



## ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

จากที่เราเคยคิดว่า คนที่เรียนเก่ง มีสติปัญญาดี น่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า คนที่สติปัญญาด้อยกว่า แต่ความจริงไม่ได้พบเช่นนั้นเสมอไป เพราะเรามักจะพบว่าคนที่มีความสามารถดี เรียนเก่งและประสบความสำเร็จในการเรียน สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งหน้าที่ที่ดีในองค์กรต่างๆ ได้ แต่ไม่สามารถรับประกันว่าคนที่เรียนเก่ง สอบได้คะแนนดีจะประสบความสำเร็จในการทำงานและประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 34 – 35) ที่กล่าวว่า " ความฉลาดทางความคิดหรือสติปัญญา นั้นสามารถทำนายผลการศึกษาในโรงเรียนได้ค่อนข้างดี แต่ไม่สามารถทำนายความสำเร็จเมื่อออกจากโรงเรียนไปแล้วได้ ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเข้ามามีบทบาท โดยจะเป็นตัวชี้ว่าคุณคน จะทำงานได้ดีหรือไม่ มีความสุขและสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีหรือไม่ " จึงได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้มากมายรวมถึง Goleman (1995) ที่ได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิจัยนักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดจำนวน 95 คน ในปี 1940 และติดตามผลจนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคนพบว่า คนที่ได้คะแนนสูงสุดไม่ได้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ได้คะแนนต่ำกว่าในชั้นเรียนทั้งทางด้านเงินเดือน ตำแหน่ง การคบเพื่อน และชีวิตครอบครัว. และจากการศึกษาเด็กผู้ชายในรัฐ Massachusetts จำนวน 450 คน โดยติดตามผลจนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคน พบว่า ระดับสติปัญญา หรือ IQ นั้นมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในการทำงาน (Felsman & Vaillant, 1987 cited in Goleman, 1995) นอกจากนี้นักวิจัยหลายคนเห็นพ้องกันว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้นั้น ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาหรือ IQ เพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นต์เป็นปัจจัยในด้านอื่นๆ เช่น การพูดจา การเข้าสังคม รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (Gibbs, 1995)

ระดับสติปัญญา หรือ IQ นั้นไม่ใช่สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ โดย IQ เป็นการพูดถึงความฉลาดของบุคคล แต่ EQ เป็นความฉลาดของอารมณ์ในการรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง รู้จักแยกแยะอารมณ์ตนเอง EQ และ IQ เป็นสิ่งที่ส่งเสริมกัน เพราะถ้าบุคคลสามารถระงับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ รวมถึงการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ได้ บุคคลนั้นก็สามารถใช้สติปัญญาได้เต็มที่ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2542) ซึ่งความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทาง

อารมณ์ผสมเข้ากับสติปัญญาของบุคคลนั้น นอกเหนือจากจะทำให้บุคคลตระหนักรู้จักตนเองแล้ว ยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นอีกด้วย EQก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์ ตอบสนองเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล EQทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน และเกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุดประกอบกับภูมิปัญญาจะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ EQก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกิดรอยยิ้ม เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และไม่ยึดหยุ่นต่อกัน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542)

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับIQและความเชี่ยวชาญทางด้านวิชาชีพเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับEQหรือความสามารถในการพัฒนาอารมณ์ด้วย (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2542) เพราะการมีความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้บุคคลได้รู้จักกับอารมณ์ของตน และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ สามารถระบายอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม รู้จักการรอคอย รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีระเบียบวินัย สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (Mayer & Salovey, 1997) ซึ่งจะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อมนุษย์เป็นอย่างมากไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดๆ ก็ตาม คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นคนที่มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและอยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข สามารถเข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมในแง่มุมต่างๆ ได้ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (Gibbs, 1995)

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานในโอกาสปีเด็กสากล วันที่ 1 มกราคม 2522 ว่า (พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2522 อ้างถึงใน วรณี คุรุรัตน์และคณะ, 2542 : 112)

"...คงไม่เป็นการผิดอย่างใดที่ข้าพเจ้าจะพูดว่าเด็กเป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการธำรงรักษาความผาสุกสงบของประชากรโลก ดังนั้นเด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้ความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาคิดจิตใจให้ประณีตให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย สุจริตและมีปัญญาฉลาดแจ่มใสในเหตุในผล..."

จะเห็นได้ว่าครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญที่สุดต่อพัฒนาการของเด็ก ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ของเด็ก ตลอดจนให้กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามที่จะหล่อหลอมให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นสมาชิกที่ดีและเป็นกำลังสำคัญของสังคม ดังนั้นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่สำคัญในชีวิตเด็กจึงอยู่ที่ครอบครัว (โสภา สปิสมันท์, 2536) ซึ่งสอดคล้องกับอัจฉรา สุขารมณ (2542) ที่ได้กล่าวถึงการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพที่ดีว่าจะต้องเริ่มต้นที่ครอบครัวเพราะเป็นสถาบันแรกที่อบรมสั่งสอนและปลูกฝังวางรากฐานต่างๆ เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นในสังคมได้อย่างดี เด็กจะได้รับความรักและความอบอุ่นจากบิดามารดาซึ่งคาดหวังให้ลูกเติบโตขึ้นมาเป็นประชากรที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งในอดีตบิดามารดามักจะคาดหวังให้ลูกเป็นเด็กที่ฉลาดและเรียนเก่งจึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทางด้านสติปัญญาและพยายามส่งเสริมให้ลูกเป็นเด็กที่ฉลาดและเก่ง โดยไม่ได้คำนึงว่าความฉลาดและความเก่งนั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตได้เพราะนอกจากสติปัญญาแล้ว หากยังมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้านอย่างแท้จริง (Salovey, Mayer and Caruso, 1997 อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ, 2542)

หากพิจารณากันอย่างลึกซึ้งแล้วจะพบว่า คนที่มี IQ ดีหรือสูง แต่ล้มเหลวในชีวิตนั้นจะได้แรงกดดันจากครอบครัวมาตั้งแต่เล็กๆ ไม่ว่าจะขาดความรัก ความอบอุ่นก็ตาม หรือแม้แต่การได้จนล้นเกินไปจนเด็กไม่รู้จักตนเอง จนขาดวินัยในตนเอง หรือแม้แต่ขาดความรับผิดชอบในตนเอง ต้องคอยให้ผู้อื่นดูแลให้ตลอดเวลา จนสั่งสมหรือพอกพูนเป็นปมด้อยในใจของตนเองโดยไม่รู้ตัว ในที่สุดก็ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและควบคุมอารมณ์ตัวเองหรือยอมรับในอารมณ์ของผู้อื่นได้ (วิไล ตั้งสมคิด, 2541) ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นโรงเรียนด่านแรกสำหรับการเรียนรู้ทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่เขาได้รู้จักเกี่ยวกับตนเองเรียนรู้ที่จะเลือกแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไร และเรียนรู้ว่าผู้อื่นจะได้ตอบอารมณ์เหล่านั้นของเขาได้อย่างไร จะแสดงความคาดหวังและความกลัวของเขาออกมาอย่างไร เป็นต้น โดยที่การเรียนรู้ไม่ได้มาจากการพูดของพ่อแม่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มาจากแบบอย่างการปฏิบัติของพ่อแม่เกี่ยวข้องกับเด็กๆ และแบบอย่างการปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อกัน (อุสา สุทธิสาคร, 2542) เช่นเดียวกับ นกเนตรธรรมบวร (2541) ที่กล่าวถึงการพัฒนาเด็กที่ดีว่า เริ่มต้นมาจากครอบครัว เด็กจะเติบโตมีคุณภาพชีวิตและบุคลิกภาพเช่นไร จะเป็นคนดีมุ่งทำประโยชน์แก่สังคมหรือจะเป็นคนด้อยสมรรถภาพสร้างปัญหาแก่ตนเองและสังคม ส่วนหนึ่งย่อมขึ้นอยู่กับสภาพครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดูจากบุคคลในครอบครัวเป็นสำคัญเพราะนอกจากครอบครัวจะถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมโดยสายเลือดแล้ว ยังทำหน้าที่ดูแลเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตพึ่งตนเองได้ เป็นแบบอย่าง

