระหว่างบุคคล และองค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหารความเครียด ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง พบว่า องค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในส่วนการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 พบว่า องค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

กันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า องค์ประกอบระหว่างบุคคลของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนองค์ประกอบด้านอื่นๆ ของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

รัตใจ เปี้ยแก้ว (2545) ศึกษาปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 13 -16 ปี กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าเพศชาย และกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจได้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3

วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2545) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 610 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพศชาย, เพศหญิง มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี, ด้านเก่ง, ด้านสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านเก่ง นิสิตชายมีแรงจูงใจสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีต่างกัน มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนุโณทัย คำเครื่อง (2545) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมมารเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านท่ามะแกง อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 75 คน ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนจำแนกตามเพศระดับชั้น ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไล (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 841 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกตามลักษณะเพศระหว่างกลุ่มนักเรียนชายและนักเรียนหญิงพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามชั้นเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยไม่พบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สายฝน จันทะพรม (2546) ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศุภย์รังสิต) จำนวน 373 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมมากกว่าเพศชาย โดยในด้านดี การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบ มากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายนั้นจะมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรู้จัก/ มีแรงจูงใจตนเอง มากกว่าเพศหญิง

ศตพร แววดคล้ายหงษ์ (2547) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนานาชาติ ในเขตจังหวัดชลบุรี โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนชาวไทย ชาวต่างชาติ และลูกครึ่งทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เรียนในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (เกรด6-8) จำนวน 162 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนนานาชาติ ในเขตจังหวัดชลบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจาก ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยสุขภาพจิต ปัจจัยอายุ และปัจจัยเพศชาย ตามลำดับสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนนานาชาติตอนต้นโรงเรียนนานาชาติ ในเขตจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ 26.70

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้มาตรฐานมากที่สุดของประเทศไทย และเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในงานวิจัยฉบับนี้ และจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ ระดับชั้นปี กับความฉลาดทางอารมณ์ สามารถบ่งชี้ได้ว่า เพศกับระดับชั้นปีน่าจะมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในระดับหนึ่ง

## 2. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

เป็นโปรแกรมที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหเวชศาสตร์ใหม่มาพัฒนาสมรรถวิสัยที่แฝงในร่างกายมนุษย์ โดยยึดหลักการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยที่

ด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการทำนันทนาการ

ด้านจิตใจ เน้นที่การฝึกสมาธิ มีเทพบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม ทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิด ทุกกิจกรรมใช้เสียงดนตรีเป็นองค์ประกอบหลัก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ผู้วิจัยนำปรัชญาตะวันออกของท่านเหลาจื่อโดยใช้วิธีการของเทคนิคเต๋าเต๋อจิ้นซี ซึ่งท่านอาจารย์จ้าวเมี่ยวกวงเป็นผู้ก่อตั้ง โดยนำปรัชญาจากอักษรห้าพันคำของคัมภีร์เต๋าเต๋อจิ้น (อาจารย์จ้าวเมี่ยวกวง, 2546) มาประยุกต์ใช้และได้นำเสนอเป็นกิจกรรม 8 อย่าง ดังนี้

1. กายบริหารด้วยการรำมวย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยมีการใช้เสียงเพลงประกอบการออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทนี้ใช้สถานที่ในโรงยิมเนเซียม

2. การฟังเทปบรรยาย เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการยกระดับจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางด้าน Cognitive ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ทำให้ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ รู้รับผิดชอบ รู้จักให้และรู้จักรับ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

3. การฝึกร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้ปฏิบัติ โดยให้ร้องเพลงตามเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ช่วยผ่อนคลาย คลายความตึงเครียด ร่างกายผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

4. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมฝึกสนุกสนาน และช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

5. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่สุดเกิดความภูมิใจในตนเองด้วย

6. การฝึกนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สงบด้วยเสียงเพลงทำให้เกิดปัญญา มองเห็นแนวทางในการรับรู้และเข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนความคิดพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และพอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ด้วย

7. การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถวิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายคนด้วยการบูรณาการร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังเช่น การรำมวยออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นำเอาจิตที่มีสมาธิติดตามไปกับทำรำมวยและกายบริหารด้วย การฝึกเป็นการรู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายได้

8. การรับใช้สังคม เป็นการยกระดับจิตใจให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รับรู้และเข้าใจปัญหา กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 8 กิจกรรม สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลักๆ คือ การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ กิจกรรมกลุ่ม และนันทนาการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

## 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

วิศาล คันธรัตน์กุล, ปิยะนุช รักพาณิชย์ และภัทราวุธ อินทรกำแหง (2544: 2) ได้ให้ความหมายของ กิจกรรมทางกาย (Physical Activity; PA) ว่าหมายถึง การเคลื่อนไหวมีกิจกรรมของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าในขณะที่พัก อาจจะแบ่งได้เป็นหลายประเภท ยกตัวอย่างเช่น การแบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายตามประเภทของกิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติ คือ

1. กิจกรรมทางกายในขณะที่ทำงาน (Occupational Physical Activity)
2. กิจกรรมทางกายในขณะที่ทำงานที่บ้าน (Household Physical Activity)
3. กิจกรรมทางกายในขณะที่มีการเดินทาง (Transportation Physical Activity)
4. กิจกรรมทางกายที่เป็นงานอดิเรก (Leisure Time Physical Activity; LTPA) ซึ่ง

แบ่งได้เป็น

4.1 กีฬาที่มีการแข่งขัน (Competitive Sports)

4.2 กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ (Recreational Activities) เช่น ตีบักจระเขย เล่น ปีน

เขา

4.3 การออกกำลังกาย (Exercise Training) เช่น วิ่งเหยาะ

นอกจากนี้ยังให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีการวางแผนหรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย

เพราะฉะนั้นกิจกรรมออกกายบริหาร และการรำมวย การนันทนาการ ที่เรานำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเยาวชน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

### 2.1.1 ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ภัทราวุธ อินทรกำแหง (2544: 163) ได้เสนอแนะให้คนไทยทั่วไปออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ใช้ความหนักระดับปานกลาง คือ 60-75% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ (หรือบ่อยกว่านั้น) วันละ 20-30 นาที ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประมาณ 5 นาที หลังการออกกำลังกายควรค่อยๆ ผ่อนคลาย (Cool down) ลง

## 2.1.2 ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ

กรมอนามัย (2543: 13-14) ได้กล่าวถึงบทบาทของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. การป้องกันโรค: การเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวานในผู้ใหญ่ ความอ้วน ปวดหลัง ฯลฯ อันเป็นผลมาจากการขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย ดังนั้นในด้านการสาธารณสุข การเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง คล้ายกับวัคซีนสำหรับฉีดป้องกันโรคติดเชื้อ นั่นเอง

2. การรักษาโรค: ถึงแม้ว่าจะดำเนินการป้องกันโรคอย่างดี แต่บุคคลจำนวนหนึ่งก็ยังคงเจ็บป่วย การเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและความสมบูรณ์แข็งแรง ได้แสดงให้เห็นว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรค และฟื้นฟูสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหรือภาวะที่เกิดจากการขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย และอื่นๆ

3. การส่งเสริมสุขภาพ: การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการในการเพิ่มสมรรถนะและศักยภาพของบุคคลในการบรรลุสุขภาพที่ดี การเคลื่อนไหวออกกำลังกายและความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทำให้คนเราดูดีขึ้น รู้สึกดี และมีความเพลิดเพลินในชีวิต

นอกจากนี้กรมอนามัย (2543: 14-15) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

### 1. ประโยชน์ต่อการเพิ่มพูนสุขภาพและสมรรถนะของหัวใจและหลอดเลือด

- กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- คลื่นไฟฟ้าหัวใจสม่ำเสมอและดีขึ้น
- ลดบทบาทการควบคุมหัวใจของระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาทิติก
- เพิ่มออกซิเจนไปยังสมอง
- ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ในหลอดเลือด
- เพิ่มไขมันชนิดดี (HDL)
- ป้องกันหรือยับยั้งการเกาะของไขมันที่ผนังหลอดเลือด
- เพิ่มความสามารถในการทำงาน
- เพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดส่วนปลาย

- เพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดหัวใจ
  - มีความต้านทานต่ออายุอารมณ์
  - ลดความเสี่ยงจากภาวะหัวใจหยุดเต้น และโอกาสรอดชีวิตสูงขึ้น
  - ลดความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง
  - เลือดนำพาออกซิเจนดีขึ้น
2. ประโยชน์ต่อการเพิ่มกล้ามเนื้อ ลดไขมันตามร่างกาย
- ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
  - ลดความไวต่อการเกิดโรค
  - รูปร่างดีขึ้น
3. ประโยชน์ต่อการเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ
- ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
  - ลดโอกาสบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
  - ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปวดหลัง ส่วนล่าง
  - เพิ่มพูนสมรรถภาพในการเล่นกีฬา
  - ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากภาวะงานหนัก
  - เพิ่มพูนความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์คับขัน
4. ประโยชน์ต่อการพัฒนากระดูก
- ความหนาแน่นของกระดูกสูงขึ้น
  - ลดโอกาสการเป็นโรคหรือภาวะกระดูกพรุน
5. ประโยชน์ต่อการป้องกันมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
  - อาจจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งของทวารหนัก ระบบสืบพันธุ์ และ
- เต้านม
6. ประโยชน์ต่อการลดความเครียดของจิตใจ
- ลดอารมณ์ซึมเศร้า
  - นอนหลับได้ดีขึ้น
  - อาการเคร่งเครียดลดลง
  - ทำกิจกรรมยามว่างอย่างสนุก
  - อาจทำให้การทำงานดีขึ้น



7. ประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ทางสังคม
  - เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต
  - ทำกิจกรรมยามว่างอย่างเพลิดเพลิน
  - เพิ่มความสามารถในการเผชิญหน้ากับความกดดัน
8. ประโยชน์ต่อโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต
  - เพิ่มพูนความมั่นใจในตนเอง
  - ตระหนักและยอมรับขีดจำกัดของตนเองมากขึ้น
  - เพิ่มพูนความรู้สึที่เป็นสุขสมบูรณ์
  - มีความเพลิดเพลินในชีวิต – สนุก
9. ประโยชน์ต่อการปรับปรุงท่าทาง
  - รูปร่างท่าทางดีขึ้น
  - ควบคุมไขมัน
10. ประโยชน์ต่อการลดผลกระทบจากความเสื่อมหรือความแก่ก่อนวัย
  - เพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
  - ความจำระยะสั้นดีขึ้น
  - เจ็บป่วยน้อยลง
  - เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
  - ลดการฟุ้งพาและเป็นอิสระมากขึ้น
11. ประโยชน์ต่อการเพิ่มพูนความอ่อนตัว
  - ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
  - โอกาสการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อลดลง
  - โอกาสการบาดเจ็บของข้อต่อลดลง
  - ลดโอกาสของปัญหาหรือโรคปวดหลังส่วนล่าง
  - เพิ่มพูนสมรรถนะทางการกีฬา
12. ประโยชน์ต่อสุขภาพอื่น
  - อายุยืนยาว
  - ระยะเวลาที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ลดลง

### 2.1.3 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อภาวะอารมณ์

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2526: 59-61) ได้อธิบายถึงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อภาวะอารมณ์ไว้ดังนี้

1. การปรับปรุงค่านิยมในตัวเอง: การออกกำลังกายจะปรับปรุงค่านิยมในตัวเอง เมื่อเริ่มออกกำลังกายและปฏิบัติได้ดี ก็จะเรียนรู้ถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติงานที่ดีได้ สามารถควบคุมการทำงานของร่างกายและความคาดหวังในการปฏิบัติจะสูงขึ้น
2. ลดการก้าวร้าว: นักจิตวิเคราะห์ พบว่า การตอบสนองต่อการขบถ่าย เป็นการกระทำที่รับใช้แนวโน้มของการก้าวร้าวทางทวาร นักจิตวิทยาแนะนำว่าการตอบสนองต่อการขบถ่าย เป็นวิธีที่ขจัดความกังวลใจ และผลิตผลทางความคิด ฉะนั้นการออกกำลังกายคล้ายกับการเข้าฌาน หรือการสะกดจิตตัวเอง มีแต่การออกกำลังกายเท่านั้นที่สามารถจะปรับปรุงสุขภาพทางกายควบคู่ไปกับสุขภาพทางจิตได้
3. เพิ่มความไวทางสมอง: การออกกำลังกายมีพลังที่ทำให้สมองไว Pilot ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำน้ำระยะทางไกลกับความจำในระยะสั้น ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายตามนักว่ายน้ำที่ชำนาญ สามารถเพิ่มความสามารถในการบวกรปฏิบัติได้ (ความจำในระยะสั้น) นักกีฬารายงานว่า หลังออกกำลังกายใหม่ จะเพิ่มความรู้สึกด้านการดม สัมผัสรสชาติ และการมองเห็นคมชัดขึ้น
4. เพิ่มความสัมพันธ์: การออกกำลังกายจะเพิ่มความสัมพันธ์กับกลุ่มคนในสังคม ในเวลาที่เราเล่นกีฬาเก่ง มีสุขภาพดี และเป็นที่ยอมรับของคนอื่น จะเริ่มเปลี่ยนวิถีชีวิตโดยการคบกับกลุ่มคนที่เล่นกีฬา และจากการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะเพิ่มกิจกรรมทางกายเท่านั้น แต่ยังเพิ่มจำนวนเพื่อนที่สนิทอีกด้วย
5. ลดและควบคุมความตึงเครียด (Stress): ผลจากการออกกำลังกาย จะลดความตึงเครียดด้วยการสร้างความราบเรียบ สงบ และเยือกเย็นทางใจ จากงานวิจัยเรื่อง Aerobic Exercise จะช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ ร่างกายจะตอบสนองต่อความตึงเครียดทางกาย โดยสร้างสิ่งที่คล้ายมอร์ฟินอยู่ในระบบประสาทส่วนกลาง เรียกว่า เอนดอร์ฟิน การเพิ่มเอนดอร์ฟินจะมีผลดีในด้านความรู้สึกที่ทำให้ร่างกายมีรูปทรงที่ดี และนำชวนตาคนอื่น ความรู้สึกต่อร่างกายจะเปลี่ยนไปตามการตอบสนองที่จะมีเพื่อนอยู่รอบๆตัว เป็นรางวัลที่ทำให้คนบางคนสละออกจากการอยู่คนเดียว และเป็นที่น่าดึงดูดตาแก่คนอื่น
6. เพิ่มประสิทธิภาพ: ความสามารถในการประสบความสำเร็จในการทำงานทุกๆวัน เปรียบเสมือนการค่อยๆ ลดความเมื่อยล้า และมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น เหตุผลข้อหนึ่งมาจากการออกกำลังกายจดลดจำนวนไขมันสะสม และระดับน้ำตาลในเลือด จะลดลงจนได้ค่าคงที่ในแต่ละวัน จาก

การวิจัยมากมาย พบว่า ถ้าจำนวนน้ำตาลในเลือดลดลง จะมีผลในแง่ลบต่อความจำ การตัดสินใจที่ผิดๆ และจะเริ่มมีความตึงทางสมอง จนเกิดอาการปวดศีรษะในที่สุด ในการทำงานแต่ละวันโดยเฉลี่ยแล้วจะต้องใช้พลังงานจำนวนมาก เมื่อไปถึงช่วงบ่ายระดับน้ำตาลในเลือดจะลดน้อยลง และเริ่มไร้ประสิทธิภาพในการทำงาน ถ้าคนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถทำงานได้มาก เพราะน้ำตาลในเลือดสามารถจะรักษาให้อยู่ในระดับคงที่ได้ จึงสามารถทำให้สมองแจ่มใส และว่องไวในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

