

คณะจิตวิทยา

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหมากล้อมในนักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ณพล นันชัยพฤกษ์

เบญจมาศ ประการภา

วสันต์ ดีมาก

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 ครงงานทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

METHOD FOR IMPROVING THE EMOTIONAL QUOTIENT

BY PLAYING GO GAME IN 1<sup>ST</sup> YEAR HIGHSCHOOL

NAPON NUNCHAIPRUCK

BENJAMAS PRAKARAPA

WASAN DEEMARK

This project submitted in partial fulfillment of 3800420 Senior project in psychology

Faculty of psychology Chulalongkorn university

Academic Year 2010

ณพล นันชัยพฤกษ์, เบญจมาศ ประการภา และวสันต์ ดีมาก: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยหมากล้อมในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (METHOD FOR IMPROVING THE EMOTIONAL QUOTIENT BY PLAYING GO GAME) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูพงศ์ ปัญจวัต, 42 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการของการเล่นหมากล้อมกับความฉลาดทางอารมณ์ การวิจัยนี้ครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยใช้ประสบการณ์การเล่นหมากล้อมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย อายุระหว่าง 12-13 ปี ในโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก จำนวน 67 คน กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้าเงื่อนไข ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และ กลุ่มควบคุม 35 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติที (Independent *t*-test) โดยเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบค่าสถิติ *t* (paired samples *t*-test) โดยเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ของผู้ที่เล่นหมากล้อมก่อนและหลัง สูดทำ ทดสอบค่าสถิติที (Independent *t*-test) ของคะแนนพัฒนาการทางเชาว์ปัญญา ด้วยโปรแกรมคำนวณสถิติ SPSS for Windows

ผลการวิจัยในประเด็นที่สำคัญ พบว่า 1) ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะไม่มีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คณะจิตวิทยา ปีการศึกษา 2553

FACULTY OF PSYCHOLOGY

ลายมือชื่อนิสิต..... วสันต์ ดีมาก

..... ณพล นันชัยพฤกษ์

..... เบญจมาศ ประการภา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... ชูพงศ์

NAPON NUNCHAI PRUCK, BENJAMAS PRAKARAPA AND WASAN DEEMARK :  
 METHOD FOR IMPROVING THE EMOTIONAL QUOTIENT BY PLAYING GO GAME IN 1<sup>ST</sup> YEAR  
 HIGHSCHOOL. ADVISER: ASSOCIATE PROF. CHUPONG PANJAMAWAT, 42 pp.

The purpose of this senior project was to study the improving of emotional quotient by playing go game. The samples were student among 67 students in 1<sup>st</sup> year high school aged between 12-13 years old at Assumption Bangrak School assigned into two groups; 32 students in experimental group and 35 students in control group.

An analysis of the data used independent t-test by comparing the emotional quotient score between experimental group and control group, used paired samples t-test by comparing between pretest and posttest of experimental group and control group and used independent t-test comparing the improving of emotional quotient score between experimental group and control group with SPSS for Windows.

The results found that 1) The emotional quotient score in experimental group was significantly higher than in control group. ( $p < .05$ ) 2) Comparing pretest to posttest score in experimental group found that posttest score was not significantly higher than the pretest. 3) The improving of emotional quotient in experimental group was significantly higher than control group. ( $p < .05$ )

คณะจิตวิทยา ปีการศึกษา 2553  
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

ลายมือชื่อนิสิต..... Wasan Deemark  
 ..... Napon Nunchai Pruck  
 ..... Benjamas Prakarapa  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดีด้วยความเมตตากรุณา ความปรารถนาดี และความดูแลเอาใจใส่อย่างยิ่งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูพงศ์ ปัญจุมวัต อาจารย์ที่ปรึกษา คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญบางรักเป็นอย่างสูงที่ให้ความกรุณาในการเข้าไปทำงานวิจัย คุณครูผู้ดูแลที่ให้ความเอาใจใส่และให้คำแนะนำในการดูแลความเรียบร้อยของเด็กนักเรียนที่เราไปเก็บข้อมูล และน้องๆทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ขอขอบพระคุณอาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำแนวทางของการทำงานวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายขอขอบคุณพีภณิกนันต์ ศรีวัลลภ ที่ให้คำแนะนำเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูล และเพื่อนๆ รุ่น 06 และทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ คอยถามไถ่ ตลอดจนให้กำลังใจกระทั่งโครงการทางจิตวิทยาชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
กลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	24
ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	25
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	32
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	38
รายการอ้างอิง.....	40

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในอดีตเราให้ความสำคัญกับความฉลาดทางปัญญา (IQ : Intelligent Quotient ) ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1905 ที่ Alfred Binet ได้สร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญา เพื่อประเมิน IQ ของกลุ่มนักเรียนปกติในประเทศฝรั่งเศส หลังจากนั้นการประเมิน IQ ก็ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย เนื่องจากเชื่อมั่นว่าหากคนที่มีคะแนนความฉลาดทางสติปัญญาสูงจะประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ในช่วงหลัง ๆ ความเชื่อมั่นใน IQ เริ่มถูกสั่นคลอนเนื่องจากการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการวัด และความสำคัญของไอคิว จนในที่สุดเมื่อมีการศึกษามากขึ้นจึงได้ยอมรับกันว่าแท้จริงแล้วไอคิวอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้คน ๆ หนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตได้ทุกด้าน เพราะในความเป็นจริง ชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่น ๆ อีกมากมายที่นอกเหนือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง ความสามารถเหล่านี้อาจจะเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่ทำให้คนทำงานได้ดี แต่อาจไม่ใช่ส่วนสำคัญที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้