หล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ตลอดจนจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปลูกฝัง ค่านิยม ความรักและคุณค่าของการมีชีวิต ด้วยเหตุนี้การอบรมเลี้ยงดูจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อพัฒนาการด้านต่างๆ และเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลครอบคลุมชีวิตมากกว่าสิ่งอื่นใด และผู้ที่มี อิทธิพลสำคัญที่สุดต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร คือ บิดามารดา และผู้ปกครองนั่นเอง (องุ่น พูลทวี, 2539)

การพัฒนาดุติภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็ก โดยเฉพาะในระยะวิกฤต (Critical Period) ซึ่งเป็นระยะที่มีการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพของมนุษย์ ซึ่งในแต่ละขั้นนั้นเด็กจะต้องพบกับปัญหาเฉพาะ ถ้าเด็กสามารถแก้ปัญหา ได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกที่ดี แต่ถ้าหากแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งส่งผลต่อ การก้าวสู่พัฒนาการทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพในขั้นต่อไป (Erikson, 1968; Hjelte and Ziegler, 1981) วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 10 – 12 ปี เป็นวัยที่เป็นระยะวิกฤตช่วงหนึ่ง ของพัฒนาการเพราะเป็นช่วงที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโต และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (จรรยา ทองถาวร, 2530) ดังนั้นเด็กในวัยนี้ต้องมีการปรับตัว ทั้งทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพซึ่งถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ดี มีอารมณ์มั่นคง และรู้สึกว่าตน มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการปรับตัวใน ระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากและสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของ ตนเองในวัยรุ่นต่อไป ในช่วงเวลานี้เด็กจะมีความเข้าใจอารมณ์ในขั้นสูงสุด ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุ 11 ปี (Harter, 1987 อ้างถึงในพจนีย์ สิทธิอำพรพรณ, 2540) และเด็กในช่วงวัยนี้จะมีระดับ พัฒนาการของการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดของ Selman (1976, 1980) อยู่ในระดับ 3 และระดับ 4 ในระดับ 3 คือ เด็กจะมีความสามารถในการคิดถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมและเข้าใจ ความคิดของบุคคลที่สามที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน ดังนั้นเขาจึงสามารถมองเห็น ตนเองและผู้อื่นในลักษณะที่เป็นกลางได้หรือในทัศนะของบุคคลที่สามได้ ส่วนในระดับ 4 คือ จะมีความรู้และทักษะเพิ่มมากขึ้นในการคิดถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม ความคิดเห็นของส่วนรวม และสังคม เขาจะรู้ว่าความคิดของคนในแต่ละวัฒนธรรมที่มีต่อการกระทำอย่างเดียวกันอาจจะ แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยมของแต่ละวัฒนธรรมนั้น (Selman, 1976, 1980 อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2536) เด็กในวัยนี้จะสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามที่สังคมยอมรับ และสามารถจัดการ กับอารมณ์ของตนเองได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2522; ศรีณย์ คำวิสุทธิ, 2525)

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นจะเห็นได้ว่าพัฒนาการทางด้านอารมณ์และความฉลาดทาง อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะจากการอบรมเลี้ยงดูจาก

บิดามารดาเพราะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อตัวเด็กมากที่สุด ฉะนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดในเด็กด้วยการอบรมเลี้ยงดูเปรียบเสมือนพ่อแม่ได้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ชีวิตของลูกในอนาคต ทำให้เด็กพร้อมที่จะเผชิญกับโลกกว้างต่อไปและเป็นการช่วยพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคตและเป็นกำลังสำคัญสำหรับประเทศชาติต่อไป (อัจฉรา สุขารมณ์, 2542) แต่ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ไม่มากนัก และเป็นการศึกษาวิจัยในต่างประเทศที่มีวัฒนธรรมและสภาพการณ์ทางสังคมแตกต่างกันกับประเทศไทย ซึ่งวัฒนธรรมที่แตกต่างกันจะส่งผลให้เกิดความแตกต่างกันในการเกิดและแสดงออกทางอารมณ์ (Kleinman,1988; Markus & Kitayama,1991; Russell,1991; กฤตยา อารยะศิริ, 2523) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นอายุ10-12ปีที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและสนใจได้ทราบถึงรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมในการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### 1.แนวคิดความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

#### ความหมายของอารมณ์ (Emotion)

Lazarus (1970) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า เป็นความรู้สึกที่จะเข้าหาบางอย่างเมื่อได้ประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีหรือมีประโยชน์ และความรู้สึกที่จะถอยหนีเมื่อได้ประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรืออันตราย โดยจะประเมินสิ่งเร้าต่างๆ ตามความเหมาะสมและความสำคัญ ดังนั้นการตอบสนองทางอารมณ์จึงขึ้นอยู่กับความคิดการเข้าใจเฉพาะบางอย่าง หรือขึ้นอยู่กับ การประเมิน

Izard (1971) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ประสาทสัมผัส และปรากฏการณ์ของลักษณะท่าทาง

Young (1973) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นกระบวนการหรือสภาวะทางด้านความรู้สึกที่ถูกกระทบให้หวั่นไหว ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงร่างกายทางกล้ามเนื้อเรียบ ต่อมต่างๆ และพฤติกรรมรวม

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2530) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจอันเนื่องมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์ และการแสดงโต้ตอบนั้นเป็นไปตามสถานการณ์

จึงสรุปได้ว่าอารมณ์หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าผ่านการรับรู้ และการประเมินทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ

### ความสำคัญของอารมณ์

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาพบว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญที่มีผลทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น

Hurlock (1964) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่ามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในชีวิต อารมณ์ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมและช่วยส่งเสริมให้พฤติกรรมนั้นมีชีวิตชีวา อารมณ์มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม และเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมในการปรับตัวว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร ซึ่งรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมนี้จะกลายเป็นนิสัย อารมณ์จึงเป็นพลังสำคัญในการดำเนินชีวิตของเด็กต่อไปเมื่อเป็นผู้ใหญ่

อำเภอ สุจริตกุลและคณะ (2531) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพราะบุคคลที่มีบุคลิกภาพและอารมณ์ที่ดีจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้มนูญ ตนะวัฒนา (2539) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่าอารมณ์ต่างๆ จะช่วยให้มีการตอบสนองสถานการณ์ 3 ทาง คือ ช่วยให้ได้ใช้ประโยชน์จากกำลังมากที่สุดในระยะเวลาด้านสั้น ช่วยสนับสนุนกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลานานให้ดำเนินไปมากกว่าปกติ และช่วยลดความรู้สึกเจ็บปวดให้น้อยลง