ผลจากโปรแกรมการออกกำลังกายจะนำความสำเร็จไปสู่สภาพการต่างๆ เช่น ความสำเร็จในการออกกำลังกายจะนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน ทั้งนี้ เนื่องจากผลจากการออกกำลังกายเป็นระยะเวลายาวนานนั้น จะทำให้เกิดความรู้สึกในแง่บวกเกี่ยวกับความสำเร็จ การใช้เวลาอย่างคุ้มค่า ผลงานและหน้าที่การงาน ตลอดจนสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตและทัศนคติด้วยตัวเอง ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการศึกษานักจิตวิทยาที่ว่า การออกกำลังกายสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิต

#### 2.1.4 แนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ปิยะนุช รักพาณิชย์ (2544: 173-174) ได้เสนอแนวทางที่จะช่วยในการสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น ได้แก่

##### 1. ด้านครอบครัว

- 1.1 พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างในการที่มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.2 จัดเวลาให้ลูกในการที่จะมีกิจกรรมนอกร้านอย่างพอเพียง
- 1.3 จัดให้มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายในบ้านตามความเหมาะสม
- 1.4 ให้ลูกมีส่วนร่วมในกลุ่มกิจกรรมในสังคมและโรงเรียน เช่น กลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬาในสวนสาธารณะหรือที่โรงเรียน ทำกิจกรรมออกค่าย เป็นต้น

##### 2. โรงเรียน

- 2.1 จัดหลักสูตรให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยคำนึงถึงการที่ให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และคำนึงถึงความสนุกสนานในการทำกิจกรรมทางกาย
- 2.2 จัดให้มีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนกับสังคม เพื่อสนับสนุนในการที่จะทำให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกาย
- 2.3 เปิดให้ใช้สถานที่ของโรงเรียน เพื่อให้เด็กสามารถมีกิจกรรมหรือออกกำลังกายได้ทั้งนอกเวลาเรียนและในวันหยุด

##### 3. สังคม

- 3.1 จัดกิจกรรม สถานที่ เพื่อสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยคำนึงถึงเด็กทุกอายุและทุกระดับ

3.2 คำนิยามกิจกรรม สถานที่ ที่จัดขึ้นนั้นเหมาะสมและเป็นที่ยึดดูใจของเด็ก ส่วนใหญ่ ในสังคมนั้นๆ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น

3.3 จัดระบบความปลอดภัยให้เพียงพอ เพื่อเด็กจะได้สามารถที่จะมีกิจกรรมทางกายนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น

#### 4. บุคลากรทางการแพทย์

4.1 เวลาที่พบบุคลากรทางการแพทย์ เช่น ตรวจร่างกาย บุคลากรควรมีการแนะนำและสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

4.2 ให้การสนับสนุนกับส่วนรวมในการที่จะทำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเท่าที่จะทำได้

4.3 ให้คำปรึกษาและส่งเสริมเด็ก/วัยรุ่น ที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางกาย มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เช่น แนะนำสถานที่ โปรแกรมที่เหมาะสม

#### 2.1.5 กิจกรรมกายบริหารและการรำมวย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคเต๋าเต๋อซันชีมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งในส่วนของ การออกกำลังกาย ประกอบด้วย กายบริหาร และการรำมวย ในหัวข้อต่อไป อธิบายถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกายบริหารและการรำมวย ดังนี้

ลูวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2526: 115) ได้ให้ความหมายของกายบริหาร หรือ Calisthenics ว่าเป็นการออกกำลังกายที่เน้นความแข็งแรง ความทนทาน ความอ่อนตัว และการประสานกันของกล้ามเนื้อ วัตถุประสงค์ของการฝึกแบบนี้เพื่อรักษาและให้ได้ระดับของประสิทธิภาพทางกายและทักษะตามที่ต้องการ ประกอบด้วย การออกกำลังกายแบบอิสระ ปราศจากเครื่องมือ แต่แปรผันตามระดับความเข้มข้นและจังหวะ กายบริหารจะบ่งถึงสุขภาพส่วนบุคคล แต่ละบุคคลหรือการฝึกก็ทำเป็นกลุ่มและเตรียมตัวก่อนแข่งขัน การเคลื่อนไหวจะประกอบด้วย เหยียดแขนและการกระโดด การเหยียดและหมุน การงอและเหยียด การผลัดและดึง การเคลื่อนไหวจะเป็นจังหวะและใช้เวลานานเพื่อช่วยระบบหมุนเวียน การหายใจ และการทำงานของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น ลักษณะการออกกำลังกายจะมีการพักหลังจากการฝึกแต่ละยก

สำหรับการรำมวยนั้น มีคำอื่นที่ใช้เรียกหลายแทนการรำมวย เช่น ซิงกั๊ว ไทเก๊ก แต่ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Tai Chi Chuan โดยคำว่า Tai หมายถึง สิ่งที่สูงสุด Chi หมายถึง พลังลมปราณ และ Chuan หมายถึง หมัด ดังนั้น Tai Chi Chuan จึงหมายถึง รูปแบบการออกกำลังกายของจีนโบราณที่ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย โดยตั้งสติมั่นคงตลอดการออกกำลังกาย รวมทั้งการควบคุมร่างกายให้ตรงและมั่นคงแต่ผ่อนคลาย เป็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยให้สมดุลระหว่างเย็นหรือสงบ คือ หยิน (Yin) และร้อนหรือรุกเร้า (Yang) สรุปคือ เป็นการ

เคลื่อนไหวที่มีรากฐานที่เท้า เคลื่อนไหวโดยใช้ขา นำด้วยลำตัว และถ่ายทอดทางมือและนิ้ว (วิศาล คันธรัตน์กุล. 2544)

กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ (2542: 35-36) ได้พูดถึงลักษณะของการรำมวยให้เก็กที่ถูกต้องไว้ดังต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหว: การเคลื่อนไหวของมวยให้เก็ก ร่างกายจะเคลื่อนไหวทุกส่วน สดด้วยอาการสงบและจิตที่เป็นสมาธิอย่างยิ่ง อย่างก้าวเหมือนแมว แผ่วเบาแต่มั่นคง แน่นแน่น ถอยหลังแต่ก้าวใช้นิ้วเท้าแตะพื้นก่อนเสมอ ก้าวไปแต่ละก้าวใช้ส้นเท้าสัมผัสก่อนแล้วค่อยส่งน้ำหนักลงบนเท้านั้น พยายามให้ฝ่าเท้าค่อยๆ ทาบกับพื้น ลำตัว มือ ศรีษะ เคลื่อนไหวกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวเป็นวงกลมทั้งสิ้น ทำให้มีการเพาะพลังปราณในห้วงอกงาม ปราศจากภาวะเกร็งใดๆ แต่ผ่อนคลายได้สมบูรณ์ นอกจากความได้เปรียบในทางเชิงกลของท่าทางของให้เก็กแล้ว ระดับของความสูงของลำตัวเสมอกันหมด ไม่มีการเขย่งตัวขึ้นลง แต่เวลาเคลื่อนย้ายน้ำหนักจะมีการลดตัวต่ำ หรือก้มเอวบ้างในบางท่า

2. ความช้า: การเคลื่อนไหวต้องไหลไปช้าๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดไป แต่มั่นคงทุกวิถีก้าว ทุกท่าเคลื่อนไหวด้วยความเร็วเท่าเทียมกัน รอบหนึ่งๆ อาจเปลี่ยนความเร็วแตกต่างกันได้ แต่ต้องไม่เปลี่ยนความเร็วของท่าใดท่าหนึ่งโดยเฉพาะ คือถ้าเร็วก็เร็วเท่ากันหมด ถ้าช้าก็ช้าเท่ากันหมด การรำยิ่งช้าเพียงใด ความชัดเจนในแต่ละท่าก็มากขึ้นเพียงนั้น ทำให้การพิจารณาท่ารำหรือสมาธิจิตเป็นหนึ่งอย่างยอดเยี่ยม จิตมีสติคิดตามอริยาบถอยู่แนบแน่น ความสงบผ่อนคลายก็จะมีได้เต็มที่ ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สัมพันธ์ต่อเนื่องกันตลอดการรำ

3. วายน้ำในอากาศ: มนุษย์ได้อาศัยอยู่บนบก มักเคยชินกับอากาศเสียจนลืมไปว่าอากาศนั้นมีอยู่เนื่องจากไม่มีความแข็งและไม่เป็นรูปเป็นร่าง จึงทำให้ผู้เริ่มฝึกใหม่ไม่สนใจ ถ้าเปรียบเทียบอากาศให้เป็นน้ำจะช่วยทำให้นึกภาพต่างๆ ชัดเจนขึ้น ทำประหนึ่งว่าตนเองกำลังว่ายอยู่ในสระน้ำ การเคลื่อนไหวต่างๆ จะเชื่องช้าลง ต่อเนื่องอย่างนิ่มนวลและอ่อนโยน คือ ต้องจินตนาการให้อากาศรอบตัวมีน้ำหนักมากขึ้น มีแรงต้านทานต่อการเคลื่อนไหวของการรำ จะทำให้ทุกอย่างก้าวแผ่นเบาขึ้น น้ำหนักทิ้งลงสู่เท้าในแนวตั้ง ปราศจากส่วนเกร็งใดๆ ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวสามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ได้รวดเร็ว ว่องไว ในยามที่ต้องการใช้ความว่องไว

4. ความต่อเนื่อง: ลีลาการรำนั้นเชื่องช้า แต่ความต่อเนื่องต้องไม่ขาด ท่าต่างๆ เคลื่อนไปเรื่อยๆ อย่างไม่หยุดยั้งตั้งแต่ต้นจนจบ เมื่อใดมีการชะงักเกิดขึ้น การรำขาดความต่อเนื่อง พลังปราณจะถูกสะกิดกั้น จะต้องถอยหลังตั้งต้นใหม่อีกหลายท่าจึงจะเกิดพลังปราณเท่าเดิม ซึ่งถ้าตั้งต้นใหม่ได้ดี พลังปราณที่เกิดขึ้นก็ไม่เท่าเดิมและทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ฉะนั้นในการรำ

ต้องทำความรู้สึกเหมือนหนึ่งว่ากำลังสวโยใหม่ออกจากรัง ต้องมีสมาธิมั่นคง ตั้งข้าๆ ใจเย็นๆ ถ้าหยุดโยใหม่จะขาดเมื่อจะตั้งใหม่

5. ความสงบของจิต: การรำด้วยลีลาเชิงข้อข้า จิตใจแนบเนียนไปกับอิริยาบถอย่างไม่ขาดสาย ถ้าจิตใจไม่สงบการรำข้าๆ ก็หาประโยชน์ไม่พยายาม พยายามกำจัดความคิดฟุ้งซ่านออกไปให้สิ้น การพยายามฝึกฝนอย่างเอาใจใส่สม่ำเสมอ มีระเบียบ จะพัฒนาให้มีความสงบมากขึ้น ขณะเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งต้องมีสมาธิแน่น จดจ่ออยู่กับวิธีการเคลื่อนไหว จิตใจปล่อยวางทุกอย่าง ประคองรักษาจิตคิดตามท่าทางไปให้ตลอดรอดฝั่งของการรำ

6. การหายใจ: การหายใจที่ถูกต้องจะต้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว ขณะที่ยืนมือออกจากตัวให้หายใจเข้า เมื่อเคลื่อนไหวมือกลับเข้าหาตัวให้หายใจออก ในการฝึกหัดใหม่ๆ ไม่ควรไปคำนึงถึงการหายใจให้มากนัก ควรฝึกทักษะในแต่ละท่าและจดจำตลอดจนเรียงลำดับท่าต่างๆ ให้ดี ถ้วนดีเสียก่อนแล้วค่อยหันมาเอาใจใส่เรื่องการหายใจภายหลัง จะฝึกจนเชี่ยวชาญ จนการหายใจ และการเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างอัตโนมัติ โดยมีต้องเผ่าจดจ่อคำนึงถึงแต่เรื่องการหายใจในที่สุด

สำหรับคุณค่าและประโยชน์จากการรำมวยนั้น กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ (2542: 17-18) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการรำมวยที่เบิกไว้ดังนี้

1. ผลประโยชน์ทางจิตใจ: เนื่องจากการฝึกให้แกกต้องทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น ฝึกสติให้ว่องไว ทำให้สมาธิมั่นคง ทุกครั้งที่เราฝึกให้แกก เราจะต้องปล่อยวางเรื่องราว อันก่อให้เกิดความกังวลทั้งหลายออกไปให้สิ้น ปลงภาระที่ต้องแบกหามทั้งหมด ให้จิตใจโปร่งเบาเสียก่อน ขณะฝึกถ้ามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็ต้องกำจัดมันไป เพราะฉะนั้น ให้แกกจึงมีประโยชน์ทางจิตมหาศาล เพราะจะฝึกคนให้มีความตั้งใจมั่น มีสติรวดเร็วพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรค กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ทั้งหมด จะทำให้ตนเป็นคนควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในทุกสถานการณ์ และให้แกกที่ลุ่มลึก จะนำไปสู่สมาธิที่เยือกเย็น เป็นปัจจัยแห่งภาวณาปัญญา ปล่อยวางได้ และถึงความพ้นทุกข์ในที่สุดซึ่งเป็นสิ่งสูงสุด

การฝึกให้แกกต่างๆไป จะมีผลต่ออุปนิสัยและจิตใจที่เห็นได้ชัดในชีวิตประจำวัน เช่น

- จะกลายเป็นคนมั่นคงในชีวิตและการทำงาน เพราะจะมีสมาธิแน่น ตั้งมั่น
- เป็นคนมีสติและมั่นคงมองว่องไว ประสาทเฉียบคม
- ให้แกกจะเพาะเชื้อแห่งความเมตตากรุณา ความเข้าใจในเพื่อนร่วมโลก

เจริญงอกงาม ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

- บ่มเพาะให้เป็นคนมีความหนักแน่น อดทน พากเพียรพยายามสูงส่ง
- เป็นคนใจเย็น ไม่โมโห ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เป็นคนโกรธง่าย ให้อภัยคนอื่น

เสมอ เยือกเย็นเป็นอุปนิสัย

2. ผลประโยชน์ทางร่างกาย: ที่สำคัญก็คือการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่เข้มแข็งเป็นการออกกำลังกายเหมือนกีฬาอื่น ต่างกันแต่เพียงไม่มีกีฬาใด ที่จะออก ำลังกายได้ สมบูรณ์แบบได้เท่ากับไท้เก๊ก เพราะว่าไท้เก๊กจะบริหารร่างกายทุกส่วนสอดอวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ มีโอกาสเคลื่อนไหวอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะ เป็น เอ็น กระดูก กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะภายในอื่นๆ สรุปผลทางกาย คือ

- อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีโอกาสเคลื่อนไหวอย่างทั่วถึง
- ระบบประสาทและสมองผ่อนคลายจากความตึงเครียด จะทำให้การทำงานดีขึ้น
- หัวใจจะบีบตัวแรงมีกำลังเพิ่มขึ้น แต่จังหวะการเต้นของหัวใจสม่ำเสมอและมิได้เร็วขึ้นซึ่งนับได้ว่ามีประโยชน์มากในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจวาย
- รักษาสภาพการหมุนเวียนของเลือดได้ดี
- การเผาผลาญอาหารในร่างกายและการขับถ่ายของเสียจะเป็นไปด้วยดี
- การทำงานของปอดเพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้นทั้งกำลัง การขยายตัวของปอด และอัตราการแลกเปลี่ยนแก๊ซของปอด