Goleman (1998) ได้อ้างถึงผลการศึกษาของบริษัทที่ปรึกษาในบอสตัน สหรัฐอเมริกา ซึ่งทำการศึกษามรรณะที่มีส่วนกำหนดความสำเร็จในหน้าที่การงานของพนักงานใน 40 บริษัท พบว่าพนักงานเหล่านี้มีความสามารถทางสมองที่เหนือกว่าคนทั่วไปเพียง 27% แต่มีความสามารถและทักษะด้านเชาว์อารมณ์ที่เหนือกว่าคนอื่น ๆ ถึง 53% และยิ่ง Goleman ยังแสดงความเชื่อมั่นว่า ความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือสติปัญญาและความชำนาญด้านต่างๆ ถึงสองเท่า ส่วน Salovey & Mayer ก็เชื่อว่า ความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ มีส่วน 5-10% ในสัดส่วนของ 80% ในการสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น กลุ่มของข้าพเจ้าจึงเชื่อว่าการพัฒนาเชาว์ปัญญาด้านเดียวไม่เพียงพอต่อการพัฒนามนุษย์ หมายความว่าคนที่ได้รับการพัฒนาให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแต่ขาดทักษะด้านเชาว์อารมณ์ไม่สามารถดำเนินชีวิตประกอบอาชีพทำกิจกรรมต่างๆ ได้ผลดี การอยู่ร่วมกับคนในสังคมให้เป็นไปด้วยดีนั้นยากและชีวิตก็ใช้ว่าจะมีความสุขเท่าที่ควร และในปัจจุบันปัญหาทางการเมืองและเศรษฐกิจที่เริ่มรุนแรงทำให้สังคมและสภาพจิตใจของคนไทยเริ่มเปลี่ยนแปลง ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อคนไทยทั้งในเมืองและชนบท หลายคนตกงาน หมดกำลังใจ ล้มเหลวในชีวิต บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย เรื่องเหล่านี้ทำให้อารมณ์ความรู้สึกของคนไทยเปลี่ยนแปลง คนเหล่านี้มีจำนวนไม่น้อยที่มีการศึกษาระดับสูง เป็นคนมีความสามารถและมีเกียรติในสังคม เมื่อประสบปัญหาชนิดที่คาดไม่ถึง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงเกิดความ ท้อแท้หมดหวัง ถ้าขาดสติไม่สามารถจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองหรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบชีวิตแบบใหม่ รวมทั้งมองโลกในแง่ร้าย โอกาสจะลุกขึ้นยืนใหม่ และประสบความสำเร็จคงจะเป็นไปได้ยาก แต่หากคนเราเข้าใจตนเองและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ก็สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุข ดังนั้นคนที่มีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สูงจึงสามารถดำรงอยู่ในโลกของการทำงานในปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ(กรมสุขภาพจิต,2545)

กรมวิชาการ (2542) พบว่า ความล้มเหลวของ การศึกษา คือ ไม่สามารถสร้างคนให้มีจิตใจที่ดี หลักสูตรให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจ ความคิด สร้างสรรค์ อารมณ์ และสังคมน้อยไป สถาบันการศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมุ่งสู่ความเป็นทางวิชาการ ให้เรียนเก่ง เพื่อสอบแข่งขันเข้าเรียนในระดับสูงจนละเลยการพัฒนาศักยภาพของเด็กทางด้านจิตใจ ความคิด สร้างสรรค์ อารมณ์ และสังคมจึงทำให้เกิดปัญหาคือ ไม่สามารถปลุกฝังจิตใจที่ดีให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อารี ดันท์เจริญรัตน์ (2540) ได้กล่าวว่า บุคคลที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขควรเป็นคนที่มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี การที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีก็ควรเป็นคนที่ม้อารมณ์ดี คิดในเชิงสร้างสรรค์ เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคก็สามารถใช้กลไกการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและสังคมได้

กลุ่มของเราได้ให้นิยามของความสามารถทางอารมณ์ว่า ความสามารถทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นและสามารถบริหารจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง อีกทั้งสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้

จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้หลายฝ่ายได้หันมาให้ความสนใจและศึกษากันมากขึ้นพบว่า วีระวัฒน์ ปันนิตามัย(2551) ความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ เช่น การเรียนการสอนในสถานศึกษาก็หันมาเน้นให้นักเรียนนักศึกษามีโอกาสพูดและแสดงความคิดเห็นมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมนอกหลักสูตรเพื่อให้ได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กันเองเพื่อฝึกฝนอีกด้วย ในทางพระพุทธศาสนา อรรถสิทธิ์ สุนาโท (2548) การฝึกสมาธิยังช่วยเสริมสร้าง และพัฒนาเชาว์อารมณ์ให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพราะผลที่ได้จากการทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบ จิตมีพลัง ด้านทานต่ออารมณ์ที่ฝ่ายต่ำคือ กิเลส และความมัวหมอง

กีฬาหมากระดาน เป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งซึ่งช่วยฝึกฝนทักษะหลายด้าน ได้แก่ ความฉลาดทางปัญญา (IQ : Intelligent Quotient ), คุณธรรม ( MQ : Moral Quotient ), ความอดทนต่อสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ ( AQ : Adversity Quotient) รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ ) กีฬาหมากระดานนั้นมีหลายชนิด เช่น หมากรูก หมากฮอส หมากล้อม เป็นต้น หมากรูกและหมากฮอสนั้นมีเป้าหมายในการทำลายหมากของฝ่ายตรงข้ามซึ่งการเดินหมากใช้เทคนิคมากกว่าแนวคิด เพราะหากหมากฝ่ายใดถูกกินหมดก่อนก็จะเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ ส่วนหมากล้อมแตกต่างจากหมากระดานชนิดอื่นตรงที่เริ่มจากกระดานที่มีความว่างเปล่า การวางหมากแต่ละเม็ดมีคุณค่าและมีการเชื่อมโยงกัน การเล่นนั้นมีเป้าหมายในการยึดครองพื้นที่ถึงแม้ว่าหมากจะถูกกินแต่ถ้าหมากที่เหลือสามารถยึดครองพื้นที่ได้มากกว่าก็จะเป็นฝ่ายชนะได้ ซึ่งจะใช้เทคนิคหรือแนวคิดนั้นก็ขึ้นอยู่กับโอกาส หากเป็นสถานการณ์ที่ต้องสู้เพื่อชิงจุดยุทธศาสตร์สำคัญก็ต้องใช้เทคนิคมากกว่าแนวคิด แต่การที่เราจะ