จึงสรุปได้ว่าอารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นอีกด้วย

## 2. แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ EQ)

EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient ซึ่งหมายถึง Emotional Intelligence ได้มีการบัญญัติใช้ครั้งแรกในปี 1990 โดย Peter Salovey นักจิตวิทยาจาก Yale และ John Mayer นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย New Hampshire ได้ใช้คำนี้ในการอธิบายถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการปรับสภาพอารมณ์เพื่อการมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข (Gibbs, 1995) ซึ่งความหมายของ EQ นี้ในทางจิตวิทยาจะตรงกับคำว่า Emotional Intelligence มากกว่า Emotional Quotient มีคำในภาษาอังกฤษที่มีความหมายใกล้เคียงกันกับคำว่า EQ มากมาย เช่น Social Intelligence, Tacit Knowledge, Personal Intelligence, Practical Intelligence, Emotional Literacy, Emotional Maturity, Emotional Competence, Emotional Knowledge, Emotional IQ ฯลฯ ส่วนคำว่า EQ ในภาษาไทยนั้น ยังไม่มีจำกัดความที่แน่นอน จึงมีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เขาวงกตอารมณ์ สติอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์ ฯลฯ สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า "ความฉลาดทางอารมณ์" ได้มีผู้ให้คำนิยามความหมายของคำว่า EQ ไว้มากมาย ดังนี้

Salovey and Mayer (1990) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นความสามารถที่บุคคลจะตระหนักรู้ ความคิด ความรู้สึกและสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ รู้จักจำแนกและใช้ข้อมูลให้เกิดประโยชน์ในการชี้นำความคิดและการกระทำของตน

ต่อมาในปี 1997 Mayer & Salovey ได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ขึ้นใหม่ โดยได้ขยายความในส่วนของความคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์เข้าไป ซึ่งได้นิยามความหมายดังนี้

1. เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนและแสดงอารมณ์ของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม
2. เป็นความสามารถในการช่วยเรื่องการคิด และความจำ
3. เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์
4. เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม

Bar-on (1992 cited in Goleman, 1995) ได้ให้ความหมายว่าเป็นองค์ประกอบของความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคมของแต่ละบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper & Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์และ โนมน้ำผู้อื่นได้

คำจำกัดความที่ใช้กันมากในการศึกษาวิจัยในปัจจุบัน คือ คำจำกัดความของ Goleman (1995) ซึ่งให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึก ตนและของผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจในตน สามารถบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ ที่เกิดจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนัก และเข้าใจถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนและผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำ ความรู้สึกและอารมณ์ของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งหมายความว่าบุคคลนั้นมี วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ บรรลุถึงระดับสูงสุดของพัฒนาการทางอารมณ์ตามพัฒนาการของ มนุษย์นั่นเอง

#### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาในสาขาวิชาต่างๆ ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทาง อารมณ์ไว้อย่างมากมาย ดังนี้

Bar-on (1992 cited in Goleman, 1995) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของ EQ โดยการแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ประกอบด้วย ความสามารถในการตระหนักเข้าใจภาวะ อารมณ์ของตน กล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน และตระหนักฐานะ คือ มีสติ
2. การมีทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ประกอบด้วย ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น ตระหนักรู้เท่าทันความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึก ของตน เข้าใจและตีความสถานการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนได้ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสถานการณ์ เฉพาะหน้าได้ดี



4.การมียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย ความสามารถในการจัดการกับความเครียด และบริหารความเครียดได้ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5.การจงใจตนและสภาวะทางอารมณ์ ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนและผู้อื่นได้ดี มีความรู้สึกและแสดงออกถึงความสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้

Goleman (1995) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้เป็น 2 หมวด แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

**หมวดสมรรถภาพทางด้านสังคม** เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1.การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการความรู้สึกของผู้อื่น ดังนี้

1.1การมีความเข้าใจผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่นและความวิตกกังวลของผู้อื่นมากขึ้น

1.2การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลอื่น หรือผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์ด้วยได้อย่างดี

1.3การพัฒนาผู้อื่นทราบความต้องการ ช่วยส่งเสริมให้เขามีความรู้และความสามารถให้ถูกทาง

1.4การให้ออกาสบุคคลอื่น สามารถเล็งเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างของคนโดยไม่แบ่งแยก

1.5การตระหนักรู้ถึงทัศนคติ ความคิดเห็นของกลุ่ม สามารถคาดคะเนสถานการณ์และความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

2.การมีทักษะสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์(Human Relations) หมายถึง ความคล่องแคล่วในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ ประกอบด้วย

2.1การมีความสามารถในการโน้มน้าวใจ มีกลวิธีในการโน้มน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียน และได้ผล

2.2การสื่อความหมายที่ดี ชัดเจน ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือ

2.3การมีความเป็นผู้นำ สามารถโน้มน้าว จูงใจ หรือ ผลักดันกลุ่มได้เป็นอย่างดี และถูกทิศทาง

2.4การมีความสามารถกระตุ้น และริเริ่ม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

2.5การมีความสามารถในการบริหารความขัดแย้งได้ดี เจรจาต่อรองแก้ไข หาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

2.6การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกัน เพื่อปฏิบัติการกิจให้บรรลุเป้าหมาย

2.7การมีความร่วมมือกันทำงานเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย ให้เกิดพลังร่วมมือของกลุ่ม

**หมวดสมรรถนะส่วนบุคคล** เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนได้อย่างดี ประกอบด้วย

3.การตระหนักรู้ตน (Self - Awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของตน หรือ มีสติ สามารถหยั่งรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตน ประกอบด้วย

3.1การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

3.2ความสามารถประเมินตนได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตน

3.3ความมั่นใจในตน เชื่อมั่นในความสามารถ และคุณค่าของตน

3.4ความสามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ในสภาวะที่เหมาะสมพอดี

4.ความสามารถในการควบคุมตน (Self – Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมความรู้สึกภายในตนได้ ไม่ทำอะไรโดยใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ประกอบด้วย

4.1การควบคุมตน สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ ความฉุนเฉียวได้

4.2การเป็นคนที่ไม่ไว้วางใจ กระทำสิ่งต่างๆ โดยรักษาความซื่อสัตย์และคุณงามความดี

4.3การเป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ

4.4การมีความสามารถในการปรับตัว มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

4.5การมีความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เปิดใจกว้างกับความคิดหรือข้อมูลใหม่ๆ ได้ อย่างมีความสุข

5.ความสามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนได้ (Motivation Oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มนำทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

5.1การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามปรับปรุงสิ่งต่างๆ ให้ได้มาตรฐานที่ดี

5.2การมีความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม และองค์การ

5.3การมีความคิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสที่อำนวย

5.4การมองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จ  
บรรลุเป้าหมาย

Cooper & Sawaf (1997) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1.ความรู้รอบทางด้านอารมณ์ (Emotional Literacy) เป็นลักษณะที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ซึ่งเป็นการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกตรงตามความเป็นจริง การสร้างพลังอารมณ์ซึ่งเป็นการรวบรวมอารมณ์ทำให้เกิดพลังในการสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในอารมณ์ การรับทราบผลย้อนกลับของอารมณ์ การหยั่งรู้ด้วยตน ความรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง

2.ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) เป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ประกอบด้วย การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีความเชื่อ ศรัทธาและมีความยืดหยุ่น มีการสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่ และมีความสามารถในการกลับสู่สภาพปกติ

3.ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและการทำงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย ความผูกพันในงาน รับผิดชอบ และมีสติ การมีเป้าหมายและศักยภาพที่ชัดเจน การมีความซื่อตรงซื่อสัตย์ ยึดหลักจริยธรรม รักษาคำพูดและรักษามาตรฐานของตน ยอมรับข้อผิดพลาดของตนอย่างเปิดเผย มีความสามารถ โน้มหน้าจูงใจบุคคลอื่นโดยปราศจากการใช้อำนาจ

4.ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นการใช้ อารมณ์เพื่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสามารถเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย การแสดงออกด้านการหยั่งรู้ การคิดใคร่ครวญ การเล็งเห็นโอกาส และการสร้างอนาคต

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของ Salovey and Mayer (1990) ซึ่งเป็นผู้ให้คำนิยามเริ่มแรกของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์เพราะผู้วิจัยมีความเห็นว่าม็องค์ประกอบที่ชัดเจนและมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการศึกษาวิจัย ในครั้งนี้

ในระยะแรก Salovey and Mayer (1990) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ ซึ่งเป็นทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ คือ

1.ขั้นรู้ตน หมายถึง การประเมินภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุและจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนได้เป็น

ปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ เช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันแปรตามอายุ คือ ยิ่งโตเด็กก็ยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2.ขั้นควบคุมอารมณ์ หมายถึง การกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะทั้งกาย วาจาและใจ ซึ่งในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

3.ขั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง คนแต่ละคนจะมีความสามารถในการนำประโยชน์จากภาวะทางอารมณ์ที่แตกต่างกันมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือช่วยในการปรับตัว เช่น หากมีอารมณ์ดีจะช่วยให้เกิดภาวะการคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบ การคิดวิเคราะห์ ในขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

Salovey and Mayer (1990) ได้แบ่งรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ (Ability Model) ที่เน้นบทบาทของอารมณ์และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์กัน และรูปแบบผสม (Mixed Model) ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางด้านสมองและคุณลักษณะ

แนวคิดของ Salovey and Mayer (1990) ที่เน้นโครงสร้างความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.การรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (Appraisal and Express of Emotion) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา และมีความสามารถที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

1.1องค์ประกอบประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำและองค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ

1.2องค์ประกอบประเมินค่าอารมณ์ของผู้อื่น ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยด้านที่ไม่ใช้ถ้อยคำและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Regulation of Emotion) หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตน เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ มีความสามารถในการปรับตัว สามารถจัดการกับความวิตกกังวล ความเศร้า และความโกรธได้อย่างเหมาะสม มีเทคนิคในการช่วยทำให้อารมณ์คืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว คิดไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ ประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

2.1การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน

## 2.2 การบริหารจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่น

3. การใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ (Utilization of Emotions) หมายถึง ความสามารถในการจูงใจตน สามารถควบคุมความต้องการได้อย่างเหมาะสม . สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนในการคิดและกระทำต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

- 3.1 การวางแผนที่ยืดหยุ่น
- 3.2 การคิดอย่างสร้างสรรค์
- 3.3 ความเอาใจใส่
- 3.4 การจูงใจ

ในระยะแรกนั้น Salovey & Mayer (1990) เน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้คิดและทางด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบและการใช้ประโยชน์ของอารมณ์รวมอยู่ด้วย ต่อมาในปี 1997 Mayer & Salovey ได้ปรับปรุงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ขึ้นใหม่ โดยเน้นศักยภาพในการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

1. การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกของอารมณ์ (Perception, Appraisal, and Expression of Emotion)

1.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของตนได้ สามารถแยกแยะความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่นได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นจากสถาปัตยกรรม งานศิลปะ โดยผ่านภาษา เสียง ลักษณะที่ปรากฏและพฤติกรรมที่แสดงออกมา

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และแสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม

1.4 ความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกว่า ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จริงใจหรือไม่จริงใจ

2. ความสามารถในการเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์ (Emotions Facilitation of Thinking)

2.1 อารมณ์ช่วยในการคิดจัดลำดับความสำคัญของความคิด

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนจะช่วยให้การเข้าใจ ตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่างๆ

2.3 อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ความคิดเปลี่ยนแปลงไปจากการมองโลกในด้านบวกเป็นการมองโลกในด้านลบ กระตุ้นให้เกิดความคิดหลายมุมมอง

2.4ภาวะอารมณ์ต่างๆ กระตุ้นให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น รู้สึกมีความสุขทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์

3.การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ (Understanding and Analyzing Emotions; Employing Emotional Knowledge)

3.1ความสามารถในการระบุอารมณ์และตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่างๆ ได้ เช่น ความชอบกับความรัก

3.2ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากอารมณ์หนึ่งได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ ความไม่ยุติธรรมทำให้เกิดความโกรธ

3.3ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายๆ อย่างผสมร่วมกัน เช่น รู้สึกทั้งรักและทั้งเกลียดต่อบุคคลคนเดียว อาการขยะแขยงเป็นการผสมระหว่างความโกรธและความกลัว

3.4ความสามารถในการเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ เช่น เปลี่ยนแปลงจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือ เปลี่ยนแปลงจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ

4.การควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาให้เกิดความเจริญงอกงามทางด้านอารมณ์และสติปัญญา (Reflective Regulation of Emotions to Promote Emotional and Intellectual Growth)

4.1ความสามารถในการเปิดใจกว้าง ยอมรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ

4.2ความสามารถในการยึดถือ หรือ ปลดปล่อยตนจากอารมณ์ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับและความเป็นประโยชน์ เช่น ยืมให้ผู้อื่นแม้ว่าจะรู้สึกเศร้า

4.3ความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนและผู้อื่น เช่น รู้ว่าความรู้สึกเหล่านั้นชัดเจน คงอยู่ มีเหตุผลและส่งผลต่อการปฏิบัติของตนอย่างไร

4.4ความสามารถในการบริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้โดยลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้และเพิ่มการแสดงออกทางบวกได้ โดยไม่บิดเบือน หรือ มีกลวิธีในการป้องกันตนมากเกินไป

แต่ละกระบวนกรนั้นจะมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถที่บุคคลจะบรรลุตามขั้น โดยกลุ่มแรกเป็นกระบวนกรที่เป็นพื้นฐานมากที่สุด กลุ่มที่สี่เป็นกระบวนกรที่มีความซับซ้อนมากที่สุด ซึ่งรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กล่าวมานี้ เป็นรูปแบบเชิงกระบวนกรที่เน้นขั้นตอนพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ความเจริญงอกงามและอารมณ์ที่มีส่วนเสริมสร้างความเจริญเติบโตทางด้านสติปัญญา