3. ผลประโยชน์ทางด้านการรักษาโรค และความผิดปกติของร่างกาย:

- บรรเทาอาการทางปอดของวัณโรค
- รักษาโรคกระเพาะอาหาร และโรคอาหารไม่ย่อย
- โรคประสาท วิดกกังวลสูง ปวดหัว นอนไม่หลับ จะลดลงหรือหายไปเลย
- รักษาโรคโลหิตจาง
- รักษาโรคความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ
- รักษาโรคหัวใจ เช่น หัวใจอ่อนแรง
- ใช้รักษาโรคทางกระดูกกล้ามเนื้อ เอ็น เช่น รูมาติค เหน็บชา กล้ามเนื้ออัมพาต กล้ามเนื้อลีบ
- ใช้รักษาแก้ความชอกช้ำภายใน เมื่อถูกกระทบกระเทือน
- ใช้ไท้เก๊กหลังจากต่อกระดูกที่หักแล้ว
- โดยทั่วไปภูมิต้านทานโรคจะสูงขึ้น

นอกจากนี้ ตานานท์ (2543: 25-26) ยังได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างที่กับอารมณ์ทั้ง 7 ไว้ดังนี้

อารมณ์ทั้ง 7 เป็นคำที่แทนปฏิริยาความรู้สึกของมนุษย์ การแพทย์จีนแผนโบราณ ได้แบ่งอารมณ์ออกเป็น 7 กลุ่ม ดังนี้ 1) พอใจ 2) โกรธ 3) กระทบกระวายเป็น 4) กังวล 5) โศกเศร้า 6) ความหวาดหวั่น และ 7) ตระหนกตกใจ

โดยปกติอารมณ์เหล่านี้จะขึ้นอยู่กับปฏิริยาทางสรีรวิทยาภายในร่างกาย ซึ่งไม่ใช่สาเหตุของโรค อย่างไรก็ตาม ถ้ามีความผิดปกติทางอารมณ์อยู่นานๆ หรือว่ามีภาวะทางอารมณ์ที่ออกอย่างกะทันหัน ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์เกิดขึ้นสูงกว่าปกติ มันจะไปจำกัดการทำงานทางสรีระได้ การรบกวนทางอารมณ์อาจทำให้เกิดความไม่สมดุลของหยินและหยาง เกิดความไม่กลมกลืนกันระหว่างอวัยวะภายใน ซี่ และเลือด เรียกว่ามีการบาดเจ็บภายใน ในการแพทย์จีนแผนโบราณได้กล่าวไว้เช่นนั้น อารมณ์ทั้ง 7 นั้นผูกพันกับซี่อย่างแยกกันไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของอารมณ์ทั้ง 7 จะทำให้อวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บด้วย นั่นคือกลไกของซี่ซึ่งมีผลและรบกวนการทำงานของซี่และเลือด

การทำงานผิดปกติของอวัยวะภายในที่แสดงออกมามีดังนี้ ความโกรธจะกระตุ้นซี่ ความสนุกสนานนำมาซึ่งความเฉื่อยชาของซี่ ความเศร้าโศกเสียใจจะทำให้ซี่กระจัดกระจาย ความกลัวจะทำให้ซี่ลดลง ความตกใจจะไปรบกวนซี่ให้สับสน และความกังวลจะทำให้ซี่อยู่นิ่ง

ความโกรธที่จะกระตุ้นให้เกิดซี่นั้นคือ อารมณ์โกรธอย่างรุนแรง ทำให้ซี่ไหลขึ้นอย่างผิดปกติ และนำเลือดขึ้นไปอย่างมากจนอาจทำให้เกิดอาการหมดสติได้ อารมณ์ยินดีพึงพอใจมากกว่าปกติ หรือมีความตื่นเต้นมากกว่าปกติ จะมีผลตรงกันข้ามโดยจะทำให้ซี่ลดลง ความเศร้าเสียใจที่มากเกินไปจะทำให้ลายขวัญและกำลังใจเช่นกัน ความเศร้าเสียใจก็ทำให้ซี่กระเจิง ส่วนความกลัวที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงและมีการลดลงของซี่ อาจแสดงอาการออกมาด้วยอาการบัสสภาวะหรืออุจจาระราด เป็นที่รู้กันว่าความกลัวทำให้ซี่ลดลง การตื่นตระหนกอย่างกะทันหันไม่ว่ากับเรื่องใดๆ ทำให้รู้สึกเหมือนไม่ได้พักผ่อน มีความสับสนทางจิตและรู้สึกมีนงง อาการตกใจสูงจะไปรบกวนซี่ให้ผิดปกติ สำหรับความกระทบกระวายเป็นที่มากเกินไปก็อาจไปกุดการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร ทำให้ไปรบกวนการขนส่งและการย่อยอาหาร ความกังวลใจก็ทำให้ซี่อยู่นิ่งไม่ไหลเวียน ดังนั้นอารมณ์ทั้ง 7 จึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับซี่ เพื่อป้องกันการรบกวนและทำร้ายต่ออารมณ์ทั้ง 7 และป้องกันสุขภาพ เราจึงต้องมองโลกในแง่ดี มีจิตใจกว้างขวาง และหยุดความคิดที่เห็นแก่ตัว



ความสุขช่วยทำให้เกิดความสมดุลของหยินและหยาง การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจนิ่งสงบ ขจัดความเห็นแก่ตัว และลดความกังวล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำจัดอารมณ์ทั้ง 7 และนำสุขภาพที่ดีมาสู่เรา

จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะด้วยกายบริหาร การรำมวย หรือวิธีอื่นใดก็ตาม นำมาสู่สุขภาพที่ดี ซึ่งกรรมอนามัย (2543: 3-4) ได้สรุปถึงผลของการที่คนมีสุขภาพดีไว้ดังนี้

1. เพิ่มชีวิตให้มีชีวา
2. เพิ่มชีวิตให้ยืนยาว
3. สุขภาพของจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ ดียิ่งขึ้น
4. สร้างความเชื่อมั่นและนับถือในตนเอง
5. มีความกระตือรือร้นอย่างสูงในชีวิต
6. มีอารมณ์ขันสนุก
7. มีทัศนคติเชิงบวก
8. ความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่สำคัญจะลดลง
9. เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
10. รู้จักควบคุมตนเองมากขึ้น
11. ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง
12. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
13. สนใจ และตระหนักในสิ่งแวดล้อมมากขึ้น
14. มีความพอใจ และเพลิดเพลินในบทบาทของตนเอง
15. เป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงศักยภาพในชีวิตของตนเองด้วยดี
16. มีความเพลิดเพลินในชีวิตที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง และสร้างเสริมประสบการณ์

## 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ

### 2.2.1 ความหมายของสมาธิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522: 3) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ หมายถึง การมีอารมณ์เดียวของจิตที่เป็นกุศล ไม่ซัดส่าย

เสถียรพงษ์ วรรณปก (2524: 40) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่น หรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่าน หรือจัดระเบียบความคิดได้

พระราชวรมุณี (2529: 834) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ สมาธิ หมายถึง มีความมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

พระธรรมปิฎก (2538: 830) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตที่มีสมาธิจะมีพลัง สงบ ใส ไม่เครียด นั่นคือมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงสุด เหมาะแก่การใช้งาน

จำลอง ดิษยวณิช (2544: 174-175) ได้อธิบายความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ สมาธิ ในทางพุทธศาสนา หมายถึง การทำจิตให้สงบ การทำจิตให้ตั้งมั่น ภาษาอังกฤษใช้คำว่า "Concentration" ถ้าพิจารณาตามความหมายแล้วสมาธิยังหมายถึง สมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) คำนี้มีความหมายใกล้เคียงกับกับคำว่า "ภาวนา" ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ (Meditation) หรือการพัฒนาจิต (Mental Development) การเจริญภาวนามีอยู่ 2 อย่าง คือ 1) สมถภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ และ 2) วิปัสสนาภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา

## 2.2.2 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พระราชวรมุณี (2529: 830) อธิบายถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่าจะต้องมีลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบสงบเหมือนกับน้ำในสระที่นิ่ง ใสกระจ่างมองเห็นได้ชัด นุ่มนวล ควรค่าแก่งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ซึ่งสอดคล้องกับที่วรงค์ดี วรธมโม (2521: 22-23) กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิว่าจะต้องประกอบด้วย จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่รบกวน มีความมั่นคงของอารมณ์ ไม่วอกแวก จิตที่มีความว่องไวในการทำงาน ระดับของจิตแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับธรรมดาสามารถเกิดความตั้งใจ ระดับกลาง ทำให้เกิดความสงบจิตแน่วแน่ สมองโปร่ง ระดับสูง จิตเกิดความแม่นยำ เกิดปัญญา มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522: 184) ได้อธิบายระดับของสมาธิในระดับขณิกสมาธิว่า เป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันได้ผลดี หรือใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา สมาธิระดับนี้สามารถบรรเทาความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิระดับขณิกสมาธิอาจเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้น อาจไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิ ซึ่งถ้าบุคคลฝึกได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุปัชฌายสมาธิ หรือที่เรียกว่าสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิรวรณได้ สมาธิระดับอุปัชฌายสมาธินี้จะต้องเกิดก่อนที่จะเกิดในระดับอัปปนาสมาธิ (ฌาน) บุคคลที่มีความพยายามในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิในระดับอุปัชฌายสมาธินี้ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จิตเป็นสมาธิไม่ซัดส่าย ไม่สนใจในสรรพสิ่งใดๆ ที่อยู่รอบข้าง กล่าวคือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน เห็นก็เหมือนไม่เห็น

### 2.2.3 จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ

จำลอง ดิษยวณิช (2544: 175-176) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ คือ การทำให้จิตใจสงบและตั้งมั่น หมายความว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิ เมื่อนั้นเราก็มีความสงบ มีความอิมเอิบใจและความสุขเป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่งไม่ใช่ความสุขอย่างโลกๆ ที่ต้องอาศัยสิ่งของภายนอก เช่น เสื้อผ้าที่สวยงาม ดนตรีไพเราะ กลิ่นหอม ละครมุนละไม รสอร่อยซาบซ่า การสัมผัสอ่อนนุ่ม เป็นต้น เป็นความสุขที่เกิดจากจิตว่างจากสิ่งเร้าที่มา รบกวนชั่วคราวด้วยอำนาจของสมาธิ การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้เรียกว่า "สมถกรรมฐาน" (Concentration Meditation)

อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายอันสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิ คือ เพื่อให้เกิด ความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ ตามปกติคนเรานั้นมีสติซึ่งหมายถึงความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ซึ่งหมายถึงความรู้ตัวอยู่เหมือนกัน แต่ไม่สมบูรณ์ เป็นแบบลุ่มๆดอนๆ ถ้าฝึกสมาธิถูกวิธีและสม่ำเสมอ แล้วจะเป็นคนที่มีสติและสัมปชัญญะมากขึ้นหรือสมบูรณ์ เวลาจะคิด จะพูด หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ จะมีความจำเก่ง มีความรวดเร็วในการตัดสินใจ ปฏิภาณจะเฉียบแหลมและไว คนที่ไม่มีสมาธิคือคนที่ ทำอะไรโดยไม่มีสติอยู่กับตัว เช่น พูดอะไรออกไปโพล่งๆ แล้วก็จำอะไรไม่ได้ เวลาอ่านหนังสือก็ใจลอย นักเรียนบางคนอยู่ในห้องเรียน แต่ใจไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ คนที่ขาดสมาธิจะมีความคิดฟุ้งซ่าน วอกวน ไม่ เป็นระเบียบ สมรรถภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลงอย่างมาก

ความมีสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติธรรม เมื่อจิตสงบ ตั้งมั่น บริสุทธิ์และควรแก่การทำงานแล้ว เราอาจนั่งสมาธิ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่ามีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) อยู่ตลอดเวลาจนเกิดญาณ ปัญญา จะทำให้อาสวะกิเลสค่อยเบาบางลงจนหมดไปในที่สุด การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ เรียกว่า "วิปัสสนากรรมฐาน" (Insight Meditation)

### 2.2.4 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527: 32-33) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 อันดับด้วยกัน คือ

#### 1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณา

สภาวะธรรมตามเป็นจริง จะเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิปัญญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถได้ความสามารถพิเศษวิสัยสามัญชน (อภิปัญญา) คือ ได้ฤทธิ์ขั้นโลกีย์ต่างๆ เช่น เจริญปรีชาญาณ (ทวยใจคนได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

- 3.1 มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง
- 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- 3.3 มีความสุภาพน้อมนวล ท่าทีมีเมตตา
- 3.4 สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า อองอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระดับกระแฉ่ง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์

ด้บชั้นได้

- 3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรจับใจ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็น

จริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 ทำให้จิตใจสบายคลายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 4.2 ปราศจากความวิตกกวนใจ และกระวนกระวายใจ
- 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิท
- 4.4 มีความว่องไวระดับกระแฉ่ง
- 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย
- 4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดี
- 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน และการเรียน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ

อย่าง

- 4.8 ส่งเสริมความจำได้ดี
- 4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพ เช่น ชะลอความแก่ ดูอ่อนกว่าวัย

จำลอง ดิษยวณิช (2544: 176-182) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิหรือการ  
และวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

ปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่แสดงว่าการฝึกสมาธิหรือการ  
นั่งสมาธิ เป็นผลดีในด้านการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อาจนำมา  
ประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างได้ นักจิตวิทยา นักสรีรวิทยา แพทย์ จิตแพทย์  
นักวิทยาศาสตร์ และอื่นๆ จำนวนไม่น้อยได้หันมาสนใจและทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์  
ระหว่างการฝึกสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นสันและวอลเลซีย์ (Benson and Wallace)  
พบว่าระหว่างการฝึกสมาธิจะมีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย อัตราของซีทรู และการ  
หายใจลดลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น ระดับของแลคเตตในเลือด (Blood Lactate) ลดลง  
และกิจกรรมเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารในร่างกายก็ลดลงด้วย สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่ง คือ มีการ  
หลั่งของสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง สารนี้เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) เมื่อออกจากสมาธิ  
แล้วผู้ฝึกจะมีความรู้สึกสดชื่น ตื่นตัว สุขสบาย ผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นประจำวันละสองครั้ง ติดต่อกัน เป็น  
เวลาหลายเดือน มักจะรายงานว่ามีจิตใจ พลังใจ และศีลธรรมดีขึ้น ความพอใจและประสิทธิภาพใน  
การทำงานประจำวันมีมากกว่าก่อน นิสัยไม่ดีและการกระทำที่บั่นทอนสุขภาพหลายอย่างลดลงโดยไม่  
ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และการใช้ยาในทางที่ผิด ความคิด  
สร้างสรรค์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันความเครียดและความวิตกกังวลกลับลดลง นอกจากนั้น  
ความรู้สึกสงบสุข เมตตาจิต และการบำเพ็ญประโยชน์ที่มีต่อผู้อื่นจะค่อยๆ ปรากฏออกมา