มองออกว่าจุดยุทธศาสตร์ไหนสำคัญก็ขึ้นอยู่กับ หลักการของการใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ การรู้จักถ่อมตนประมาณตนเองรวมไปถึงความอดทนอดกลั้นของผู้เล่น ทั้งนี้เพราะการเล่นแต่ละกระดานนั้น ผู้เล่นมีโอกาสเท่ากัน ทั้งทางด้านทรัพยากรและพื้นที่ อยู่ที่ว่าการเตือนสติตัวเอง การประคองตัวเองเมื่อเพลี่ยงพล้ำ สำรวจตัวเอง หากจุดบกพร่องและแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าให้ดีที่สุดนั้น ใครทำได้มากกว่ากัน

หมากล้อมเป็นเกมกระดานที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 4,000 ปี (การกีฬาแห่งประเทศไทย) ถูกคิดค้นในประเทศจีน โดยจักรพรรดิฉิน สมัยนั้นได้ให้เหล่า ขุนนางคิดค้นเกมส์ขึ้นแม้เกมส์นี้จะเกิดในประเทศจีน แต่เมื่อประมาณปี ค.ศ.740 ได้มีผู้นำเกมส์นี้เข้าสู่ประเทศญี่ปุ่น เหล่าชาโมโร ขุนนาง และ โชกุน ได้มีการตั้งรางวัล และ ตำแหน่ง "อาจารย์สอนหมากล้อมโชกุน" ต่อมาในช่วงปี ค.ศ.1602 เกมส์นี้เป็นที่นิยมเล่นในหมู่ชนชั้นสูง ค.ศ.1612 ก็ได้เกิด 4 สำนักหมากล้อมขึ้นคือ Honinbo, Inoue, Yasui และ Hayashi เกิดมีการแข่งขันกันระหว่างสำนัก ทำให้หมากล้อมมีการพัฒนาอย่างสูงมาก จนกระทั่งถึงปี 1868 จักรพรรดิญี่ปุ่นสมัยนั้น ยกเลิกการสนับสนุนหมากล้อมทั้งปวง เนื่องจากเกิดสงครามถือเป็นยุคมืดของหมากล้อม จนกระทั่งปี 1924 ก็มีการตั้งสมาคมหมากล้อมญี่ปุ่นขึ้น ใช้นามว่า Nihon Kiin และมีการพัฒนาหมากล้อมขึ้นมาจนเป็นที่นิยมอีกครั้งหนึ่ง ทางด้านประเทศจีนแม้ว่าจะเป็ต้นกำเนิดของหมากล้อมแต่หมากล้อมในประเทศจีน กลับไม่ได้เป็นที่นิยม ไม่ได้รับการสนับสนุน แต่ก็ยังมีนักหมากล้อมฝีมือดี ที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไปคือ อู๋ ชิงหยวน ในเวลาต่อมาจีนได้สนับสนุนหมากล้อมมากขึ้น จนเกิดยอดฝีมือขึ้นมากมาย ปัจจุบันมีรายการแข่งขันระหว่าง 3 ประเทศ คือ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ซึ่งทั้ง 3 ประเทศมีฝีมือที่ทัดเทียมกันในปัจจุบัน ด้าน ยุโรป อเมริกา แม้ว่า มาโคร์ โปโล ได้นำชุดหมากล้อมเข้าสู่ประเทศบ้านเกิดแต่กลับไม่เป็นที่รู้จักอาจเป็นเพราะ ไม่มีผู้ที่เล่นหมากล้อมเป็นมากนัก แต่ในปัจจุบันหมากล้อมเป็นที่แพร่หลายในอเมริกา และ ยุโรปหลายประเทศ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ได้ระบุถึงคุณประโยชน์ของการเล่นหมากล้อมไว้ว่า การฝึกเล่นหมากล้อมจะเป็นการช่วยเพิ่มสมาธิอยู่กับเรื่องซับซ้อนนั้นอย่างต่อเนื่องและยาวนานเพียงพอ ซึ่งจะส่งเสริมให้ความคิดเรา เจียบคม มีความพร้อมที่จะใช้ความคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่อ่อนล้าง่ายเมื่อเจอปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน อีกทั้ง การเล่นหมากล้อมสามารถทำให้ผู้เล่นพัฒนาความคิดให้เจียบคม มีทัศนคติ ความคิดที่ดีต่อปัญหาชอบความยากและงานที่ทำทลายความสามารถ อีกทั้งยังฝึกให้เป็นนักวางแผนกลยุทธ์ ฝึกให้ควบคุมอารมณ์ให้สงบนิ่ง แล้ววิเคราะห์หิววิจารณ์เรื่องต่างๆ ไปตามเหตุผลอันสมควร (โรงเรียนสอนหมากล้อม Happy Genius) การเล่นหมากล้อมมีกติกาที่ไม่ฉกฉวยโอกาสเอาชนะ ไม่ใช้ความโหดร้ายในการเอาชนะ เช่น หากจะมีการจับกินหมากของฝ่ายตรงข้ามจะต้องมีการเตือนฝ่ายตรงข้ามก่อนโดยการพูดคำว่า "อะตาริ" ซึ่งเป็นมารยาทในการเล่นอย่างหนึ่งเพื่อไม่เป็นการฉกฉวยโอกาสจากความเผลอของฝ่ายตรงข้ามทอีกทั้งกติกาการเล่นหมากล้อมที่ผลัดกันวางตาละ 1 เม็ด เมื่อวางแล้วจะไม่สามารถเคลื่อนไปจุดอื่นได้เป็นอันขาดอันทำให้เหตุการณ์พลิกแพลงได้หลากหลาย จึงต้องมีสมาธิและใช้ความอดทนสูง เนื่องจากต้องใช้เวลาในการเล่น เป็นการฝึกฝนให้มีอารมณ์ที่มั่นคงซึ่งการเล่นหมากล้อมต้องอาศัยการ

ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และฝึกฝนการจัดการควบคุมอารมณ์ระหว่างการเล่นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดยุทธศาสตร์การเล่นที่มีประสิทธิภาพ

### นियามศัพท์เฉพาะ

1. หมากล้อม หมายถึง กีฬาหมากกระดานที่มีเส้นตารางแต่ละด้านเท่ากัน ตั้งแต่ขนาด 9+9, 13+13 และขนาด 19+19 มีเม็ดหมากในการเล่น 2 สี คือ สี่กับสีขาว โดนมีกติกาการเล่นว่าต้องล้อมพื้นที่ให้ได้มากที่สุดจึงจะชนะ และจะวางเม็ดหมากบนจุดตัดของเส้นเท่านั้น

### ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ในปัจจุบันนอกจากปัจจัยด้านความฉลาดทางปัญญาแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผู้ศึกษาวิจัยกันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นปัจจัยหนึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมในการดำเนินชีวิตและส่งเสริมให้คนประสบความสำเร็จในชีวิต

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นทำให้สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะต้องเผชิญกับสภาวะคับข้องใจและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

ส่วนกรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยด้านดี เก่ง และสุข

ดังนั้นเมื่อมีการนำเอาความฉลาดทางอารมณ์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้านด้วยกัน

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551) ได้กล่าวถึงประโยชน์และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายอย่างด้วยกันดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยทำให้การสื่อสารและการแสดงความรู้สึกเป็นไปอย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ยิ้มได้แม้รู้สึกเศร้า

ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยกำหนดบุคลิกที่พึงปรารถนาให้กับเด็กทำให้เกิดพัฒนาการวุฒิภาวะที่สมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว แก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิตในสภาวะการแข่งขันได้ดี

ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยเกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดี

ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการใช้คนและครองใจคน สามารถพัฒนา และโน้มน้าวใจคนได้ กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตรับรู้โดยอาศัยอายตนะทั้ง 6 อันได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ รับรู้ถึงอารมณ์ที่พึงหรือไม่พึงประสงค์หรืออุเบกขาโดยมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับ ควบคุมภาวะอารมณ์ คืออารมณ์มาสู่จิต คุมกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ระลึกฝึกฝนไม่ปล่อย (พระธรรมปิฎก, 2538)

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหมากล้อมและความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เพื่อให้ทราบว่าหมากล้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งหรือไม่ที่ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของคนแตกต่างกัน

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ E.Q. ย่อมาจากคำว่า Emotional Quotient ปัจจุบันมักเรียกว่า Emotional Intelligence ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่านดังนี้

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

Bar-On (1997 อ้างถึงในมินามาลย์ สุภาพล, 2548) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นในส่วนของคุณสมบัติไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา ความสามารถ และทักษะที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการจัดการกับความต้องการทางสภาพแวดล้อม และแรงกดดันต่างๆซึ่งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตและมีผลโดยตรงต่อการมีสภาวะทางจิตที่ดีของบุคคล

Cooper & Sawaf (1997) ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้เข้าใจและประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวใจผู้อื่นได้

Mayer & Salovey (1997) ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี เกี่ยวกับความคิด เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี รวมถึงการคิดใคร่ครวญและควบคุมอารมณ์ได้ดีในทางส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาว์ปัญญา

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นทำให้สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะต้องเผชิญกับสภาวะคับข้องใจและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

Weisinger (1998) กล่าวว่า เป็นความเฉลียวฉลาดในการใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการคิดและแสดงพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมผลของการกระทำของตนได้ดียิ่งขึ้น

อนันตชัย ศรีโคตร (2549) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถที่จะรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้ ตลอดจนมีทักษะในการเข้าสังคม และเกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อจะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข

อุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์ (2545) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ ใช้ความสามารถทางอารมณ์ สามารถปรับตัวปรับอารมณ์ให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดีและเป็นประโยชน์ได้เหมาะสมจะถูกลูกทะเลาะ

กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995) ได้เสนอว่า ในทัศนะของ Salovey EQ ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญที่เป็นลำดับรับกัน คือ

- 1) ขั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตน (Know one's emotion) มีตนให้รู้ตน หรือบางที่เรียกว่า การตระหนักรู้จักตน (Self awareness) เข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ และความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์เข้าทำนอง ผู้ที่รู้จักตนเองและเอาชนะตนเองได้เป็นผู้ที่ฉลาดที่สุด
- 2) ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ของตนและผู้อื่นที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและชาญฉลาด โดยสร้างเสริมจากภาวะที่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเมื่อเศร้า โกรธ ผิดหวัง หรือเสียใจ ก็ควบคุมตนได้ ไม่โมโหร้ายหรือหา "แพะ" สร้างความทุกข์ระทมให้เกิดแก่ตน นำพาภาวะอารมณ์ของตนให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว ผันร้ายให้กลายเป็นดี คิดไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ

- 3) **ขั้นสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้ (Motivating Oneself)** การกระตุ้นเตือนตนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ผลักดันตนมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถอดได้รอได้ ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้ ผู้ที่สามารถทำได้ดังนี้ ถือเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในงาน มุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีพลังของความตั้งใจมั่น มองอะไรไม่ยึดติดกับเงิน ผลประโยชน์หรือตำแหน่ง
- 4) **ขั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ (Recognizing Emotions in Others)** ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพื้นฐานของความ “เก่งคน” รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาด มีไหวพริบ ทั้งยังมีความสำคัญต่อบางอาชีพ เช่น งานที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล การขาย การสอน และการบริหารจัดการ
- 5) **ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships)** เป็นผลร่วมของข้อ 1-4 ทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้างและรักษาเครือข่ายสายสัมพันธ์ส่วนตัวและที่เกี่ยวกับงานไว้ ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากกับความเป็นผู้มีชื่อเสียง (ไม่ใช่ชื่อเสียง) ความเป็นผู้นำ และความเก่งคนใน Gardner ถือเป็นลักษณะของ “Interpersonal Intelligence” ที่ประกอบจากการจัดตั้งกลุ่มหรือเครือข่ายการเจรจาแสวงหาทางออก การสร้างสายสัมพันธ์เป็นการส่วนตัว และเป็นผู้ที่มีความสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ทางสังคมได้ดี