## ความสำคัญและการนำความฉลาดทางอารมณ์ไปประยุกต์ใช้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นการนำเขาวนอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในรูปแบบการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา และการเป็นบุคคลที่รักษาความสมดุลย์ของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์ในงานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์ สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรกได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบกับภูมิปัญญาจะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน อีกทั้งยังได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1.การพัฒนาด้านอารมณ์และบุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี

2.การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักยิ้มได้ แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3.การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยเกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงานหรือย้ายงานเนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในที่ทำงานทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น

4.การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้าและตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน

5.การบริหารจัดการ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมอรรถิยาภพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริการได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ

6.การเข้าใจชีวิตของตนและผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตนเอง การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่สูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2542) ได้กล่าวถึงการนำความฉลาดทางอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1.พัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

2.พัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3.พัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน

4.พัฒนาศักยภาพของผู้นำองค์กรต่างๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน

5.พัฒนารูทการบริการ ช่วยให้ผู้บริโภคที่รับผิดชอบด้านการบริการมีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

นอกจากนี้ เทอดศักดิ์ เดชคง (2538) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.ด้านตนเอง ช่วยให้เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดี รักการศึกษาค้นคว้าความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขสมควรตามอัตภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบศักยภาพของตนและสามารถเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี

2.ด้านครอบครัว ช่วยให้เห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข

3.ด้านสังคมแวดล้อม ช่วยลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบ เห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข



ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญและมีประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในทุกๆ ด้าน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

### ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์

มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาทั้งต่างประเทศและในประเทศได้สนใจศึกษาและกล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

Dean (1966) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่า เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อแรงกดดันต่างๆ สามารถระงับความโกรธได้ ยอมรับผู้มีอำนาจ มีปรัชญาชีวิตที่สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ควบคุมตนเองได้ สามารถตัดสินใจเองได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่างเพศได้ มีความตื่นตัวในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีวุฒิภาวะทางด้านสติปัญญา มีความรับผิดชอบ คำนึงถึงบุคคลอื่นและส่วนรวม มีความสามารถในการสื่อสาร มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และประการสุดท้าย คือ ยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมได้

Hein (1999) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ว่า เป็นผู้ที่สามารถแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา ไม่ปิดบังความรู้สึกของตน ไม่กลัวที่จะแสดงความรู้สึกของตนออกมา ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกทางลบต่างๆ เช่น กลัว วิดกกังวล รู้สึกผิด ผิดหวัง สามารถอ่านภาษาท่าทางของผู้อื่น ยินยอมให้ความรู้สึกลำบากการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุข มีความรู้สึกที่สมดุลในการใช้เหตุผล ตรรกะและความเป็นจริง สามารถแสดงความต้องการของตนออกมาได้โดยไม่ไขเพราะหน้าที่ ความรู้สึกผิด ถูกกดดัน หรือถูกบังคับ สามารถพึ่งพาตนได้ ใช้เหตุผลทางจริยธรรมอย่างอิสระ สามารถสร้างแรงจูงใจภายในตนเองได้ ไม่ถูกชี้นำด้วยอำนาจ เงินทอง ศักดิ์ศรี ตำแหน่งหรือชื่อเสียง สามารถทำอารมณ์ของตนให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้ มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค สนใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกสบายที่จะพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ไม่ยึดติดความกลัวหรือความวิตกกังวล และประการสุดท้าย คือ สามารถระบุมารมณ์หลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันได้อย่างชัดเจน

วีรวัดณ์ ปันนิตามัย (2542) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีไว้ว่า เป็นผู้ที่รู้จักตนเองและรู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตน สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อต่อ

อุปสรรค ตระหนักรู้ในความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และประการสุดท้าย คือ มีทักษะทางสังคมที่ดี สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีไว้ว่า เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตน สามารถควบคุม จัดการอารมณ์และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีสติรับรู้ทุกขณะว่าตนกำลังทำอะไรและมีความรู้สึกอย่างไร มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุจุดมุ่งหมาย สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่างๆ และสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีความสามารถที่จะควบคุมตน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมองโลกในแง่ดี

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีลักษณะ คือ รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตน ยอมรับความเป็นจริงทั้งจุดเด่นและจุดด้อยเกี่ยวกับตนได้ มีอารมณ์มั่นคงปลอดภัยในตน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ แสดงออกทางอารมณ์ในทางบวก สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น สามารถแสดงอารมณ์โต้ตอบต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมองโลกในแง่ดี

ตามทฤษฎีพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพในทางจิตวิทยาพัฒนาการเชื่อว่า ประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพของเด็ก บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้น เกิดจากประสบการณ์อันยาวนานในชีวิตตั้งแต่วัยเด็กเรื่อยมา (ปรีชา เกตุทัต, 2529) ซึ่งบิดามารดามีส่วนในการปลูกฝังให้แก่เด็กโดยอบรมเลี้ยงดูให้เด็กแสดงอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ดังเช่น Erikson (1968) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพว่าพัฒนาการตามลำดับขั้นของมนุษย์ในแต่ละวัยนั้น จะมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดซึ่งมนุษย์จะมีอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละช่วงพัฒนาการ ซึ่งวุฒิภาวะของบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นก็จะเป็นพื้นฐานของวุฒิภาวะในขั้นต่อไป และบุคคลจะแก้ไขวิกฤตการณ์ได้ดีเพียงไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา (Erikson, 1968 ; Hjelle and Ziegler, 1981) เช่น วัยแรกเกิดถึง 1 ปี เป็นวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ยังต้องการการพึ่งพิงและดูแลจากผู้เลี้ยงดู ถ้าหากเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ตอบสนอง

ขั้นพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม เพียงพอและสม่ำเสมอ เด็กก็จะเกิดความมั่นคงในจิตใจ มีความมั่นใจและไว้วางใจในสภาพแวดล้อมของตน แต่ในทางตรงข้าม ถ้าหากเด็กขาด หรือ ได้รับไม่เพียงพอก็จะทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางจิตใจ ระวัง ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เมื่อเด็กอายุ 1 – 3 ปี เด็กจะเริ่มค้นพบว่าตนสามารถมีอิสระที่จะทำอะไรบางประการได้และเกิดความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่างตามที่ตนต้องการ เช่น การควบคุม การกิน การนอน และการขับถ่าย เด็กจะรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ถ้าหากมีความไว้วางใจในขวบปีแรกและได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมกับพัฒนาการโดยการสอนให้รู้จักเวลาและสถานที่ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากเด็กถูกบังคับหรือควบคุมมากเกินไป ก็จะเกิดความรู้สึกละอายและไม่แน่ใจในตนเอง เมื่อเด็กอายุ 3 – 5 ปี ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กจะเกิดขึ้นในช่วงนี้เพราะเด็กต้องการจะควบคุมสิ่งแวดล้อมบางอย่างให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ทำให้เด็กพยายามที่จะแสดงความสามารถใหม่ๆ ออกมา ถ้าหากเด็กเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถและได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมและได้รับการส่งเสริมให้ถูกทางก็จะทำให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในทางตรงข้ามถ้าหากเด็กสงสัยในความสามารถและได้รับคำตำหนิเด็กก็จะเกิดความรู้สึกผิด เมื่อเด็กอายุ 6 – 12 ปี เป็นวัยที่เด็กเข้าโรงเรียน เด็กได้พบและสำรวจสิ่งแวดล้อมใหม่ เด็กเรียนรู้อะไรการทำงานและมีความสามารถจึงจะได้รับการยกย่องและกลัวว่าตนจะด้อยกว่าคนอื่น เด็กจึงชอบแข่งขันและพยายามทำตามความคาดหวังของครู บิดามารดาและเพื่อน ถ้าหากเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมและได้รับการส่งเสริมก็จะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ แต่ในทางตรงข้ามถ้าหากเด็กรู้สึกผิดและไม่ได้รับการส่งเสริมก็จะทำให้ตนรู้สึกด้อย ซึ่งจะมีผลต่อการค้นหาเอกลักษณ์ของตนต่อไป (Erikson, 1968 ; Hjellev and Ziegler, 1981; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2522; ศรีณีย์ ดำริสุข, 2525; พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530; ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2533; นพมาศ อีระเวคิน, 2540) โดยเฉพาะในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นเป็นช่วงที่สำคัญมากเพราะเป็นช่วงที่เป็นคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (จรรยา ทองถาวร, 2530) จึงต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ ซึ่งถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ดี มีอารมณ์ที่มั่นคงและรู้สึกว่าตนมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการปรับตัวในระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากและสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในวัยรุ่น