การฝึกสมาธิยังมีผลต่อการทำงานของสมอง โดยการฝึกสมาธิช่วยให้มีการ  
ประมวลเอาความชำนาญในการวิเคราะห์และการใช้ภาษาของสมองซีกซ้ายร่วมกับความสามารถ  
ในทางศิลปะ การประดิษฐ์ และความคิดสร้างสรรค์ของสมองซีกขวาเข้าด้วยกัน จึงทำให้ระดับ  
สติปัญญาเพิ่มขึ้น รวมทั้งผลการเรียนและความจำ เบนเนตต์และเทอนเนอร์ (Bennett and Turner)  
พบว่าผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิจะมีความเด่นของคลื่นสมองในสมองซีกซ้ายและขวาไม่  
เท่ากัน โดยที่สมองซีกขวาก็จะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ในทางสรีรวิทยาอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสมองและระบบประสาทจนแยกกันไม่  
ออก คนที่ฝึกสมาธิจนมีจิตใจสงบดี มักมีร่างกายแข็งแรงและโรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยลง โรคทางร่างกาย  
หลายอย่างมีสาเหตุมาจากจิตใจ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่าจิตสรีรภาพหรือจิตสรีระแปรปรวน  
(Psychophysiological disorders) กล่าวคือความทุกข์ใจและความวุ่นวายทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความ  
แปรปรวนของระบบสรีรวิทยาต่างๆ ในร่างกาย จนเกิดเป็นโรคขึ้นมาเช่น แผลกระเพาะอาหาร ความ  
ดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะข้างเดียว หอบหืด ปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ปวดกล้ามเนื้อ  
และข้อ โรคผิวหนังบางชนิด เป็นต้น โรคในกลุ่มนี้บางทีเรียกว่า โรคทางกายสาเหตุจากจิตใจ

(Psychosomatic disorder) มิลลอน (Millon) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งกล่าวว่าจิตสรีรภาพดูเหมือนจะมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งพื้นฐานแบบเดียวกัน สิ่งนี้คือแรงผลักดันของโทสะหรือความก้าวร้าวที่ถูกเก็บกดเอาไว้เพราะมีความกลัวว่า แรงผลักดันนี้จะเป็นอันตรายต่อเสถียรภาพของตนเอง การฝึกสมาธิภายใต้การควบคุมของผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องนี้จะอำนวยความสะดวกประโยชน์อย่างมากในการรักษา

ปัจจุบันนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายท่านได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ บางท่านได้นำเอาเทคนิคของการฝึกสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์บางราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคประสาท และจิตสรีรแปรปรวน

ในด้านสังคม สมาธิช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สถิติปัญญา และความเชื่อมั่นในการทำงาน การเข้าสังคม ทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนเองและผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีและมั่นคง มีความสามารถทางสังคมดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคมในปัจจุบัน เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การหย่าร้าง การติดเหล้า การติดยาเสพติดให้โทษ เป็นต้น นอกจากนี้การดำรงตนอยู่ได้เป็นปกติในภาวะที่เศรษฐกิจตกต่ำอย่างรุนแรง จำเป็นต้องอาศัยสติและปัญญาที่ได้จากการพัฒนาจิตเข้ามาช่วย

ในทางจิตวิทยาคนที่มีความสุขทางจิตดี ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ความรู้หรือความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง
2. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง
3. ความรู้สึกมั่นคง
4. ความสามารถที่จะยอมรับหรือให้ความรักแก่ผู้อื่นได้
5. ความพอใจจากการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย
6. ความสามารถในการทำตนให้เป็นประโยชน์และมีความสุข
7. ความปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและ

ภายในตามสมควร

8. ความยืดหยุ่นในบุคลิกภาพ
9. ความสามารถที่จะมีอำนาจเหนือสิ่งแวดล้อมได้
10. การมองโลกตามความเป็นจริง
11. ความอยากรู้อยากเห็น
12. ความสำเร็จสูงสุดตามที่ตนต้องการ (Self-actualization)

ลักษณะเฉพาะ 12 ประการนี้สามารถพัฒนาให้มีขึ้นได้ โดยการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

ประการสุดท้ายแต่กลับสำคัญที่สุดก็คือว่า การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะนำไปสู่การก่อให้เกิดปัญญา (Wisdom) คำว่าปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เกี่ยวกับวิทยาการทางโลก อย่างที่คนส่วนมาแสวงหากัน คนที่เรียนจบจนได้ปริญญาตรีบัณฑิต อาจไม่มีปัญญาแบบนี้เลยก็ได้ เพราะเป็นปัญญาที่ช่วยให้เราเห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หากสาระแก่นสารที่แท้จริงไม่ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นเพราะมีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ปัญญาเช่นนี้จะช่วยให้คนเราเข้าถึงความปล่อยวางและความดับทุกข์ในระดับหนึ่งหรือโดยสิ้นเชิงได้

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### 2.3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คาร์ทไรท์ และซานเดอร์ (Carwright and Zander. 1968: 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ (Feedback) ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้การตัดสินใจร่วมกันและยังเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมต่างๆ

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530: 14) กล่าวว่า กิจกรรม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535: 24) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมายและจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

อำนาจ กังเทเวศน์ (2543: 70) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการกระทำร่วมกันในจุดมุ่งหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมที่มีผู้ดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั่นเอง เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยสมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วม

ร่วมในการวิเคราะห์ คิด แก้ปัญหา และลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง อย่างมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

### 2.3.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซเลอร์ และนอร์ธ (สุวิภา ภาคย์อัติ, 2547: 17; อ้างอิงจาก ทองเรียน อมรัชกุล, 2520 : 5-6; Traxler and North, 1957) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 137-145) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยที่แจ่มว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้ว มนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้มนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่



ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่อง ในการพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ได้ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้าสิ่งแวดล้อมได้ดี

### 2.3.3 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (Roger. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก ความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตน

3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสงสัยและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 2-5) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าในการพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังนี้

- 1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

- 1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

- 1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน นอกจากจะให้ข้อสังเกตทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น คนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำ กิจกรรมกลุ่มนั้นอาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปราย กลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มี โอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าด้านการบำบัด ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดเป็น อย่างดี สำหรับบุคคลที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม กลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อสังคม บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนาตนเองใน ด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้ สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบ ตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

### 2.3.4 ลำดับขั้นของกิจกรรม

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527: 133-134) กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะ ได้รับผลการเรียนนั้นๆมากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ในการลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการ ค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยการแสดงออกทางร่างกาย วาจา ในการสื่อ ความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือ ปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็น อย่างดี และช่วยให้สามารถจำเนื้อหาได้อีกนาน

1.3 ทางด้านสติปัญญา หรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงมีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทันที ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ขั้นนี้นักเรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งจะทำให้ได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ที่ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

วีณา วโรตมะวิชญ์ (2530: 252-253) กล่าวถึง ลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วเขาจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเองอันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
3. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่นักเรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่าอะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้นักเรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียว
4. ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่นักเรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

### 2.3.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำนึกได้โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามความเหมาะสม ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม จินดาร์ตน์ ปีมณี (2545) ได้แก่

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตย เพราะมีส่วนร่วมส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บูรณาการความคิดและความต้องการซึ่งกันและกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการแข่งขันระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุมในการประชุม และการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ให้แสดงเป็นช่วงสั้นๆ ภายหลังการแสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีผลทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบ เรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำเอาทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

#### 2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ

นพรัตน์ ศุทธิกมล (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่า เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาสังคมในด้านต่างๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

ด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว นันทนาการยังมี เป้าหมายที่สำคัญและสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุข ของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วม กิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถ ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้าง ประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน โบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน การพูด การเขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมือง นันทนาการกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของ กิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุข สร้างความประทับใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความสุขสงบใจที่ได้รับจากการ เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคล และชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่น กิจกรรมนันทนาการ การ อาสาสมัคร กิจกรรมตามประเพณีต่างๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี การละคร การเล่นเกม ประเพณีต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้ บุคคลได้แสดงออกในด้านความคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือ พฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการ ควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมที่จะเข้าร่วม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริม สุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต ของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข พัฒนาความสามารถของบุคคล พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการ แบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่ม สังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุก

ระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้เน้นหนักการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มคนด้อยโอกาสทั้งหลาย

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมเน้นหนักการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมเน้นหนักการช่วยสร้างความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เน้นหนักการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ จะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมีมิตรภาพของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมเน้นหนักการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชน ในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดีเป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่าง เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปทัศนกรรม ดนตรีและการละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ ซึ่งช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของกิจกรรมเน้นหนักการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเน้นหนักการที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ ฟอง เกิดแก้ว (2527: 39) กล่าวไว้ 4 ประการ คือ

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมเน้นหนักการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างเท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่างจึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมเน้นหนักการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาที่มีมากมายสามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้ และกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจารงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการ มีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการ ช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดีเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียว โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคม ทำให้บุคคลมีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตอย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่นๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุเท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถทางด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา ช่วยให้กล้ามเนื้อของเด็กแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่ครองแคล่ว ลดอาการซึมเศร้า ทำให้อาการของโรคบางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสมองที่ทำงานว่องไว คิดอะไรได้รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและมีท่าทางที่มั่นใจ ทั้งยังมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิในการเรียนดี และยังมีฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจังนั้นเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อยที่ต้องอาศัยความอดทน มีวินัย และความสม่ำเสมอ ดังนั้นกีฬาจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการ



ประสานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิ กล้าหาญ หนักเอาเบาสู้ มีวินัย ทำอะไรอย่างต่อเนื่อง ไม่ล้มเลิกง่ายๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้-รู้ชนะ มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาเก่ง เราจะมีควมภาคภูมิใจในตนเอง เพราะกีฬาสามารถกลายเป็นจุดแข็งทดแทนจุดอ่อนในการเรียนรู้ได้ ผู้ปกครอง ควรจัดเวลาให้เด็กได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยให้สร้างสรรค์ความรู้ และความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่างๆ หนังสือวิทยาศาสตร์น่ารู้ การเลี้ยงสัตว์ การปลูกต้นไม้ การสะสมสิ่งของต่างๆ หรืองานประดิษฐ์ต่างๆ

3. กิจกรรมอยู่กับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดน้อยลง สมองโปร่งใส และทำให้เด็กมีจิตใจละเอียดอ่อน สามารถสัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนสัตว์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นความงดงามที่เรียบง่ายตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งของมนุษย์

4. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น เช่นการให้เด็กไปค่ายพักแรม เด็กจะได้รู้จักใช้ชีวิตห่างครอบครัว รู้จักพึ่งตนเองและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ค่ายพักแรมควรเป็นค่ายที่อยู่กับธรรมชาติ ตามวนอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่ายๆ จะช่วยให้เขารู้จักการยังชีพและการต่อสู้ หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้เป็นคนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้น และรู้จักการแก้ปัญหา

จากความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนันทนาการ สามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ

เป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	เป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ
1. ด้านเป็นคนดี : ควบคุมอารมณ์ เห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ	1. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี
2. ด้านเป็นคนเก่ง : มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	2. พัฒนาอารมณ์สุข
3. ด้านเป็นคนมีความสุข : ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ	3. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
	4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม
	5. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ
	6. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่
	7. เพิ่มพูนประสบการณ์

ที่มา: นพรัตน์ ศุทธิถกล. (2546) : 40

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการขั้นนำ (Introduction to Recreation) ภาคการศึกษาปลายปีการศึกษา 2543 ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ได้รับโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ยกเว้น ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ส่วนอีก 4 ได้แก่ ด้านรับผิดชอบ ด้านภูมิใจตนเอง และ ด้านพอใจชีวิต ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก อำเภอเมือง จังหวัดตาก ซึ่งเป็นนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 34 คน มีวิธีการสุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ (Pretest) และคัดเลือกคะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเป็นคู่ๆ (Match-Paired Group) จากนั้นใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร โดยศึกษากับนักเรียนที่ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 24 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิตยา คงเกษม (2544) ศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนนนทรีวิทยา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการสุ่มห้องเรียนแล้วแบ่งนักเรียนตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกเป็น 3 กลุ่มคือนักเรียนกลุ่มเก่ง ปานกลาง อ่อน กลุ่มละ 10, 20, 10 คน ตามลำดับ หลังจากนั้นจึงสุ่มนักเรียนจากกลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน กลุ่มละ 5, 10, 5 คน ตามลำดับ เข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random assignment) กลุ่มละ 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คนและหญิง 10 คนแล้วให้นักเรียนกลุ่มทดลองเลือกคนที่จะอยู่กลุ่มเดียวกันโดยให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 4 คน เป็นนักเรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 1 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 2 คน เพื่อให้

นักเรียนภายในกลุ่มมีความหลากหลายกันทั้งด้านผลการเรียนและเพศ แบ่งนักเรียนได้ 5 กลุ่ม โดยใช้แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่บูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจ โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจ โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสรา คำมณี (2544) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยศึกษาต่อกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พนิดา จันทกรรณต์ (2544) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน (ชาย 22 คน หญิง 18 คน) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง มีจำนวน 20 คน (ชาย 11 คน หญิง 9 คน) และกลุ่มควบคุม มีจำนวน 20 คน (ชาย 11 คน หญิง 9 คน) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด

กรุงเทพมหานคร ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา ที่สมัครใจเข้าร่วมทดลอง และได้รับการสุ่มอย่างง่ายมาเป็นจำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมตตา สิงห์กระโจม (2545) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์ (2545) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มประชากรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวังน้ำคู้ศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2544 ทั้งหมด 34 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กฤษฎดา สาตร์พันธ์ (2546) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามแนวทฤษฎีของโคลเบอร์ก ต่ำกว่าจริยธรรมตามเกณฑ์ในระดับที่ 2 ชั้นที่ 4 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8

คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และกลุ่มควบคุม ระยะเวลาติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6) การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชญญา บัวประเสริฐ (2546) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน โดยใช้โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง และใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้การให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทน์ภัส นฤมล (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี จำนวน 470 คน เป็นนักเรียนชาย 209 คน และนักเรียนหญิง 261 คน ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 6 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ ความพอใจชีวิต และความสุขทางใจ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 2 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และสมรรถภาพทางกาย

ด้านส่วนประกอบของร่างกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 2 ด้าน คือ ความพอใจชีวิต และความสงบสุขทางใจ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ประกายดาว โทสินธิติ (2546) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 20 คน สุ่มมาโดยใช้เกณฑ์จากคะแนนจากแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่า 259 คะแนน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์สแล้ว มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์สแล้ว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิฒนพล โชควิวัฒน์วนิช (2546) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าโพธิ์ศรีพิทยาคม อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี โดยศึกษาต่อบกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรัญญา วันกิ่ง (2546) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน (2547) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนิสิตที่ออกกำลังกาย 200 คน และกลุ่มนิสิตที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 200 คน ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ด้านดี เก่ง และสุข ไม่แตกต่างกัน แต่ก็พบแนวโน้มว่านิสิตที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

นัยนา เหลืองประวัติ (2547) ศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดโดยคัดเลือกนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ 20 คน นิสิตบุคลิกภาพแบบบี 20 คน และมีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดในกลุ่ม มีจำนวนนิสิตทั้งหมด 40 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อที่จะได้จำนวนนิสิตในกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยมีนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ 10 คนและนิสิตบุคลิกภาพแบบบี 10 คน และนิสิตในกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน โดยมีนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ 10 คนและนิสิตบุคลิกภาพแบบบี 10 คน สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ชนิด ได้แก่ 1) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2) การคิดแบบอริยสัจ และ 3) การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์อัฐ (2547) ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการทดลอง จำนวน 9 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นิสิตหญิงกลุ่ม



ทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉรา สุขารมณ และคณะ (2548) ศึกษาเรื่องการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย โดยศึกษากับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาจำนวน 32 คน จัดเข้ากลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงปรีชาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติสูงชันกว่านิสิตชาย