Goleman (1998a) ได้เสนอกรอบแนวคิดและโมเดล EQ เกี่ยวกับสมรรถนะด้านเชาวน์อารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 2 ปัจจัยย่อย ดังแสดงได้ในตารางที่ 3.1 และภาพในหน้าถัดไป โดยหมวดแรก เป็นทักษะการบริหารความสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ส่วน 3 องค์ประกอบที่เหลือ เป็นหมวดด้านการบริหารตนเอง

ตนเอง	ผู้อื่น
การรู้จักตนเอง	การรู้จักสังคม
การบริหารตนเอง	ทักษะทางสังคม

ตารางที่ 3-1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยบ่งชี้
ก. สมรรถนะส่วนบุคคล : บริหารจัดการตนเองได้อย่างไร	
1. การตระหนักรู้ตนเอง	การตระหนักรู้ความรู้สึกในมเียงของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมต่างๆ

	<p>1.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา</p> <p>1.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน</p> <p>1.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถคุณค่าของตนเอง</p>
<p>2. การควบคุมตนเอง</p>	<p>ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้</p> <p>2.1 การควบคุมตน สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้</p> <p>2.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้</p> <p>2.3 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ</p> <p>2.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้</p> <p>2.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่</p>
<p>3. การสร้างแรงจูงใจ</p>	<p>แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีที่สุด</p> <p>3.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม เป้าหมายขององค์การ</p> <p>3.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</p> <p>3.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรคปัญหา แต่ก็ไม่ย่อมนย่อ มุ่งสู่เป้าหมาย</p>
<p>ข. สมรรถนะทางสังคม : การสร้างและ</p>	

รักษาความสัมพันธ์	
<p>4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา</p>	<p>การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและ ข้อห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่</p> <p>4.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของเขา</p> <p>4.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความต้องการของลูกค้า ได้ดี</p> <p>4.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูก ทาง</p> <p>4.4 ความตระหนักรู้ถึงทัศนคติความคิดเห็น ของกลุ่ม ความสามารถอ่าน สถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ ของกลุ่มได้</p>
<p>5. ทักษะทางสังคม</p>	<p>ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์โดยความร่วมมือของ ผู้อื่น</p> <p>5.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล</p> <p>5.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและ น่าเชื่อถือ</p> <p>5.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดัน กลุ่มได้ดี</p> <p>5.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่ม และบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี</p> <p>5.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและ แก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน</p> <p>5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้าง ความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ</p> <p>5.7 ร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่ง</p>

	<p>สู่เป้าหมาย</p> <p>5.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของ กลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย</p>
--	--

Goleman มีความเชื่อว่า ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลสามารถจัดได้เป็นหมวดหมู่ตามลักษณะร่วมกัน และเชื่อว่าไม่มีผู้ใดที่จะมี Emotional Competencies ครบทั้ง 25 ด้าน แต่ละคนก็มีจุดเด่น- จุดด้อยที่แตกต่างกันไป แต่คนที่มี EQ สูงๆ จะมีบางสมรรถนะที่โดดเด่น ซึ่งโดยปกติแล้วจะมี 5-6 ด้านที่ครอบคลุมในทุกๆ องค์ประกอบของ EQ และหนทางของการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศด้าน EQ สามารถทำได้หลายทาง พร้อมกันนี้ Goleman เชื่อว่า EQ แต่ละสมรรถนะนั้นต่างมีคุณลักษณะ 5 ประการร่วมกันคือ

1. เป็นเอกเทศ แต่ละด้านต่างก็มีผลต่อการปฏิบัติงาน
2. เกื้อกูลกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น หากขาดทักษะทางสังคม ก็จะส่งผลให้หน้าที่ไม่ได้ดี
3. เป็นลำดับขั้น หากไม่รู้จักตน ก็จะควบคุมตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก
4. สำคัญแต่ยังไม่เพียงพอ การมี EQ ในด้านต่างๆ แล้วยังไม่เพียงพอ บรรยากาศและวัฒนธรรมองค์การต้องเกื้อหนุนการแสดงออกด้วย
5. เป็นแบบฉบับได้ EQ แต่ละด้านประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันไป

Mayer & Salovey (1997) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ถูกต้องตามกาลเทศะ และสามารถการประเมินได้ว่าอารมณ์และการแสดงออกนั้นจริงใจหรือไม่
2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์สามารถช่วยลำดับความสำคัญ สามารถเปลี่ยนแง่คิด ช่วยในการตัดสินใจ คิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้และจดจำอารมณ์ความรู้สึก
3. การเข้าใจความซับซ้อนของอารมณ์ เข้าใจความแปรผันต่างๆ ที่เกิดจากอารมณ์ได้ วิเคราะห์ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดใคร่ครวญ และการควบคุมอารมณ์ของตนเพื่อพัฒนาความองกงามด้านสติปัญญาและอารมณ์

Goleman (1998) กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีด้วยกัน 5 ด้าน โดย 3 ด้านแรกเป็นความสามารถในการจัดการตนเอง และอีก 2 ด้านเป็นความสามารถในการเข้าสังคม

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการรู้เท่าทันในอารมณ์ และผลที่จะตามมาของอารมณ์นั้น สามารถประเมินอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง



2. การกำกับตนเอง (Self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวต่างๆได้ เป็นคนน่าไว้วางใจ ยึดถือคุณธรรมเป็นหลัก มีสติ รู้จักรับผิดชอบในการกระทำ สามารถปรับตัว ยืดหยุ่นกับความเปลี่ยนแปลง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เปิดใจกว้างกับแนวคิดใหม่ๆ
3. มีแรงจูงใจ (Motivation) เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามปรับปรุงตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า หรือให้ได้มาตรฐานดีเลิศ มีความจงรักภักดีกับกลุ่ม มีความคิดริเริ่มพร้อมปฏิบัติการ มองโลกในแง่ดี
4. เข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) สามารถรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สนใจในความวิตกกังวลของผู้อื่น รับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้
5. ทักษะทางสังคม (Social skill) คือ มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถโน้มน้าวใจ สามารถสื่อสารได้ดี ชัดเจน ถูกต้อง น่าเชื่อถือ รู้จักการเจรจาต่อรอง บริหารจัดการยุติความขัดแย้ง มีความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานเป็นทีมได้

Cooper & Sawaf (1997)

ได้เสนอโมเดลของ EQ ว่า ประกอบไปด้วยเหตุสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละหลักก็จะมี 4 องค์ประกอบย่อยซึ่งนำไปสู่การวัด การประเมินที่เรียกว่า EQ map ดังแสดงในภาพที่ 3-3

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวพริ้วทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรไปเช่นไร
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (emotional Fitness) ปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา
4. ความผันแปรทางอารมณ์ (emotional Alchemy) ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

Bar-on (1997 อ้างถึงในวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2551) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 16 คุณลักษณะสำคัญ ดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 3-2 ในทัศนะของผู้เขียนเห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิดทางทฤษฎีร่วมสมัยของ EQ ที่กล่าวไว้ในตอนต้นๆ องค์ประกอบของ EQ ดังที่ Bar-On เสนอไว้ มีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบบางด้านของบุคลิกภาพและสภาวะทางจิตเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ อาจสืบเนื่องมาจากในช่วงต้นปี 1980 ที่เขาเริ่มศึกษาด้านนี้ แนวคิดและ

โครงสร้างพื้นฐานที่ Bar-On นำมาเป็นรากฐานของการสร้างแบบประเมินยังไม่ชัดเจนกระจ่างแจ้ง  
มากพอ

ตารางที่ 3-2 หมวดและคุณลักษณะของ EQ ในทัศนะของ Bar-On (1997)

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ตระหนักรู้จักตน</li> <li>● เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน</li> <li>● กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน</li> </ul>
2. ทักษะของความเก่งคน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเป็นอิสระเอกเทศ</li> <li>● การประจักษ์แจ้งแห่งตน</li> </ul>
3. ความสามารถในการปรับตัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตระหนักรู้เท่าทันในความคิดความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี</li> <li>- ความรับผิดชอบของทางสังคม</li> <li>- สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี</li> </ul>
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี</li> <li>- ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนเองได้ดี</li> </ul>
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี</li> <li>- จัดการกับความเครียดได้ดี</li> <li>- ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มองโลกในแง่ดี</li> <li>- สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี</li> <li>- รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้</li> </ul>
--	--

Weisinger (1998) ได้กำหนด EQ ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับ EQ เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) ได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ EQ ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบจากการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคน และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตนเองได้ โดยเขาเชื่อว่า มี 4 แนวทางที่จะช่วยเสริมสร้าง EQ ของผู้คนได้

- ให้โอกาสได้รับรู้ ตีความ และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
- ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้นๆ กับตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้
- เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
- ควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

กรมสุขภาพจิต (2545) ได้พัฒนาแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญประการ คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีรายละเอียดดังนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

### ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

### ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

### ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

### ความสามารถในการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แห่ตงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

### ภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื่อมั่นในตนเอง

### พึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

### มีความสุขสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่สร้างเสริมความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย

- มีความสงบทางจิตใจ

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

Steve Hein (1999อ้างถึงในวีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ได้ให้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำเปรียบเทียบได้ตามตารางดังนี้

ตารางแสดงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

ผู้ที่มี E.Q. สูง	ผู้ที่มี E.Q. ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบกับความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบต่างๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนจึงรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษา ท่าทางในกาสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหา โจมตี ตำหนิ ตัดสินทำลายขวัญ กำลังใจของผู้อื่น
4. ชีวิตผสมผสานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ ความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้สมดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ เข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึกทักมักคิดแทนเรา
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงกับความรู้สึกของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ภาวะปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ แสดงกริยากับสิ่งเล็กน้อยอย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดและทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุนิสัยความรู้สึกภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึก	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆให้ผู้ฟัง
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับ	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองไม่ได้
	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกผู้อื่น
	16. ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจ

การยอมรับ	ไม่เปิดกว้าง
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พูดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญ และกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไปโดยไม่คิดถึงความรู้สึก
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือ สถานการณ์อันเลวร้าย	18. ใช้ภูมิปัญญาของตนวิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ภูมิบัณฑิต หัตถนิรันดร์ (2547) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์กับ เซาว์ปัญญา และเซาว์อารมณ์ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค และเซาว์ปัญญาด้านคุณธรรมอย่างมีนัยสำคัญ ลักษณะตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ ลักษณะทางอารมณ์ และลักษณะทางสติปัญญา

วรารักษ์ ศรีกาญจนเพริศ(2544) ได้ศึกษาการถ่ายทอดความฉลาดทางอารมณ์ในละครโทรทัศน์หลังข่าว พบว่าตัวละครเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ถูกใช้ในการถ่ายทอดลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ โดยตัวละครจะแสดงบทบาทและพฤติกรรมต่างๆออกมา ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ทั้งทางด้านที่ดีและไม่ดี โดยพบลักษณะความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นมากที่สุด รองลงมาคือ ความสามารถในการบริหารและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะในการเข้าสังคมหรือทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการสร้างแรงจูงใจตามลำดับ

ชวนจิตร อูระทอง (2544) ได้ทำการศึกษาเซาว์ปัญญา เซาว์ อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้า ในกรุงเทพมหานคร พบว่า องค์ประกอบของเซาว์อารมณ์ทุกด้านและโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน

#### คะแนนพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์

การวัดคะแนนพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในการวัดคะแนนที่สำคัญ 3 ประการคือ 1.เพื่อหาวิธีการวัดที่ถูกต้อง 2.เพื่อประมาณค่าคะแนนพัฒนาการ 3.เพื่อศึกษารูปแบบของพัฒนาการ (อวยพร เรืองตระกูล, 2544)

นอกจากการวัดการพัฒนาจะทำให้ทราบถึงพัฒนาการแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อการประเมินประสิทธิภาพการสอนอีกด้วย

นักวิจัยแบ่งกลุ่มวิธีการวัดเป็น 2 กลุ่ม คือ การวัดแบบดั้งเดิม และการวัดแนวใหม่ เกณฑ์ที่ใช้คือ ลักษณะวิธีวัด และผลของวิธีวัด โดยวิธีแบบดั้งเดิมใช้ข้อมูลการวัดเพียง 2 ครั้ง และใช้สถิติไม่ยุ่งยาก ส่วนการวัดแนวใหม่ รวมเฉพาะวิธีใช้โมเดลตามแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาในระยะหลัง

โดยวิธีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบแนวคิดใหม่เรียกว่าคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ ซึ่งเป็นวิธีที่ ศิริชัย กาญจนวาสีได้เสนอขึ้นมาในปี 2532 ซึ่งเขียนสูตรได้ดังนี้

$$\text{คะแนนพัฒนาการทางเชาว์ปัญญา} = \frac{100 (\text{คะแนนครั้งที่ 2} - \text{คะแนนครั้งที่ 1})}{\text{คะแนนดีของมาตรฐาน} - \text{คะแนนครั้งที่ 1}}$$

### หมากล้อม

หมากล้อม เป็นชื่อที่แปลมาจากภาษาจีนว่า “เหวยฉี” เหวย แปลว่า ล้อม หรือปิดกั้น ส่วน ฉีมาจาก เชียงฉี แปลว่าหมากกระดาน ในภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า “โกะ” ส่วนใหญ่นิยมเรียกตามภาษาญี่ปุ่น เพราะญี่ปุ่นเป็นประเทศที่หมากล้อมรุ่งเรืองที่สุด หมากล้อม หรือโกะเป็นกีฬาที่มีกติกาเพียงเล็กน้อย กติกาหลักสำคัญคือ “วางหมากล้อมให้ล้อมพื้นที่ว่างให้ได้มากกว่าคู่ต่อสู้” กติกาหลักอื่นๆ คือ 1) ฝ่ายดำจะเป็นฝ่ายวางหมากก่อน โดยวางที่จุดตัดใดก็ได้บนกระดาน เมื่อฝ่ายดำวางแล้วจะเป็นตาว่างของฝ่ายขาว ผลัดกันไปอย่างนี้ทุกตา ตาละเม็ด 2) ทั้งสองฝ่ายจะวางหมากที่จุดตัดใดก็ได้บนกระดาน แต่ต้องไม่ทับจุดที่มีหมากของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งวางอยู่ก่อนแล้ว เมื่อวางหมากแล้วหมากจะไม่มีกรเลื่อนเหมือนหมากกรุก หมากจะไม่สามารถเคลื่อนไปจุดอื่นได้เป็นอันขาด ยกเว้นหมากตกกินจะต้องเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้ามทันที 3) เมื่อหมากหรือกลุ่มหมากของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ถูกล้อมโดยหมากของฝ่ายตรงข้าม อย่างประชิดตัวทุกด้าน และไม่มีช่องว่างภายในเหลือไม่ว่าจะที่กลางกระดาน ขอบข้างกระดาน หรือมุมกระดาน หมากหรือกลุ่มหมากนั้นก็ถือว่าถูกจับกิน ต้องเก็บออกจากกระดานแล้วนำไปเป็นฝ่ายเชลยของฝ่ายที่จับกินได้ และเมื่อฝ่ายใดวางหมากที่สามารถจับกินฝ่ายตรงข้ามในตาเล่นครั้งต่อไปได้ ผู้เล่นฝ่ายนั้นต้องกล่าวคำว่า “อะตารี (Atari)” ซึ่งคล้ายกับการเตือนฝ่ายตรงข้ามว่า “ในตาต่อไป ฉันสามารถจับหมากคุณกินได้นะ” การกล่าวอะตารีนี้ไม่เชิงบังคับเป็นกฎว่าต้องกล่าว แต่เป็นการแสดงมารยาทของนักเล่นหมากล้อม ที่จะไม่พยายามเอาชนะคู่ต่อสู้ ด้วยการฉวยโอกาสจากความเผอเรอของฝ่ายตรงข้าม เพราะหมากล้อมเป็นเกมกีฬาของสุภาพชนและปัญญาชน ที่แข่งขันกันด้วยปัญญา ไม่ใช่ฉกฉวยโอกาสหาช่องทางเอาชนะ 5) นับคะแนนตัดสิน โดยนับว่าฝ่ายใด ล้อมพื้นที่ว่างได้มากกว่า จะเป็นฝ่ายชนะ หมากล้อมนั้นสามารถแบ่งระดับฝีมือได้เป็น 3 ประเภท กลุ่มผู้เล่นในระดับฝึกหัด เรียกว่า คิว ระดับอาจารย์ เรียกว่า ดั้ง และระดับอาชีพ เรียกว่า ดั้งโปร

สำหรับหมากล้อมในประเทศไทยนั้นเริ่มตั้งชมรมอย่างเป็นทางการเมื่อเดือนสิงหาคม 2536 โดยมี นายก่อศักดิ์ ไชยรัศมี เป็นประธานชมรม ซึ่งต่อมา ได้เปลี่ยนสถานะภาพจาก ชมรมหมากล้อม (โกะ) แห่ง