### 3.แนวคิดเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู

#### ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524) ได้กล่าวว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่ผู้ใกล้ชิดเด็ก มีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายกับเด็กทั้งทางด้านความรู้สึกและอารมณ์ของผู้กระทำ ตลอดจนเป็นแนวทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัลและลงโทษเด็กได้ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้เด็กดูแบบอย่างจากการกระทำของผู้เลี้ยงดูตนด้วย

สมพร สุทัศนีย์ (2530) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดา หรือ ผู้ปกครองมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งวาจาและการกระทำ ส่งผลทำให้เด็กได้รับความรู้สึกถึงการกระทำดังกล่าว

Shapiro (1997) ได้กล่าวว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดา หรือ ผู้ปกครอง ปฏิบัติต่อเด็กโดยการให้คำแนะนำ สั่งสอน ให้ความช่วยเหลือ คุ้มครอง ให้ความรัก ความอบอุ่น และตอบสนองต่อความต้องการทางกายและทางใจเพื่อให้เด็กได้มีชีวิตอยู่และเจริญเติบโตในทุกๆ ด้านและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

กล่าวโดยสรุปการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดา หรือ ผู้ปกครองปฏิบัติกับเด็ก ในทางตรงและทางอ้อม ทั้งทางด้านกายและวาจา

Sears (1957) ได้เน้นถึงความสำคัญกับผู้ปกครองในการพัฒนาเด็ก เพราะพัฒนาการของเด็กขึ้นอยู่กับ การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา กล่าวคือ บุคลิกภาพที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลนั้นสัมพันธ์กับการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันของบิดามารดา และได้กล่าวถึงการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาว่า "Every parent could be better if he knew better" ซึ่งมีความหมายว่า ทุกวันนี้ที่บิดามารดา ยังอบรมเลี้ยงดูลูกไม่ถูกต้องเท่าที่ควรเพราะยังไม่รู้ว่า จะเลี้ยงอย่างไรจึงจะดีที่สุด ดังนั้นถ้าได้มีการค้นหาแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องและชี้แจงให้บิดามารดาได้รู้ บิดามารดาจะเลี้ยงดูลูกได้ดีขึ้น (Sears, 1957 อ้างถึงในพรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530)

## รูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู

นักจิตวิทยาได้มีการศึกษาการอบรมเลี้ยงดูหลายรูปแบบ ซึ่งอาจกล่าวโดยสังเขปได้ดังนี้

Schaefer (1959) ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูเป็น 2 มิติ มิติที่หนึ่ง เป็นความรัก (Love) และความไม่เป็นมิตร (Hostility) และ มิติที่ 2 เป็นการควบคุมน้อย (Autonomy) และควบคุมมาก (Control) ทั้ง 2 มิติ สามารถผสมผสานเป็นแนวปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดู ดังนี้

1.แบบรัก - ควบคุมน้อย (Love - Autonomy) หมายถึง บิดามารดาที่มีความเป็นกันเอง อ่อนน้อม ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเด็ก มีความเป็นประชาธิปไตย เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง

2.แบบรัก - ควบคุมมาก (Love - Control) หมายถึง บิดามารดาให้ความรักและความอ่อนน้อม แต่ให้การปกป้องคุ้มครองมาก จัดการทุกสิ่งทุกอย่างให้ ทำให้เด็กไม่มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

3.แบบไม่เป็นมิตร - ควบคุมน้อย (Hostility - Autonomy) หมายถึง บิดามารดาไม่ดูแลเอาใจใส่ ไม่ให้ความสนใจ ปฏิเสธทอดทิ้ง ไม่เป็นมิตรและบางครั้งก้าวร้าวกับเด็ก

4.แบบไม่เป็นมิตร - ควบคุมมาก (Hostility - Control) หมายถึง บิดามารดาไม่เป็นมิตรกับเด็ก ชอบจัดการ ก้าวร้าว ควบคุมเด็กให้อยู่ในอิวาท

Hurlock (1964) ได้ศึกษาและแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ดังนี้

1.ประเภทประคบประหงมปกป้องลูกเกินไป (Overprotection) หมายถึง บิดามารดาที่ให้ความรักความเอาใจใส่ต่อเด็กมากเป็นพิเศษ จะคอยปกป้องอันตรายและทุกสิ่งทุกอย่างให้ถึงแม้ว่าเด็กจะโตพอที่จะทำสิ่งนั้นๆ ได้เองแล้ว

2.ประเภทผ่อนปรน (Permissiveness) หมายถึง บิดามารดาที่เลี้ยงดูเด็กโดยฝึกให้เด็กได้รู้จักคิด รู้จักหัดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองโดยควบคุมบ้างเล็กน้อย จะมุ่งให้เด็กมีความอดทนและมีความพยายาม

3.ประเภทละทิ้ง ปฏิเสธ (Rejection) หมายถึง บิดามารดาปล่อยปละละเลย ไม่ใส่ใจในความเป็นอยู่ของเด็ก เรียกร้องจากเด็กมากเกินไป หรือ แสดงความโกรธเกลียดเด็กออกมาในรูปแบบการบังคับ

4.ประเภทยอมรับเด็ก (Acceptance) หมายถึง บิดามารดาที่แสดงความรักให้ความสนใจ ให้ความอ่อนน้อมแก่เด็ก ยกย่องชมเชยเด็ก

5.ประเภทมีอำนาจเหนือเด็ก (Domination) หมายถึง บิดามารดาที่มีความต้องการและคาดหวังให้เด็กเชื่อฟังตนอย่างเคร่งครัด โดยมุ่งให้เด็กประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ถ้าเด็กทำ

ผิดกฎเกณฑ์ที่บิดามารดาวางไว้ เด็กจะถูกลงโทษทันที บิดามารดาจะบอกความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความคิดหรือความต้องการของเด็ก

6.ประเภทยอมตามเด็ก (Submission to Child) หมายถึง บิดามารดายอมให้เด็กใช้อำนาจกับตน เด็กได้รับความรักและตามใจมากเกินไปจนสมควร