นอกจากนี้เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความเครียด สุขภาพจิต และพฤติกรรมความก้าวร้าว ดังนั้นเราจึงนำงานวิจัยที่เกี่ยวกับตัวแปรทั้งสองมาใช้ในการอ้างอิงเพิ่ม ดังต่อไปนี้

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530: 93-97) ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กนักเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนบวรมงคล จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 ครั้ง ยกเว้นวันศุกร์ โดยกลุ่มทดลองมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 (14 ครั้งขึ้นไป) กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองนักเรียนมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนการทดลองจำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความวิตกกังวล แต่ในกลุ่มควบคุมมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนการทดลองเพียงด้านเดียว คือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย

วรีรัตน์ สันตติภักดิ์ (2536) ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเมืองกลางวิทยาคม อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2535 จำนวน 42 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิค 21 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิคมีความเครียดโดยภาพรวม ด้านอารมณ์ ด้านอวัยวะต่างๆ และด้านกล้ามเนื้อ น้อยกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิค

จิตติมา ทองศิริ (2545) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยศึกษากับนิสิตชั้นปี 4 จำนวน 20 คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฐิติวัธส์ สุขป้อม (2545) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยศึกษากับนักเรียนจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน จะได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน จะได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 จะมีความเครียดลดลงแตกต่างกัน ภายหลังจากได้รับการฝึกในแต่ละแบบ

ศมน วงศ์รัตนานนท์ (2546) ศึกษาผลของการเดินแอโรบิคโดยใช้เพลงที่ซ่อนข้อมูลเชิงบวกต่อการลดความก้าวร้าวในเยาวชนที่ถูกควบคุมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนความก้าวร้าวที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้ฟังเทปที่มีข้อมูลเชิงบวกซ่อนอยู่ และกลุ่มควบคุมได้ฟังเทปธรรมดา โดยดำเนินกิจกรรมทุกวัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 20 วัน ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของกลุ่มเยาวชนที่ได้รับฟังข้อมูลเชิงบวกที่ซ่อนในเสียงเพลงกับเยาวชนที่ได้รับฟังเพลงที่ปราศจากข้อมูล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของเยาวชนที่ได้รับฟังข้อมูลเชิงบวกที่ซ่อนในเสียงเพลง ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน

จากผลการวิจัยข้างต้น สามารถบ่งชี้ได้ว่า การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ กิจกรรมกลุ่ม และ  
นันทนาการ ซึ่งเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่อยู่ในโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตาม  
แนวตะวันออกทั้ง 8 กิจกรรม สามารถส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชนไทยได้

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,204 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random  
Sampling) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียน

โรงเรียน	ชั้น							
	ม.1		ม.2		ม.3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนราชวินิต	39	33.3	38	32.5	40	34.2	117	100.0
โรงเรียนสายปัญญา	42	32.3	47	36.2	41	31.5	130	100.0
โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม	49	35.8	37	27.0	51	37.2	137	100.0
โรงเรียนพุทธจักรวิทยา	51	36.4	49	35.0	40	28.6	140	100.0
โรงเรียนบวรมงคล	47	34.3	44	32.1	46	33.6	137	100.0
โรงเรียนวัดสุทธิวราราม	32	25.2	51	40.2	44	34.6	127	100.0
โรงเรียนบดินทรเดชา	47	33.6	49	35.0	44	31.4	140	100.0
โรงเรียนโพธิสารพิทยากร	39	39.1	45	33.6	50	37.3	134	100.0
โรงเรียนเทพศิรินทร์	47	33.1	51	35.9	44	31.0	142	100.0
<b>รวม</b>	<b>393</b>	<b>32.6</b>	<b>411</b>	<b>34.1</b>	<b>400</b>	<b>33.2</b>	<b>1,204</b>	<b>100.0</b>

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยายาคม จำนวน 108 คน เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน เป็นกลุ่มควบคุม 54 คน

กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีจับสลากนักเรียนทั้ง 3 ชั้นเรียน (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มาอย่างละ 1 ห้องเรียน จากทั้งหมด 10 ห้องเรียน และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากนักเรียนมาห้องเรียนละ 18 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 9 คน รวม 3 ชั้นเรียนเป็น 54 คน ชาย 27 คน หญิง 27 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 2

ตาราง 2 ตารางการสุ่มนักเรียนจากโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยายาคม เพื่อจัดเข้ากลุ่มการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน

ระดับชั้นเรียน	กลุ่มทดลอง 54 คน		กลุ่มควบคุม 54 คน		รวม
	เพศ		เพศ		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	9	9	9	9	36
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	9	9	9	9	36
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	9	9	9	9	36
<b>รวม</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>108</b>

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

##### ลักษณะของแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตสร้างขึ้นโดย สมทรง สุวรรณเลิศ และคณะ (2543) ที่ได้พัฒนาเครื่องมือโดยการหาคุณภาพเครื่องมือจนสามารถวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะแบบทดสอบเป็นการรายงานตนเองแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก จำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1.1 ด้านดี จำนวน 18 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 1-18 แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ ควบคุมอารมณ์ตนเอง จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 1-6 เห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 7-12 และรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 13-18

1.2 ด้านเก่ง จำนวน 18 ข้อคำถาม ได้แก่ 19-36 แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ มีแรงจูงใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 19-24 ตัดสินใจแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 25-30 และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 31-36

1.3 ด้านสุข จำนวน 16 ข้อคำถาม ได้แก่ 37-52 แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ ภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อคำถาม ได้แก่ 37-40 พึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 41-46 และสุขสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 47-52

## 2. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

เป็นโปรแกรมที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหประชาชาติมาพัฒนาสมรรถวิสัยที่แฝงในร่างกายมนุษย์ เป็นการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยที่

ด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการทำนันทนาการ

ด้านจิตใจ เน้นที่การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิต มีเทปบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม เป็นการยกระดับจิตด้านการปรับเปลี่ยนความคิด ทุกกิจกรรมใช้เสียงดนตรีเป็นองค์ประกอบหลัก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการของเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 8 อย่าง ดังนี้

2.1 กายบริหารด้วยการรำมวย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยมีการใช้เสียงเพลงประกอบการออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทนี้ใช้สถานที่ในโรงยิมเนเซียม

2.2 การฟังเทปบรรยาย เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการยกระดับจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางด้าน Cognitive ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ทำให้ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ รู้รับผิดชอบ รู้จักให้ และรู้จักรับ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธ์ภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

2.3 การฝึกร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้ปฏิบัติ โดยให้ร้องเพลงตามเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ช่วยผ่อนคลาย คลายความตึงเครียด ร่างกายผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

2.4 กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมฝึก สนุกสนาน และช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.5 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่สุดเกิดความภูมิใจในตนเองด้วย

2.6 การฝึกนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สงบด้วยเสียงเพลงทำให้เกิดปัญญา มองเห็นแนวทางในการรับรู้และเข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนความคิดพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และพอใจสิ่งที่ตนมีอยู่

2.7 การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถกวีสัชชอฟท์แวร์ร่างกายคนด้วยการบูรณาการร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังเช่น การรำมวยออกกายบริหารเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นำเอาจิตที่มีสมาธิติดตามไปกับท่ารำมวยและกายบริหารด้วย การฝึกเป็นการรู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายได้

2.8 การรับใช้สังคม เป็นการยกระดับจิตใจให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รับรู้และเข้าใจปัญหา กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

## แบบแผนการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการสำรวจในตอนแรกและใช้การวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก โดยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และมีการสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกด้วยแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยเรื่องนี้ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ในขณะนี้ คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 โรงเรียนมัธยมศึกษาของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานครที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 9 โรงเรียน (ดังรายละเอียดตามตาราง 1 รวมนักเรียนทั้งหมด 1,204 คน)

ระยะที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดสุทธิวราราม จำนวน 15 คน และโรงเรียนสายปัญญาจำนวน 15 คน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวนชั้นละ 5 คน โดยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ได้มีการตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง 1 เดือน และภายหลังการทดลองในช่วงวันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2547 จะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตอีกครั้งในวันสุดท้ายของการทดลอง

การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนทั้งสองดังกล่าวข้างต้น จำนวน 30 คน ใช้เวลาในการทดลองโปรแกรม 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ปฏิบัติเทคนิคเด้าเตอร์ชินชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ผลการทดลองพบว่าต้องมีการพัฒนาโปรแกรมใหม่เกือบทั้งหมด เพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาแล้วให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 108 คน ที่เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน โดยคณะผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนี้ตอบแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ในช่วง 1 เดือนก่อนเริ่มใช้โปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้งหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรม โดยระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในช่วงนี้อยู่ระหว่างวันที่ 23-25 ตุลาคม 2547 โดยกลุ่มทดลองจะใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติเทคนิคเด้าเตอร์ชินชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และร้อยละสำหรับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อจำแนกตามเพศและชั้นเรียน โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว
3. เปรียบเทียบผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Analysis of Covariance (ANCOVA) โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในการสอบครั้งแรกเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเมื่อจำแนกตามภูมิภาค

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

ตอนที่ 4 การติดตามผลภายหลังการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม

#### ตอนที่ 1 ผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

##### 1.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 1,204 คน โดยเป็นนักเรียนชาย จำนวน 611 คน (50.8%) และนักเรียนหญิงจำนวน 592 คน (49.2%) แยกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 393 คน (32.6%) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 411 คน (34.1%) และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 400 คน (33.4%) นักเรียนส่วนใหญ่ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.00-3.99 จำนวน 501 คน (53.0%) ดังปรากฏผลในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิลำเนา

ภูมิลำเนา	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	611	50.8
หญิง	529	49.2
<b>ระดับชั้น</b>		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	393	32.6
มัธยมศึกษาปีที่ 2	411	34.1
มัธยมศึกษาปีที่ 3	400	33.2
<b>คะแนนเฉลี่ยสะสม</b>		
ต่ำกว่า 1.99	74	7.8
2.00-2.99	289	30.6
3.00-3.99	501	53.0
4.00	81	8.6
<b>อายุ</b>		
ไม่เกิน 12 ปี	250	20.8
13 ปี	396	32.9
14 ปี	423	35.1
15 ปีขึ้นไป	135	11.2

## 1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อย

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1204 คน

ความฉลาดทางอารมณ์	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ด้านดี</b>									
ควบคุมตนเอง (1)	1.00**								
เห็นใจผู้อื่น (2)	.42**	1.00**							
รับผิดชอบ (3)	.45**	.50**	1.00**						
<b>ด้านเก่ง</b>									
แรงจูงใจ (4)	.41**	.23**	.45**	1.00**					
ตัดสินใจ (5)	.40**	.28**	.36**	.50**	1.00**				
<b>แก้ปัญหา (6)</b>									
สัมพันธ์ภาพ (6)	.35**	.30**	.41**	.43**	.40**	1.00**			
<b>ด้านสุข</b>									
ภูมิใจตนเอง (7)	.38**	.23**	.36**	.53**	.40**	.44**	1.00**		
พึงพอใจในชีวิต (8)	.33**	.36**	.42**	.45**	.32**	.44**	.39**	1.00**	
<b>(9)</b>									
สงบทางใจ (9)	.37**	.33**	.37**	.44**	.44**	.43**	.35**	.56**	1.00**

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อย มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีพิสัยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .23 ถึง .56 โดยด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) มีความสัมพันธ์กับด้านเก่ง (แรงจูงใจ) เท่ากับ .23 และด้านสุข (พึงพอใจในชีวิต) มีความสัมพันธ์กับด้านสุข (สงบทางใจ) เท่ากับ .56 นอกจากนี้ยังพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบหลักด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข มีความสัมพันธ์ระหว่างกันค่อนข้างสูง มีความอยู่ระหว่าง .55 ถึง .67 (ปรากฏผลในตาราง 5) โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง มีความสัมพันธ์ในทางบวกสูงกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมีค่าเท่ากับ .67

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

ความฉลาดทางอารมณ์	ด้านดี	ด้านเก่ง	ด้านสุข
ด้านดี	1.00**		
ด้านเก่ง	.57**	1.00**	
ด้านสุข	.55**	.67**	1.00**

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 1.3 เกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์

ข้อมูลพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์ปกติ ปรากฏผลในตาราง 6 สำหรับข้อมูลพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์ที่จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน ปรากฏผลในตาราง 10 และ 11 ในภาคผนวก ค

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์  
ภาพรวม องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย

ความฉลาดทาง อารมณ์	$\bar{X}$	SD	เกณฑ์ ปกติ	จำนวนคน		
				ต่ำกว่า เกณฑ์	ตาม เกณฑ์	สูงกว่า เกณฑ์
องค์ประกอบด้านดี	54.26	5.92				
ควบคุมตนเอง	17.37	2.46	13-18	30	775	339
เห็นใจผู้อื่น	17.78	2.43	16-21	205	913	86
รับผิดชอบ	19.12	2.52	17-22	190	920	94
องค์ประกอบด้านเก่ง	50.27	6.40				
มีแรงจูงใจ	17.27	2.78	15-20	189	863	152
ตัดสินใจแก้ปัญหา	16.12	2.73	14-19	192	881	131
สัมพันธ์ภาพ	16.91	2.55	15-20	221	879	104

ตาราง 6 (ต่อ)

ความฉลาดทาง อารมณ์	$\bar{x}$	SD	เกณฑ์ ปกติ	จำนวนคน		
				ต่ำกว่า เกณฑ์	ตาม เกณฑ์	สูงกว่า เกณฑ์
องค์ประกอบด้านสุข ภูมิใจในตนเอง	47.34	6.55				
ภูมิใจในตนเอง	10.96	2.04	9-13	119	961	124
พอใจในชีวิต	18.62	3.06	16-22	195	898	111
สงบสุขทางใจ	17.76	3.09	15-21	174	883	147
ภาพรวม	151.88	16.15				

\*หมายเหตุ เกณฑ์ปกติได้มาจากกรมสุขภาพจิต (2543)

ตาราง 6 เป็นการแสดงค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม องค์ประกอบหลักด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข มีค่าเท่ากับ 151.88, 54.26, 50.27 และ 47.34 ตามลำดับ โดยมีรสนเบียงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมเท่ากับ 16.15 และความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบหลักเท่ากับ 5.92, 6.40 และ 6.55 ตามลำดับ

เมื่อใช้เกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต พิจารณาได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อยเป็นเช่นไร พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับช่วงคะแนนนี้เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ โดยมีนักเรียนจำนวนประมาณ 775-961 คน หรือประมาณร้อยละ 64-80 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อยอยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนน้อย ประมาณ 30 คน หรือประมาณร้อยละ 2.5 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (ควบคุมตนเอง) ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) และ ด้านเก่ง (สัมพันธภาพ) พบว่ามีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประมาณ 200 คน หรือร้อยละ 18 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดังกล่าวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

## ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น เมื่อจำแนกตามภูมิภาค

### 2.1 จำแนกตามเพศ

ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม  
ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุขและองค์ประกอบย่อย จำแนกตามเพศ และค่าสถิติที

ความฉลาดทางอารมณ์	เพศ				ค่าสถิติที
	ชาย		หญิง		
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
องค์ประกอบด้านดี	53.61	5.96	54.96	5.82	-3.90**
ควบคุมตนเอง	17.31	2.58	17.42	2.34	-.77
เห็นใจผู้อื่น	17.55	2.45	18.02	2.39	-3.37**
รับผิดชอบ	18.75	2.51	19.49	2.47	-5.20**
องค์ประกอบด้านเก่ง	50.30	6.55	50.23	6.26	.19
มีแรงจูงใจ	17.33	2.85	17.15	2.71	1.15
ตัดสินใจแก้ปัญหา	16.28	2.79	15.96	2.67	2.03*
สัมพันธ์ภาพ	16.69	2.55	17.13	2.52	-2.98**
องค์ประกอบด้านสุข	46.90	6.67	47.78	6.41	-2.31*
ภูมิใจในตนเอง	10.80	2.05	11.11	2.01	-2.64**
พอใจในชีวิต	18.37	3.17	18.87	2.92	-2.79**
สงบสุขทางใจ	17.72	3.13	17.80	3.05	-.44
ภาพรวม	150.81	16.46	152.95	15.83	-2.29*

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่านักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบย่อยพบว่า เฉพาะองค์ประกอบด้านเก่ง (ตัดสินใจแก้ปัญหา) ที่นักเรียนชายมีความฉลาดทางอารมณ์ ( $\bar{x}=16.28$ ) สูงกว่านักเรียนหญิง ( $\bar{x}=15.96$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นนักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบย่อยด้านเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ สัมพันธภาพ ภูมิใจในตนเอง และพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2.2 จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข และองค์ประกอบย่อย จำแนกตามระดับชั้นเรียน และค่าสถิติเอฟ

ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$			ค่าสถิติเอฟ	ผลการเปรียบเทียบ
	ม.1	ม.2	ม.3		
องค์ประกอบด้านดี	53.03	55.12	54.60	13.78**	2,3>1
ควบคุมตนเอง	16.80	17.66	17.61	15.86**	2,3>1
เห็นใจผู้อื่น	17.42	18.15	17.75	9.06**	2>1
รับผิดชอบ	18.80	19.30	19.23	4.66**	2>1
องค์ประกอบด้านเก่ง	49.70	50.46	50.64	2.42	-
มีแรงจูงใจ	17.31	17.16	17.26	.30	-
ตัดสินใจแก้ปัญหา	15.79	16.28	16.28	4.23*	2,3>1
สัมพันธภาพ	16.60	17.02	17.10	4.50*	3>1
องค์ประกอบด้านสุข	46.98	47.44	47.59	.93	-
ภูมิใจในตนเอง	11.02	10.89	10.97	.38	-
พอใจในชีวิต	18.51	18.58	18.76	.69	-
สงบสุขทางใจ	17.45	17.96	17.86	3.03	-
ภาพรวม	149.70	153.02	152.82	5.30**	3,2>1

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

รหัส 1= ม.1, 2 = ม.2, 3=ม.3

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 153.02 และ 152.28 ตามลำดับ) และความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 55.12 และ 54.60 ตามลำดับ) สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 และเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านควบคุมตนเอง และตัดสินใจแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 และพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นและรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ได้ใช้ตรวจสอบอิทธิพลร่วมระหว่างโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับเพศที่มีผลต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม องค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบย่อยต่างๆ หลังการใช้โปรแกรมดังกล่าว มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการใช้โปรแกรมดังกล่าวเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองไม่แปรเปลี่ยนไปตามอิทธิพลร่วมระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมดังกล่าว และยังพบว่าหลังการทดลองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศต่างกัน มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม องค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบย่อย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรمدังกล่าวนี้ ปรากฏผลในตาราง 9



ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสำหรับอิทธิพลของโปรแกรมการส่งเสริม และพัฒนา  
ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

ความฉลาดทางอารมณ์	F	ทิศทาง	คะแนนเฉลี่ยที่ปรับแล้ว	
			กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
องค์ประกอบด้านดี	9.88**	ท>ค	56.11	51.78
ควบคุมตนเอง	16.72**	ท>ค	18.10	16.06
เห็นใจผู้อื่น	6.00*	ท>ค	18.42	17.07
รับผิดชอบ	5.27*	ท>ค	19.75	18.45
องค์ประกอบด้านเก่ง	5.10*	ท>ค	52.47	49.70
มีแรงจูงใจ	5.40*	ท>ค	17.93	16.79
ตัดสินใจแก้ปัญหา	6.83**	ท>ค	17.21	15.93
สัมพันธภาพ	3.51	-	17.63	16.68
องค์ประกอบด้านสุข	5.32*	ท>ค	48.80	45.68
ภูมิใจในตนเอง	14.70**	ท>ค	11.70	10.42
พอใจในชีวิต	5.77*	ท>ค	19.43	17.86
สงบสุขทางใจ	1.55	-	17.92	17.19
ภาพรวม	6.26*	ท>ค	156.61	147.96

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รหัส ท= กลุ่มทดลอง; ค = กลุ่มควบคุม

จากตาราง 9 พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าวนี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ( $F=6.26$ ,  $p<.05$ ,  $F=9.88$ ,  $p<.01$ ,  $F=5.10$ ,  $p<.05$  และ  $F=5.32$ ,  $p<.01$  ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบย่อย พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านตัดสินใจ

แก้ปัญหา ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพึงพอใจในชีวิต สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมกล่าวนี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 (พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 7 ด้านใน 9 ด้าน) แต่พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านมีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น และด้านมีความสงบทางใจ ไม่แตกต่างไปจากนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม ( $F=3.51, p>.05$  และ  $F=1.55, p>.05$ )

#### ตอนที่ 4 การติดตามผลภายหลังการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม

ภายหลังจากการพัฒนาด้วยโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทย พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกสำหรับนักเรียน (จากการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม) ในเรื่องสุขภาพกาย นักเรียนที่เคยเป็นโรคภูมิแพ้ มีอาการดีขึ้นอย่างชัดเจน การปวดศีรษะ มีนศีรษะหายไป การเป็นหวัดเจ็บคอ อาการดีขึ้นเห็นชัดเจน

สำหรับทางด้านอารมณ์ นักเรียนรายงานว่า มีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น จากอาการหงุดหงิดง่าย ใจร้อน ผ่อนคลายลง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รอคอยได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อผู้ปกครองปรับเปลี่ยนไป จากที่ไม่เคยช่วยเหลืองานบ้าน นักเรียนหันมาช่วยงานบ้านพ่อแม่ รู้สึกถึงความยากลำบากของพ่อแม่ในการหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว มีความกตัญญูรู้คุณ ต้องการตอบแทนพ่อแม่ และมีความประสงค์ให้พ่อแม่สุขภาพดี และได้รับสิ่งดีๆ เหมือนที่ตนเองได้รับบ้าง

สำหรับการเรียน พบว่า นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น สนใจการเรียน การทำการบ้านส่งคุณครู ผลการเรียนดีขึ้นจากเดิม ปัญหาความประพฤติดังๆ เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม และนักเรียนมีความประสงค์ที่จะไปเข้าค่ายยุวชนเต่าหินน้ำอีก เนื่องจากเห็นผลได้อย่างชัดเจน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก
3. เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) สังกัดสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,204 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน จำนวน 108 คน เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน เป็นกลุ่มควบคุม 54 คน

กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีจับสลากนักเรียนทั้ง 3 ชั้นเรียน (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มาอย่างละ 1 ห้องเรียน จากทั้งหมด 10 ห้องเรียน และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากนักเรียนมาห้องเรียนละ 18 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 9 คน รวม 3 ชั้นเรียนเป็น 54 คน ชาย 27 คน หญิง 27 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

#### ลักษณะของแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตสร้างขึ้นโดย สมทรง สุวรรณเลิศ และคณะ (2543) ที่ได้พัฒนาเครื่องมือโดยการหาคุณภาพเครื่องมือจนสามารถวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะแบบทดสอบเป็นการรายงานตนเองแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก จำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1.1 ด้านดี จำนวน 18 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 1-18 แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ ควบคุมอารมณ์ตนเอง จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 1-6 เห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 7-12 และรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 13-18

1.2 ด้านเก่ง จำนวน 18 ข้อคำถาม ได้แก่ 19-36 แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ มีแรงจูงใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 19-24 ตัดสินใจแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 25-30 และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 31-36

1.3 ด้านมีสุข จำนวน 16 ข้อคำถาม ได้แก่ 37-52 แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ ภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อคำถาม ได้แก่ 37-40 พึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 41-46 และสุขสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 47-52

### 2. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

เป็นโปรแกรมที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหัฐวรรษใหม่มาพัฒนาสมรรถวิสัยที่แฝงในร่างกายมนุษย์ เป็นการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยที่

ด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการทำนันทนาการ

ด้านจิตใจ เน้นที่การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิต มีเทปบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม

เป็นการยกระดับจิตด้านการปรับเปลี่ยนความคิด ทุกกิจกรรมใช้เสียงดนตรีเป็นองค์ประกอบหลัก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการของเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 8 อย่าง ดังนี้

2.1 กายบริหารด้วยการรำมวย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยมีการใช้เสียงเพลงประกอบ การออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทนี้ใช้สถานที่ในโรงยิมเนเซียม

2.2 การฟังเทปบรรยาย เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการยกระดับจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางด้าน Cognitive ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ทำให้ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ รู้รับผิดชอบ รู้จักให้ และรู้จักรับ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

2.3 การฝึกร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้ปฏิบัติ โดยให้ร้องเพลงตามเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ช่วยผ่อนคลาย คลายความตึงเครียด ร่างกายผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

2.4 กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมฝึก สนุกสนาน และช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.5 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่สุดเกิดความภูมิใจในตนเองด้วย

2.6 การฝึกนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตใจให้สงบด้วยเสียงเพลงทำให้เกิดปัญญามองเห็นแนวทางในการรับรู้และเข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เป็นคนมั่งคั่งโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนความคิดพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และพอใจสิ่งที่มีอยู่

2.7 การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถวิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายคนด้วยการบูรณาการร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังเช่น การรำมวยออกกายบริหารเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นำเอาจิตที่มีสมาธิคิดตามไปกับท่ารำมวยและกายบริหารด้วย การฝึกเป็นการรู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายได้

2.8 การรับใช้สังคม เป็นการยกระดับจิตใจให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รับรู้และเข้าใจปัญหา กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยเรื่องนี้ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนี้ คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 โรงเรียนมัธยมศึกษาของกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 9 โรงเรียน

ระยะที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดสุทธิวรารามจำนวน 15 คน และโรงเรียนสายปัญญาจำนวน 15 คน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวนชั้นละ 5 คน โดยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ได้มีการตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง 1 เดือน และภายหลังการทดลองในช่วงวันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2547 จะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตอีกครั้งในวันสุดท้ายของการทดลอง

การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนทั้งสองดังกล่าวข้างต้น จำนวน 30 คน ใช้เวลาในการทดลองโปรแกรม 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ปฏิบัติเทคนิคเต้าเต๋อซันชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ผลการทดลองพบว่าต้องมีการพัฒนาโปรแกรมใหม่เกือบทั้งหมด เพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาแล้วให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 108 คน ที่เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน โดยคณะผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนี้ตอบแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ในช่วง 1 เดือนก่อนเริ่มใช้โปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้งหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรม โดยระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในช่วงนี้อยู่ระหว่างวันที่ 23-25 ตุลาคม 2547 โดยกลุ่มทดลองจะใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติเทคนิคเต้าเต๋อซันชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และร้อยละสำหรับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อจำแนกตามเพศและชั้นเรียน โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว
3. เปรียบเทียบผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Analysis of Covariance (ANCOVA) โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในการสอบครั้งแรกเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

## สรุปผลการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ต่างมีความสัมพันธ์ในทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.80 มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ นักเรียนร้อยละ 18 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) และด้านเก่ง (สัมพันธ์ภาพ) ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านภาพรวม และ องค์ประกอบด้านดี สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
4. นักเรียนเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนเพศชาย
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา และส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี มีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว

## อภิปรายผล

1. จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านภาพรวม และ องค์ประกอบด้านดี สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนเร็วบางคน ยังอยู่ในวัยคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น ทำให้วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่ได้พัฒนาถึงระดับวัยรุ่น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเข้าสู่วัยรุ่นแล้วมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่บางคนยังอยู่ในช่วงวัยเด็กอยู่ ในขณะที่วุฒิภาวะทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก จึงส่งผลให้เด็กที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีกว่าเด็กที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงระดับอายุและระดับชั้นปีที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เช่น งานวิจัยของคมเพชร ฉัตรสุภาวดี และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) ที่ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย จากผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า องค์ประกอบระหว่างบุคคลของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนองค์ประกอบด้านอื่นๆ

ของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของอิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไฉ (2545) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยบางส่วน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนเพศชาย ทั้งนี้เพราะจากการศึกษาพัฒนาการระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชาย จะพบว่าเด็กหญิงจะมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่เร็วกว่าเด็กชายในช่วงอายุเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เด็กหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเด็กชาย มีงานวิจัยหลายฉบับที่ให้ผลการวิจัยที่คล้ายคลึงกัน เช่น งานวิจัยของ คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) ที่ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย จากผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง พบว่า องค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายฝน จันทะพรม (2546) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต) จำนวน 373 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมมากกว่าเพศชาย โดยในด้านดี การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบ มากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายนั้นจะมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรู้จัก/ มีแรงจูงใจตนเอง มากกว่าเพศหญิง

จากงานวิจัยข้างต้น รวมทั้งงานวิจัยฉบับนี้ สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าระดับชั้นปี และเพศที่ต่างกันมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

2. จากผลการศึกษาการใช้โปรแกรมการพัฒนาและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี มีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมหดดังกล่าว ทั้งนี้เพราะเทคนิคเต๋าเต๋อซันซีเป็นเทคนิคที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหัชวรรษใหม่มาพัฒนาสมรรถวิสัยที่แฝงในร่างกายมนุษย์ โดยยึดหลักการประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 8 อย่างที่ช่วยในการพัฒนาร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ



เมื่อร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว ฉะนั้นเมื่อร่างกายเจ็บป่วย สภาพจิตก็  
 จะไม่ดี หรือในทางตรงข้ามเมื่อสภาพจิตใจไม่ดี ก็จะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอตามไปด้วย ทั้งกายและ  
 จิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก และทั้งสองส่วนมีผลต่ออารมณ์ ดังเช่น งานวิจัยของ นันทน์ภัท นฤมล  
 (2546) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับความฉลาดทาง  
 อารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี จำนวน 470  
 คน และผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและ  
 หลอดเลือดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 6 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น  
 ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ ความพอใจชีวิต และความสุขทางใจ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทาง  
 สถิติ .05 สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทาง  
 อารมณ์ 2 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05  
 และสมรรถภาพทางกายด้านส่วนประกอบของร่างกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 2  
 ด้าน คือ ความพอใจชีวิต และความสุขทางใจ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หรือ งานวิจัย  
 ของสุนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว และคณะ (2544) ที่ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และ  
 ความสำเร็จด้านการเรียนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ผลการวิจัยส่วนหนึ่ง  
 พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05  
 และจากงานวิจัยทั้งสองฉบับ สามารถแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า สุขภาพทางกายและจิตนั้นส่งผล  
 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวคือ ผู้มีสุขภาพกายและจิตดีก็จะมีความฉลาดทางอารมณ์ดีตามไป  
 ด้วย