Rogers (1972) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดาที่แตกต่างกันไว้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1.แบบประชาธิปไตย หมายถึง บิดามารดาให้การอบรมเลี้ยงดูโดยให้บุตรรู้สึกว่าคุณได้รับการความรัก ความยุติธรรม ความเป็นอิสระ บิดามารดา มีความอดทน ไม่ตามใจจนเกินไปและไม่เข้มงวดจนเกินไป ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของบุตร

2.แบบปล่อยปละละเลย หมายถึง บิดามารดาให้การอบรมเลี้ยงดูโดยให้บุตรรู้สึกว่าตนถูกเกลียดชัง ถูกทอดทิ้งหรือปล่อยให้ทำอะไรตามใจชอบโดยไม่เอาใจใส่ ไม่ให้การสนับสนุน หรือไม่ให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่าที่ควร

3.แบบปกป้องคุ้มครองมากเกินไป หมายถึง บิดามารดาให้การอบรมเลี้ยงดูโดยให้บุตรรู้สึกว่าตนถูกปฏิเสธไม่ให้ทำอะไรตามปรารถนา หรือ คอยควบคุมไม่ให้บุตรได้รับความสะดวกในการกระทำตามที่ต้องการและมักจะคอยคุ้มครองป้องกันให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการในด้านต่างๆ ของ เด็กเป็นอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมต่างๆ จึงทำให้มีผู้สนใจที่จะศึกษาวิจัยเป็นจำนวนมากและได้ใช้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันออกไป ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Diana Baumrind's Parenting Styles ซึ่งได้จากการวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของเด็กและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงใช้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่พัฒนาขึ้นโดย Baumrind (1971) มาเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาเป็น 2 มิติ คือ

#### 1.มิติการเรียกร้องของบิดามารดา (Demandingness)

เป็นการพิจารณาระดับการเรียกร้องของบิดามารดาที่ต้องการให้เด็กปฏิบัติตามมาตรฐานที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งบิดามารดาบางคนจะมีมาตรฐานสูงและเรียกร้องให้เด็กปฏิบัติตามมาตรฐานที่ตนกำหนดไว้ ในขณะที่บิดามารดาบางคนเรียกร้องให้เด็กปฏิบัติตามเพียงเล็กน้อย ปล่อยให้เด็กมีโอกาสได้คิด หรือ ตัดสินใจโดยไม่ใช้อิทธิพลควบคุมพฤติกรรมของเด็ก

## 2. มิติการตอบสนองของบิดามารดา (Responsiveness)

เป็นการพิจารณาระดับการตอบสนองของบิดามารดาต่อความต้องการของเด็ก ซึ่งบิดามารดาบางคนจะยอมรับ เข้าใจ และตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ในขณะที่บิดามารดาบางคนเพิกเฉยและปฏิเสธต่อความต้องการของเด็ก

Baumrind (1971) ได้ผสมผสานรูปแบบพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 2 มิติและจัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาเป็น 4 รูปแบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยมีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา แต่ให้การยอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก บิดามารดาจะใช้เหตุผลในการเรียกร้องให้เด็กเชื่อฟังและปฏิบัติตาม ให้ความรักและความอบอุ่นแก่เด็ก มีความยืดหยุ่น รับฟังความคิดเห็นของเด็ก มีอิสระตามวุฒิภาวะ เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจต่างๆ ในครอบครัว ยอมรับสิทธิของเด็ก เคารพต่อการตัดสินใจของเด็ก บิดามารดาสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กเกิดพัฒนาการที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะโดยกำหนดขอบเขตของพฤติกรรม เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะมีความสามารถในการปรับตัว เห็นคุณค่าในตน สามารถควบคุมตนเองได้ดี มีวินัย และมีวุฒิภาวะ

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม (Authoritarian Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยใช้อำนาจควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา ไม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็กปฏิเสธไม่รับฟังความคิดเห็นของเด็ก บิดามารดาต้องการให้เด็กทำตามความต้องการของตนโดยไม่อธิบายถึงเหตุผล เมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามความคาดหวังของบิดามารดาก็จะถูกบังคับและลงโทษ บิดามารดามีความห่างเหินและมีความอบอุ่นน้อย เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะมีลักษณะถอนตัว เห็นคุณค่าในตนต่ำ มีความมั่นใจในตนต่ำ ขาดความยืดหยุ่น มีความวิตกกังวล มีปัญหาในการปรับตัว

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (Permissive Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยไม่ควบคุมหรือให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา ให้การยอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก ปลดปล่อยให้เด็กทำตามความต้องการของตนโดยไม่กำหนดขอบเขต มีการลงโทษเล็กน้อย เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะขาดวุฒิภาวะ ขาดวินัย มีความสามารถในการควบคุมตนต่ำ มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ ฟังพหูผู้อื่นสูง

ต่อมา Maccoby & Martin (1983) ได้ศึกษาารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Baumrind ด้วยการจำแนกมิติการอบรมเลี้ยงดูแต่ละแบบโดยพิจารณา 2 มิติร่วมกัน และได้จำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบที่ 4 เพิ่มเติมจากที่ Baumrind ได้แบ่งไว้ คือ

4.การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) หมายถึง บิดามารดาอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยไม่ควบคุม หรือให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดาปฏิเสธและไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก บิดามารดาเพิกเฉยไม่สนใจเด็ก ซึ่งมักจะเกิดจากการที่บิดามารดาถูกกดดันจากปัญหาในชีวิตประจำวันมากเกินไปจนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ลูก เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะมีความสามารถในการปรับตัวต่ำและมีความสามารถทางสังคมต่ำ

ตารางที่ 1 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 4 แบบ จำแนกตามมิติ 2 มิติของ Baumrind

การตอบสนองความรู้สึกรู้สึกของเด็ก

#### การดูแลบุตรของบิดามารดา

มิติควบคุม / มิติตอบสนอง	ควบคุม (Controlling / Demand)	ไม่ควบคุม (Uncontrolling / Undemand)
Responsive & Warm / ตอบสนองและอบอุ่น	1. Authoritative Parenting Style (การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่)	3. Permissive Parenting Style (การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ)
Aloof & Unresponsive / ห่างเหินและไม่ตอบสนอง	2. Authoritarian Parenting Style (การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม)	4. Uninvolved Parenting Style (การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการทางอารมณ์

ในปัจจุบันนักจิตวิทยาพัฒนาการพบว่าพัฒนาการทางอารมณ์นั้นเป็นผลมาจากปัจจัยหลายประการ แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู โดยได้มีการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ของพัฒนาการทางอารมณ์กับการอบรมเลี้ยงดูอย่างกว้างขวาง ดังนี้

การมีวินัยในตนเองเป็นพัฒนาการทางอารมณ์ด้านหนึ่งที่มีปัจจัยมาจากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กนั้นควรเริ่มจากการฝึกวินัย วางขอบเขตว่าสิ่งใดที่ควรจะได้รับ เรียนรู้การอดทนอดกลั้นเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ (วรภรณ์ พันธุ์พงศ์, 2539) จึงมีผู้สนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยในตนเองกับการอบรมเลี้ยงดู เช่น บัณฑิตา คักดีอุดม (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยในตนเองกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย โดยศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 265 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันมีวินัยในตนเองมากกว่า และนักเรียนที่ได้รับการ



การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และในการอบรมเลี้ยงดูแต่ละแบบ นักเรียนหญิงมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และสุนารี เตชะโชควิวัฒน์ (2527) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูวินัยในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองโดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 228 คน พบว่าการอบรมเลี้ยงดู การมีวินัยในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และนักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเป็นตัวของตัวเองและการเห็นคุณค่าของตนเองเป็นพัฒนาการทางอารมณ์อีกประการที่มีปัจจัยมาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ดังเช่น Steinberg et al. (1989) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ กับบุคลิกภาวะทาง Psychosocial และความสำเร็จทางการศึกษาในวัยรุ่น โดยศึกษากับวัยรุ่นอายุ 10 - 16 ปี จำนวน 120 คน พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ที่บิดามารดาให้ความรัก ความอบอุ่นและให้การสนับสนุน จะส่งผลให้วัยรุ่นยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดี มีทัศนคติที่ดีและเชื่อมั่นในความสำเร็จของตน

นอกจากนี้ Lamborn et al. (1991) ได้ศึกษารูปแบบของความสามารถและการปรับตัวของวัยรุ่นจากครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ แะใช้อำนาจควบคุม แบบรักตามใจ และแบบทอดทิ้ง โดยศึกษากับวัยรุ่นอายุ 14 -18 ปี จำนวน 4,100 คน พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่จะมีคะแนนความสามารถทางด้าน Psychosocial สูง และมีคะแนนปัญหาทางด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมต่ำ ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมจะมีคะแนนการเชื่อฟังและปฏิบัติตามมาตรฐานที่ผู้ใหญ่ตั้งไว้สูง แต่มี self - concept ต่ำ และวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งจะมีความมั่นใจในตนเองสูงแต่มีแนวโน้มจะทำลายข้าวของ และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่โรงเรียนสูง

Shapiro (1997) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก โดยแบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบ คือ แบบใช้อำนาจควบคุม แบบรักตามใจและแบบดูแลเอาใจใส่ พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมที่บิดามารดาตั้งกฎเกณฑ์เข้มงวด ให้เด็กเชื่อฟังโดยไม่มีข้อขัดแย้งและคาดหวังในตัวเด็กสูงนั้น จะส่งผลให้เด็กมีอารมณ์กดดันสูง ขาดความมั่นใจ ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย วิพากวิจารณ์ผู้อื่นปรับตัวเข้ากับสังคมได้ลำบาก และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจที่

บิดามารดาตามใจเด็กมากเกินไป ไม่ตั้งกฎเกณฑ์หรือลงโทษเมื่อเด็กทำผิดนั้น จะส่งผลให้เด็กเป็นคนที่ไม่มีวุฒิภาวะ เขาแต่ใจตนเอง ก้าวร้าว อ่อนไหวง่าย ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มีปัญหาในการปรับตัว ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบสุดท้าย คือ แบบดูแลเอาใจใส่ที่บิดามารดาใช้เหตุผลในการอบรมเลี้ยงดู มีความยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดหรือตามใจจนเกินไป ยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น ให้คำแนะนำเมื่อเกิดปัญหา และเมื่อเด็กทำผิดก็จะชี้แจงเหตุผลนั้น จะส่งผลให้เด็กเป็นคนที่มีความวุฒิภาวะ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีเหตุผล มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความหนักแน่น ควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี

#### 4.ความแตกต่างระหว่างเพศและความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย นั้นจะพบว่า เพศหญิงจะเป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ดีกว่าเพศชาย (Sutarso, 1996; Wichstrom, 1999; ญุชนา เอื้อสิริมนต์, 2544) มีน้ำใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจมากกว่าเพศชาย (Wichstrom, 1999) ในขณะที่เพศชายจะมีทักษะทางสังคมมากกว่าเพศหญิง (ฉัตรฤดี สุกปลั่ง, 2543) แต่เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชายในภาพรวมแล้วพบว่าไม่แตกต่างกัน (ฉัตรฤดี สุกปลั่ง, 2543; สายสุนีย์ ศุกรเตมีย์, 2543; ขวนจิตร ธุระทอง, 2544; ญุชนา เอื้อสิริมนต์, 2544)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ปฏิบัติต่อเด็กนั้นจะส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็ก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูว่าจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร และความแตกต่างระหว่างเพศจะไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ดังเช่นที่ได้ศึกษามาหรือไม่

#### **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง

#### **สมมติฐานในการวิจัย**

- 1.เด็กในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบดูแลเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) จะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบอื่น
- 2.ความแตกต่างระหว่างเพศไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

## ขอบเขตของการวิจัย

1.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

เด็กในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นอายุระหว่าง 10 -12 ปี จำนวน 400 คน แบ่งเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบละ 100 คน เพศหญิง 50 คนและเพศชาย 50 คน

2.ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1ตัวแปรต้น คือ

2.1.1การอบรมเลี้ยงดู แบ่งเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

2.1.1.1แบบดูแลเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style)

2.1.1.2แบบใช้อำนาจควบคุม (Authoritarian Parenting Style)

2.1.1.3แบบรักตามใจ (Permissive Parenting Style)

2.1.1.4แบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style)

2.1.2ความแตกต่างระหว่างเพศ คือ

2.1.2.1เพศหญิง

2.1.2.2เพศชาย

2.2ตัวแปรตาม คือ ระดับความฉลาดทางอารมณ์

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของตนเอง หมายถึง คะแนนจากแบบสำรวจการรับรู้ของเด็กเกี่ยวกับพฤติกรรมที่บิดามารดาได้ปฏิบัติต่อเด็กทั้งทางด้านการกระทำและทางด้านคำพูด ซึ่งในงานวิจัยนี้ สามารถวัดการอบรมเลี้ยงดูได้โดยใช้แบบสำรวจการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Baumrind ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยคณะผู้วิจัยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ อีระพร อูวรรณโณ เพ็ญพีไล ฤทธาคนานนท์ สุภาพรรณ โคตรจรัส คัคณางค์ มณีศรี และพรพรรณระพี สุทธิวรรณ (2543)

1.1การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style)หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่ามีบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยมีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา แต่บิดามารดาก็ให้การยอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก มีเหตุผลและรับฟังความคิดเห็นของเด็ก

1.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม (Authoritarian Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่ามีบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยใช้อำนาจควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา โดยปฏิเสธไม่รับฟังความคิดเห็นของเด็ก

1.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (Permissive Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่ามีบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยไม่มีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา บิดามารดายอมรับและตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก

1.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่ามีบิดามารดาอบรมเลี้ยงดูโดยไม่มีการควบคุมให้เด็กทำตามความต้องการของบิดามารดา บิดามารดาปฏิเสธและไม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก

2. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งในงานวิจัยนี้สามารถวัดความฉลาดทางอารมณ์ ได้โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Shutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Domgeim (1998) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัดสติปัญญาทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความฉลาดทางอารมณ์ของ Slovey, & Mayer (1990)

3. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น หมายถึง เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่มีอายุระหว่าง 10 - 12 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย**

1. เป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และแนะนำการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม

2. เป็นประโยชน์ในการศึกษาการอบรมเลี้ยงดูในอนาคต และเป็นพื้นฐานของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์