สืบเนื่องจากผลการวิจัยข้างต้น จึงสามารถยืนยันได้ว่าเทคนิคเต๋าเต๋อจิ้นซึ่งเป็นเทคนิคที่มี  
 ประสิทธิภาพในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทย  
 เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแท้จริง เนื่องจากเป็นเทคนิคที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ  
 ตามที่ได้อภิปรายไว้แล้ว โดยใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การทำสมาธิ กิจกรรมกลุ่ม  
 และนันทนาการ ซึ่งจากงานวิจัยหลายฉบับที่ได้เคยทำกันมา ก็พบผลการวิจัยที่คล้ายกันว่า การออก  
 กำลังกาย การทำสมาธิ กิจกรรมกลุ่ม และนันทนาการ มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้  
 สูงขึ้น เช่น งานวิจัยของ เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน (2547) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่  
 ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า  
 นิสิตที่ออกกำลังกายมีแนวโน้มว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกกว่านิสิตที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือ  
 งานวิจัยของ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อ  
 เขาวนอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า  
 กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีเขาวนอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและ

สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกดังกล่าว หรือ งานวิจัยของ ชัญญา บัวประเสริฐ (2546) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า ภายหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรืองานวิจัยของ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม และโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่ากิจกรรมทั้งสี่รูปแบบมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเทคนิคเต้าเต๋อซันซีที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในครั้งนี้ เป็นเทคนิคที่รวบรวมเอากิจกรรมทั้งสี่ชนิดเข้าด้วยกัน จึงทำให้เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนได้เป็นอย่างดี

## ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

สำหรับโรงเรียนที่ต้องการนำผลการวิจัยเพื่อไปพัฒนานักเรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์

1. จากการสำรวจนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีนักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอยู่ จึงเห็นควรให้โรงเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ซึ่งเป็นเทคนิคตามแนวตะวันออกมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน ซึ่งพบผลจากการวิจัยแล้วว่า สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในช่วงวัย 12-15 ปี ได้ผลดี

2. เมื่อทางโรงเรียนเห็นความสำคัญและได้นำนักเรียนมาเข้าค่ายยุวชนเต้าซันเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ซึ่งเป็นเทคนิคตามแนวตะวันออก ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติเต้าเต๋อซันซีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี หลังจากนักเรียนกลับไปแล้ว ทางโรงเรียนต้องมีการสานต่อด้วยการฝึกนักเรียน เพื่อให้เกิดความคงทนในสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าค่ายยุวชนเต้าซัน อีกทั้งควรได้มีการติดตามผลด้วยการสอบถามบิดามารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน ถึงสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลงไปของนักเรียนด้วย

3. เพื่อประโยชน์สูงสุดในการนำนักเรียนมาเข้าค่ายยุวชนเต้าซัน ควรมีการเตรียมความพร้อมนักเรียน และอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลนักเรียน ให้ทำความเข้าใจกับขั้นตอนและหลักการปฏิบัติด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติทุกครั้ง

## ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป

1. เมื่อทางโรงเรียนให้ความสนใจที่จะส่งนักเรียนมาเข้าค่ายยุวชนเต่าจีน ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติ อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ควรมีการทดสอบก่อนและหลังการนำเด็กนักเรียนมาเข้าค่ายด้วย แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เพื่อทราบผลของการฝึกและดูพัฒนาการของนักเรียนในด้านความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งด้านคุณธรรม และจริยธรรมด้วย รวมทั้งมีการติดตามผล หลังการทดลองว่ามีความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์เพียงใด

2. จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว ตะวันออกด้วยเทคนิคเต่าเต๋อซิ่นซี ได้ผลดีในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน ดังนั้น ควร มีการส่งเสริมให้มีการนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนใน ระดับอื่นๆ หรือนักเรียนที่มีคุณลักษณะพิเศษด้วย

3. ควรมีการทำวิจัยเชิงประเมินโครงการ เพื่อเป็นการศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอนในการ ปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนา และปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนที่มาเข้า โปรแกรมการฝึกปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

4. ควรมีการทำวิจัยเพื่อส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตกด้วย เทคนิคเต่าเต๋อซิ่นซีกับทุกระดับ ไม่ว่าจะเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ โดยปรับโปรแกรมให้สามารถใช้กับวัย ต่างๆ นั้นได้อย่างเหมาะสม แล้วดูว่าผลการวิจัยของแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไร ทั้งนี้ถ้าได้ผลดีจะได้มีการ ทำชุดฝึกในการฝึกแต่ละกลุ่ม

5. ควรมีการทดลองระยะเวลาของการฝึกว่า ระยะเวลาใดจึงจะเหมาะสมที่สุดในการฝึก เพื่อให้ เกิดประสิทธิภาพ เพราะการฝึกระยะสั้นเกินไปหรือยาวเกินไปอาจมีประสิทธิภาพไม่สูงสุด ระยะเวลาที่ เหมาะสมควรเป็นระยะเวลาเท่าใด

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ  
ประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่  
สาธารณสุข. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ. (2542). *ไต่เท็ก*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- กฤษดา สาตร์พันธ์. (2546). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุ  
ผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). รายงานการวิจัยการสร้างมาตรฐานประเมินและ  
ปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จอม ชุมช่วย. (2539, พฤษภาคม-สิงหาคม). Emotional Intelligence. *วารสารยุวประสาท  
ไวทยปถัมภ์*. 6(2).
- จิตติมา ทองศิริ. (2545). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการ  
เพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จินดารัตน์ ปิมนี. (2545). การพัฒนาอ้นะในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.  
ปริญญาานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2544). จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: คลินิกประสาทจิตเวช และโรค  
ทั่วไป.

- เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน. (2547). ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติวัสส์ สุขป้อม. (2545). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ตานนท์. (2543). 300 คำถามกับการฝึกชี่กง. สมุทรปราการ: เรือนบุญ.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 19-35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: มติชน.
- \_\_\_\_\_. (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ทองเรือน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- นพรัตน์ ศุทธิถถล. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทน์ภัท นฤมล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา เหลืองประวัติ. (2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นิตยา คงเกษม. (2544). ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการงูใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประกายดาว โทสินธิติ. (2546). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะนุช รักพาณิชย์; ภัทราวุธ อินทรกำแหง และวิศาล คันธรัตน์กุล. (2544). การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ. กรุงเทพฯ: กองทุนน้ำใจกรมการแพทย์ '44.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผจญจิต อินทสุวรรณ และคนอื่นๆ. (2545). รายงานการวิจัยการสร้างและพัฒนามาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542, สิงหาคม). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 15-18.
- พนิดา จันทกรรณดี. (2544). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). "การทำงานแบบกลุ่ม" ใน สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระราชวรมุณี. (2529). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

- พระราชวรมนูณี (ประยูร ธรรมจิตโต). (2542, สิงหาคม). อีคิวในแนวพุทธศาสนา. เรียบเรียงโดย พรพนี บุญประกอบ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 7-13.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มกุฎราชวิทยาลัย. (2522). วิสุทธิมรรคแปล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2545). ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอมือง จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- รัตใจ เปี้ยแก้ว. (2545). ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ วรรณโม. (2521). ครูกับศีลธรรม. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วริรัตน์ สันตติภัก. (2536). ผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒน์พล โชควิวัฒน์นวิช. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าโพธิ์ศรีพิทยา อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2545). รายงานการวิจัยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.



- วิลาลักษณ์ ชิววัลลี. (2542). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1): 37 – 52.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศตพร แวควลัยหงษ์. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนานาชาติ ในเขตจังหวัดชลบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศมน วงศ์รัตนานนท์. (2546). ผลของการเดินแอโรบิกโดยใช้เพลงที่ชอบข้อมูลเชิงบวกต่อการลดความก้าวร้าวในเยาวชนที่ถูกควบคุมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. *ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)*. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริลักษณ์ โกวิทยานนท์. (2545). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภวดี บุญญวงศ์. (2527). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.
- สายฝน จันทะพรม. (2546). อิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต). *วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2541, กรกฎาคม). ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา. *การศึกษา.ออกชน*. 8(78): 13-20.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว; แสงหล้า พลนอก และ เซาวนี ล่องชุมพล. (2544). *รายงานการวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความสำเร็จด้านการเรียนของนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สุวิภา ภาคย์อึด. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. *ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2524). "สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ," *วารสารการศึกษาเอกชน*.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ = EQ with Thai Smile*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เอเซีย แปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.
- อนุโณทัย คำเครื่อง. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านท่ามะแกง อำเภอแม่ฮาด จังหวัดเชียงใหม่*. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ และคนอื่นๆ. (2548). *รายงานการวิจัยการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาจารย์จ้าวเมี่ยววอว (ผู้เรียบเรียง). (2546). *คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง ฉบับประยุกต์ใช้*. แปลเป็นภาษาไทยโดย กลิ่นสุคนธ์ อริยฉัตรกุล. กรุงเทพฯ: บริษัท ไทยเต๋าเซ็น จำกัด.
- อิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไธ. (2545). *รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก*. พิษณุโลก: สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเนินมะปราง.
- อำนาจ กังเทเวศน์. (2543). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

Bar-on, R. (1997). *Bar-on Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health System.

Carwright, D. and Zander, A. (1968). *Group Dynamics: Research and Theory*. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Harper and Rou Publishers.

- 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.
- 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.
- 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.
- Rebecca, N. (1998, Summer). The Comfort Corner: Fostering Resiliency and Emotional Intelligence. *Childhood Education*. 7(4): 200-204.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York: Harper and Row.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. San Francisco: Jossey-Bass.

ภาคผนวก

## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ ในแต่ละข้อขอให้นักเรียนประเมินตนเองว่านักเรียนมีความสามารถเหล่านี้มากน้อยเพียงใด ก่อนตอบขอให้นักเรียนคิดถึงสถานการณ์จริงที่นักเรียนต้องใช้ความสามารถเหล่านี้

		ไม่จริง	จริงบ้างครึ่ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
33	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
34	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันรู้สึกสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					

## โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวตะวันออก

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก โดยใช้เทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ซึ่งก่อตั้งโดยท่านอาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อ โดยท่านได้นำแก่นสารที่สำคัญมาจากคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงของท่านปรัชญาเมธีเหลาจื้อ คัมภีร์เต๋าเต๋อจิงมีอักษรอยู่ห้าพันคำ จำนวนตัวหนังสือน้อยมากแต่ความหมายซึ่งแฝงไว้กว้างขวางมาก ครอบคลุมถึงวิชาปรัชญา วิชาการเมือง วิชาการทหาร วิชาหลักมูลถึงความสัมพันธ์ของบุคคล วิชาสังคมต่างๆ ปรัชญาของเหลาจื้อคือหลักนโยบายของผู้ปกครองประเทศและการชี้้นำการอบรมร่างกายและจิตใจของประชาชน สำหรับผู้ที่มีความรู้ชั้นสูงเป็นวิชาที่กว้างขวางและละเอียดลึกซึ้ง สำหรับผู้ที่มีความรู้ชั้นกลางเป็นวิชาที่ง่ายและมีประโยชน์ในการใช้ สำหรับผู้ที่มีความรู้ชั้นสามัญก็เป็นวิชาที่อาศัยได้

สองพันกว่าปีมานี้ ปรัชญาเหลาจื้อมีบทบาทสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าของวัฒนธรรมประเทศจีนและโลก ปัจจุบันมีประเทศที่รับรู้มากยิ่งขึ้น อเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส สวีเดน สเปน ฟิลิปปินส์ เกาหลีใต้ สิงคโปร์ ญี่ปุ่นได้จัดตั้งสถาบันวิจัยเหลาจื้อขึ้นโดยเฉพาะ ประชุมใหญ่ปรัชญาจีนสากล ครั้งที่ 1 เดือนมิถุนายน ค.ศ. 1978 ณ อเมริกา มีการเสนอบทความ 34 บท มีบทความที่เกี่ยวกับเหลาจื้อถึง 10 บท

ปัจจุบันพวกเราใช้ "คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง" ของเหลาจื้อ เป็นหลักภายในของปรัชญา เชื่อมต่อกับวิทยาศาสตร์สมัยปัจจุบัน ก่อตั้งระบบสื่อข้อมูลเต๋าเต๋อซันซีมา เพื่อให้เป็นเทคนิคที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้ และเริ่มทำการสอนและเผยแพร่ในระหว่างปัญญาชนจำนวนหนึ่ง ณ สถาบันและมหาวิทยาลัย เช่น กระทรวงการbinประเทศจีน คณะกรรมการวิทยาศาสตร์ป้องกันประเทศ คณะกรรมการวิทยาศาสตร์แห่งชาติ สภาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟู้ตันฯ ก่อให้เกิดเสียงสะท้อนอย่างเอิกเกริก แสดงให้เห็นว่าปรัชญาท่านเหลาจื้อมีประโยชน์อย่างมหาศาล

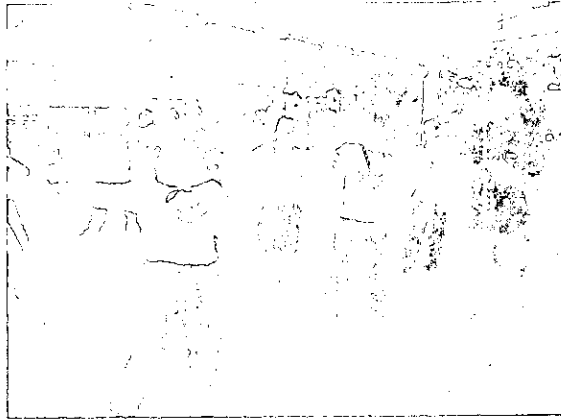
เทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ผู้ก่อตั้งคือท่านอาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อ ท่านได้นำปรัชญาของท่านเหลาจื้อมาแตกออกเป็น 8 กิจกรรม ในการพัฒนาจิตและกายให้เป็นหนึ่งเดียวกันด้วยการบูรณาการดังแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้



## รายละเอียดและภาพประกอบกิจกรรม 8 อย่าง ของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

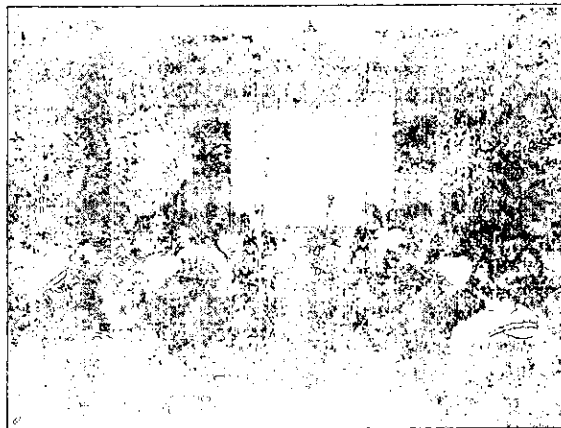
เทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ประกอบด้วยกิจกรรม 8 อย่าง ดังต่อไปนี้

### 1. การบริหารด้วยการรำมวย



การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีการใช้เสียงเพลงประกอบการออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทนี้ใช้สถานที่ในโรงยิมเนเซียม

### 2. การฟังเทพบรรยาย



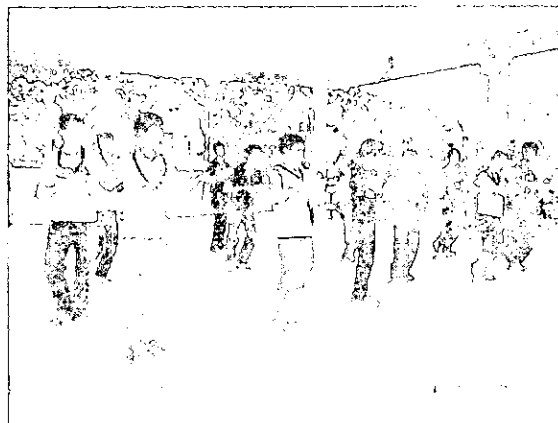
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการยกระดับจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางด้าน Cognitive ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ทำให้ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ รู้รับผิดชอบ รู้จักให้ และรู้จักรับ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

### 3. การฝึกร้องเพลง



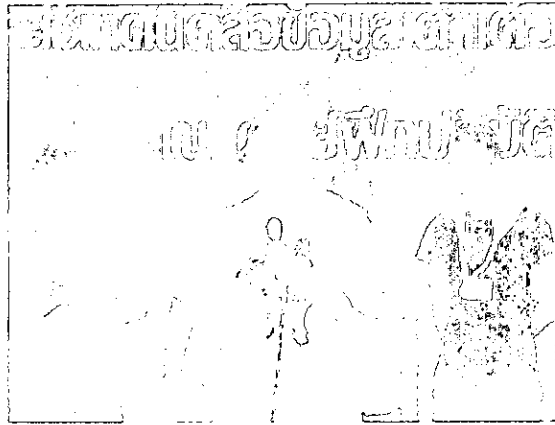
เป็นกิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้ปฏิบัติ โดยให้ร้องเพลงตามเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ช่วยผ่อนคลาย คลายความตึงเครียด ร่างกายผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

### 4. กิจกรรมนันทนาการ



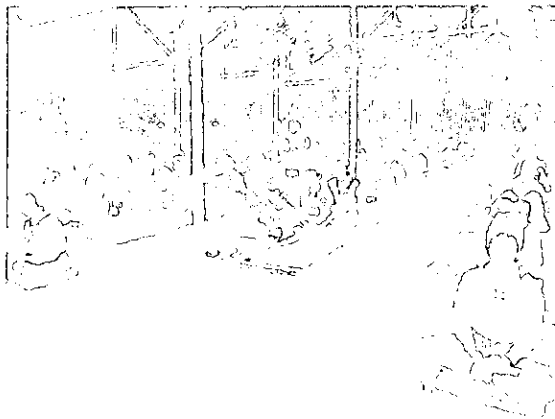
เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมฝึกสนุกสนาน และช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

## 5. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



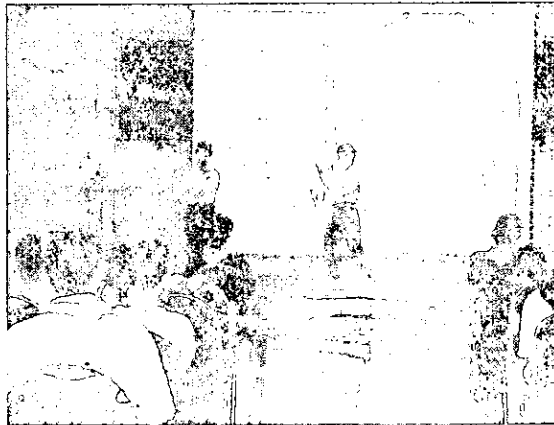
คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่สุดเกิดความภูมิใจในตนเองด้วย

## 6. การฝึกนั่งสมาธิ



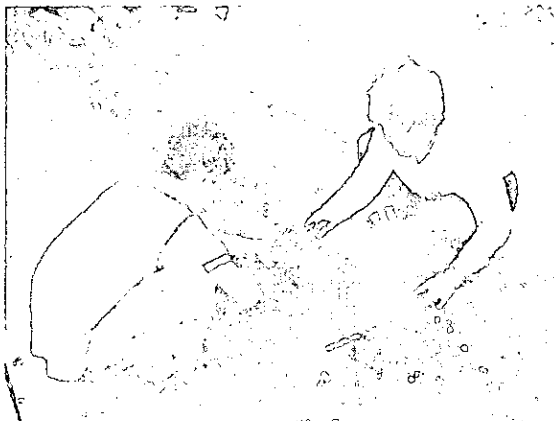
เป็นการฝึกจิตให้สงบด้วยเสียงเพลงทำให้เกิดปัญญา มองเห็นแนวทางในการรับรู้ และเข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนความคิด พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และพอใจสิ่งที่มีอยู่

## 7. การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถวิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายคน



การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถวิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายคนด้วยการบูรณาการร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังเช่น การรำมวยออกกายบริหารเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นำเอาจิตที่มีสมาธิคิดตามไปกับท่ารำมวยและกายบริหารด้วย การฝึกเป็นการรู้จักคุณภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายได้

## 8. การรับใช้สังคม



เป็นการยกระดับจิตใจให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รับรู้และเข้าใจปัญหา กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

## การนั่งสมาธิตามแนวตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี

### ทำนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิใช้ทำนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว ให้เท้าขวาวางซ้อนบนเท้าซ้ายก่อน ฝ่ามือขวาวางซ้อนบนฝ่ามือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาห่างจากนิ้วหัวแม่มือซ้าย 1 นิ้ว นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 อย่าติดกัน จากนั้นค่อยๆ วางลงบนหว่างขา เมื่อปรับทุกส่วนของร่างกายให้ผ่อนคลายสบายที่สุด แล้วค่อยๆ ปิดตาลงเหมือนกำลังจะนอนหลับ แต่ในใจยังคงรักษาไว้ซึ่งสัมมาสติตลอดเวลา มิใช่นอนหลับไปเลย หากไม่เคยชินกับการนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว จะใช้วิธีนั่งขัดสมาธิธรรมดา หรือเป็นท่านั่งที่ทำให้ตัวเองรู้สึกสบายก็ได้ แล้ววางจิตไว้ที่จุดศูนย์กลางกาย ซึ่งอยู่เหนือสะดือ 2 นิ้วมือ จุดนี้เป็นแหล่งพำนักของจิต เป็นที่อยู่ของจิตวิญญาณเรา

### วิธีการนั่งสมาธิ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. ทำใจให้สบาย สงบนิ่ง ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น ให้จิตสถิตอยู่ที่จุดศูนย์กลางกายอย่างสงบ
2. เพ่งมองตำแหน่งจุดศูนย์กลางมีดวงแสง "ไท่จี" ที่โปร่งใสดวงหนึ่ง
3. เปล่งเสียง "ฉิ่งจ้าวเหล่าซือเก๋ยหั่วอเต๋อซันซี" ออกมาจากศูนย์กลางของดวงแสง "ไท่จี" อีกครั้งหนึ่ง
4. ไม่เพ่งมองศูนย์กลางของดวงแสง "ไท่จี" ลำพังเปล่งเสียงว่า "ฉิ่งจ้าวเหล่าซือเก๋ยหั่วอเต๋อซันซี" ออกมาจากจุดศูนย์กลางกาย

แม้วิธีการนั่งสมาธินั้นเปลี่ยนแปลงได้ก็ตาม แต่หลักการและจุดมุ่งหมายของการนั่งสมาธินั้นเปลี่ยนแปลงมิได้

### หลักการนั่งสมาธิ มี 2 ข้อ คือ

1. ต้องมีสัมมาสติและทำจิตให้สบาย จิตจึงจะเข้าสู่แดนพิภพอันลึกลับว่างเปล่าเยียบสงบ ความสบายกับการมีสัมมาสติต้องมีควบคู่กัน หากมีความสบายแต่ขาดสัมมาสติก็จะว่งเหิงหาวนอนได้ง่าย ถ้ามีแต่สัมมาสติใช้แรงจิตแก่กล้าเกินไป จะทำให้ตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ต้องนำพาและประคองรักษาให้จิตสงบ คือ เริ่มจากการปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ นำพาจิตให้พ้นจากภาวะแวดล้อมที่สับสน วุ่นวาย ทำจิตให้สงบ ให้จิตทำตามการชี้แนะ และนำพามาที่จุดศูนย์กลางกาย สถิตอยู่อย่างสงบ

สิ่งที่เรียกว่าการประคองรักษาให้จิตสงบ คือ เมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ใจร้อน และเกิดทิฐิขึ้นมา เราก็ใช้สัมมาสติที่สงบเยือกเย็นหยั่งรู้อย่างแจ่มชัดว่า นี่คือ ทิฐิและใจร้อน เราสามารถค่อยๆ นำพาจิตให้วนกลับมาระคองรักษาไว้ที่จุดศูนย์กลางกายอย่างนิ่มนวล จิตก็จะค่อยๆ สงบลง และถนอมรักษาไว้อย่างต่อเนื่อง

**ประโยชน์ของการนั่งสมาธิตามแนวตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อชิงซี**

1. เป็นการบ่มเพาะจิตใจให้สุขุมเยือกเย็น อ่อนโยน
2. เจริญสติปัญญา
3. สามารถบำบัดรักษาโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุจากร่างกายและจิตใจได้
4. เข้าสู่กระบวนการจิตสี่จิต (ส่งและรับรู้ความรู้สึกด้วยจิต)
5. หลุดพ้นและรู้แจ้ง

**ภาคผนวก ค**  
**แสดงค่าสถิติพื้นฐาน เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ และชั้นเรียน**

ตาราง 10 แสดงค่าสถิติพื้นฐาน เมื่อจำแนกตามเพศ

เพศ	ความฉลาดทางอารมณ์	N	Min	Max	$\bar{x}$	SD	ความ เบ้	ความ โด่ง
ชาย	องค์ประกอบด้านดี	612	32	72	53.61	5.96	-.03	.01
	ควบคุมตนเอง	612	8	24	17.31	2.58	-.22	.02
	เห็นใจผู้อื่น	612	10	24	17.55	2.45	.05	-.12
	รับผิดชอบ	612	9	24	18.75	2.51	-.43	.03
	องค์ประกอบด้านเก่ง	612	22	69	50.30	6.55	.14	.13
	มีแรงจูงใจ	612	7	24	17.33	2.85	.01	-.23
	ตัดสินใจแก้ปัญหา	612	7	24	16.28	2.79	-.04	.01
	สัมพันธภาพ	612	8	24	16.69	2.55	.25	.08
	องค์ประกอบด้านสุข	612	25	64	46.90	6.67	-.06	-.33
	ภูมิใจในตนเอง	612	4	16	10.80	2.05	.17	.18
	พอใจในชีวิต	612	7	24	18.37	3.17	-.44	-.32
	สงบสุขทางใจ	612	8	24	17.72	3.13	-.06	-.45
	ภาพรวม	612	79	200	150.81	16.46	.09	.18
	หญิง	องค์ประกอบด้านดี	591	37	69	54.94	5.82	-.25
ควบคุมตนเอง		591	11	23	17.42	2.34	-.14	-.29
เห็นใจผู้อื่น		591	11	24	18.02	2.39	-.04	-.20
รับผิดชอบ		591	8	24	19.49	2.47	-.43	.38
องค์ประกอบด้านเก่ง		591	30	68	50.23	6.26	.21	-.08
มีแรงจูงใจ		591	8	24	17.15	2.71	.02	-.23
ตัดสินใจแก้ปัญหา		591	8	23	15.96	2.67	-.09	-.09
สัมพันธภาพ		591	10	24	17.13	2.52	.18	-.16

ตาราง 10 (ต่อ)

เพศ	ความฉลาดทางอารมณ์	N	Min	Max	$\bar{x}$	SD	ความ เบ้	ความ โด่ง
	องค์ประกอบด้านสุข	591	31	64	47.78	6.41	-.13	-.37
	ภูมิใจในตนเอง	591	4	16	11.11	2.01	-.07	.18
	พอใจในชีวิต	591	10	24	18.87	2.92	-.37	-.35
	สงบสุขทางใจ	591	9	24	17.80	3.05	-.01	-.61
	ภาพรวม	591	98	196	152.95	15.83	.04	-.17



ตาราง 11 แสดงค่าสถิติพื้นฐาน เมื่อจำแนกตามชั้นเรียน

ชั้นปี	ความฉลาดทางอารมณ์	N	Min	Max	$\bar{x}$	SD	ความเบ้	ความโด่ง	
ม.1	องค์ประกอบด้านดี	393	34	68	53.03	6.07	-.17	-.26	
	ควบคุมตนเอง	393	9	24	16.80	2.56	-.00	-.19	
	เห็นใจผู้อื่น	393	10	24	17.42	2.44	.01	.14	
	รับผิดชอบ	393	8	24	18.80	2.58	-.56	.47	
	องค์ประกอบด้านเก่ง	393	30	68	49.70	6.26	.19	-.11	
	มีแรงจูงใจ	393	8	24	17.31	2.89	.06	-.29	
	ตัดสินใจแก้ปัญหา	393	8	24	15.79	2.73	-.02	-.08	
	สัมพันธ์ภาพ	393	10	24	16.60	2.48	.24	-.10	
	องค์ประกอบด้านสุข	393	28	64	46.98	6.70	-.02	-.35	
	ภูมิใจในตนเอง	393	5	16	11.02	2.13	.12	-.10	
	พอใจในชีวิต	393	7	24	18.51	3.14	-.41	-.25	
	สงบสุขทางใจ	393	8	24	17.45	3.01	.08	-.23	
	ภาพรวม	393	98	194	149.70	16.33	.04	-.17	
	ม.2	องค์ประกอบด้านดี	411	32	72	55.12	5.91	-.11	.08
		ควบคุมตนเอง	411	8	24	17.66	2.46	-.24	.24
		เห็นใจผู้อื่น	411	12	24	18.15	2.48	.02	-.32
รับผิดชอบ		411	9	24	19.30	2.44	-.43	.37	
องค์ประกอบด้านเก่ง		411	22	69	50.46	6.61	.13	.45	
มีแรงจูงใจ		411	7	24	17.16	2.82	.01	-.17	
ตัดสินใจแก้ปัญหา		411	7	24	16.28	2.80	-.07	.17	
สัมพันธ์ภาพ		411	8	24	17.02	2.61	.15	.07	
องค์ประกอบด้านสุข		411	25	63	47.44	6.40	.01	-.28	
ภูมิใจในตนเอง		411	4	16	10.89	2.05	.11	.25	
พอใจในชีวิต		411	9	24	18.58	3.01	-.39	-.26	
สงบสุขทางใจ		411	9	24	17.96	3.11	-.07	-.61	
ภาพรวม		411	79	200	153.02	16.24	.12	.57	

ตาราง 11 (ต่อ)

ชั้นปี	ความฉลาดทางอารมณ์	N	Min	Max	$\bar{x}$	SD	ความ เบ้	ความ โด่ง
ม.3	องค์ประกอบด้านดี	400	40	69	54.60	6.30	-.09	-.43
	ควบคุมตนเอง	400	10	23	17.61	2.27	-.28	-.16
	เห็นใจผู้อื่น	400	12	24	17.75	2.31	-.05	-.41
	รับผิดชอบ	400	13	24	19.23	2.51	-.25	-.42
	องค์ประกอบด้านเก่ง	400	34	67	50.63	6.30	.19	-.32
	มีแรงจูงใจ	400	10	24	17.26	2.63	-.01	-.26
	ตัดสินใจแก้ปัญหา	400	9	23	16.28	2.64	-.07	-.20
	สัมพันธภาพ	400	9	24	17.10	2.52	.24	-.14
	องค์ประกอบด้านสุข	400	28	64	47.59	6.57	-.28	-.38
	ภูมิใจในตนเอง	400	4	16	10.97	1.94	-.13	.31
	พอใจในชีวิต	400	10	24	18.76	3.02	-.47	-.34
	สงบสุขทางใจ	400	10	24	17.86	3.13	-.14	-.63
	ภาพรวม	400	112	196	152.82	15.78	.03	-.43