ประเทศไทยเป็น “สมาคมกีฬาหมากล้อมแห่งประเทศไทย” ในปี 2546 โดยมีนายก่อศักดิ์ ไชยรัศมี ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมจนถึงปัจจุบัน โดยมีบทบาทสำคัญคือ การสนับสนุนและผลักดันให้หมากล้อมเป็นที่รู้จักในสังคมไทยมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเขียนหนังสือเกี่ยวกับหมากล้อม การจัดการแข่งขันหมากล้อมภายในประเทศ การจัดอบรมหมากล้อมให้กับนักเรียนและครูที่สนใจ จัดการแข่งขันคัดเลือกตัวแทนระดับประเทศไปแข่งขันหมากล้อมระดับโลก เป็นต้น นอกจากนี้ นายก่อศักดิ์ ไชยรัศมียังมีความสามารถในการเล่นหมากล้อมในระดับอาจารย์ได้ถึงระดับ 5 ดั้ง อีกด้วย และจากบทสัมภาษณ์ที่ได้กล่าวมาในช่วงต้นนั้น โอกาสพลิกแพลงของหมากล้อมจึงมีได้หลากหลายการเล่นหมากล้อมเป็นประจำจะช่วยฝึกทักษะการวางแผน การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การคิดว่าความสำเร็จเกิดจากการวางกลยุทธ์ที่ดี กรณีที่ทั้งสองฝ่ายมีฝีมือที่ทัดเทียมกันคนแพ้คือคนทำผิดมากกว่าเพราะฉะนั้นการแพ้ก็ให้ประโยชน์ในด้านการเตือนสติให้สำรวจตัวเองว่าได้ทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง จุดบกพร่องอยู่ที่ไหนเพื่อเป็นบทเรียนในการเล่นครั้งต่อไป และในการเล่นหมากล้อมในแต่ละเกมส้นนั้นต้องใช้ความอดทนเพราะต้องใช้เวลาในการเล่น ในการคิดก่อนที่จะวางหมากแต่ละตัวลงบนเส้น ฉะนั้นสำหรับผู้ที่เล่นหมากล้อมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน จะได้รับ 4Q ที่เป็นประโยชน์ คือ ไอคิว (IQ) ความฉลาดทางปัญญาเพราะการเล่นหมากล้อมต้องใช้สติปัญญาในการเดินหมากเพื่อให้ได้พื้นที่มากที่สุดหรือการแก้เกมส้นในกรณีที่ฝ่ายเสียเปรียบถือว่าการฝึกการใช้ความคิด, อีคิว (EQ) ความฉลาดทางอารมณ์โดยปรัชญาของการเล่นหมากล้อมนั้นไม่ได้เน้นการทำลายคู่ต่อสู้ แต่เน้นการครองพื้นที่ให้ได้มากที่สุดเป็นการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น, เอ็มคิว (MQ) คุณธรรมจริยธรรม เนื่องจากการทายาทและปรัชญาในการเล่นหมากล้อมที่ไม่ให้ฉวยโอกาสกับคู่ต่อสู้ในขณะที่คู่ต่อสู้เผลอ ถือเป็นการฝึกความซื่อสัตย์ คุณธรรมและจริยธรรมไปในตัว และ เอคิว (AQ) ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค คือการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่อาจทำให้พื้นที่นั้นถูกบุกรุก มีความอดทนต่อสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ และการเรียนรู้ที่จะรอคอย (สถาบันหมากล้อม. 2551)

#### **การวัดเกี่ยวกับประสบการณ์หมากล้อม**

จากการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการเล่นหมากล้อม พบว่าผู้เล่นหมากล้อมต้องเรียนรู้กฎกติกา เงื่อนไข ข้อคิด รายละเอียดในการเล่นหมากล้อมมากมาย อาทิเช่น กติกาการจับกินฝ่ายตรงข้าม สถานการณ์ต่างรอด การห้ามวางหมากฆ่าตัวตาย มารยาทในการเตือนฝ่ายตรงข้ามก่อนจับกินในการวางหมากตัวต่อไป เป็นต้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะทราบว่าประสบการณ์ในการเล่นหมากล้อมมีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากการค้นคว้าหาข้อมูลวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นหมากล้อมนั้นได้ค้นพบงานวิจัยของ ฟาวันต์ วิริยะสัทธา (2546) ที่ทำการศึกษาความคิดเห็นของผู้เล่นหมากล้อมต่อการนำแนวคิดจากหมากล้อมมาประยุกต์ใช้เพื่อการบริหาร จากผลการศึกษาพบว่าผู้เล่นหมากล้อมส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า แนวคิดของหมากล้อมสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการบริหารเชิงกลยุทธ์ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการทางบริหาร 3 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ ด้านการวางแผนเชิงกลยุทธ์และด้านการการปฏิบัติตามกลยุทธ์ และด้านการควบคุมเชิงกลยุทธ์เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านการวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ผู้เล่นส่วนใหญ่เห็นด้วยเกี่ยวกับการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในการบริหารรวมทั้งมีระดับการนำไปใช้มากเมื่อเปรียบเทียบกับด้านอื่น และเมื่อพิจารณาเฉพาะด้านจะเห็นว่าผู้เล่นเห็นว่าสามารถนำไปใช้ในเรื่องการกำหนดวิสัยทัศน์มากที่สุด แต่มีระดับการนำไปใช้ในเรื่องการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติงานมากที่สุด ด้านการวางแผนเชิงกลยุทธ์ผู้เล่นหมากล้อมเห็นด้วยน้อยเกี่ยวกับการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในการบริหาร รวมทั้งมีระดับการนำไปใช้น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับด้านอื่น และเมื่อพิจารณาถึงการนำไปประยุกต์ใช้เฉพาะด้านผู้เล่นเห็นด้วยว่าสามารถนำไปประยุกต์ในเรื่องการวางแผนเพื่อขยายธุรกิจหรือขยายสาขามากที่สุดแต่มีระดับการนำไปใช้ในเรื่องการบริหารงานบุคคล ฝึกอบรม และพัฒนามากที่สุด ส่วนด้านการปฏิบัติตามกลยุทธ์และการควบคุมเชิงกลยุทธ์ ผู้เล่นหมากล้อมเห็นด้วยปานกลางเกี่ยวกับการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในการบริหารแต่มีระดับการนำไปใช้ปานกลางเมื่อเทียบกับด้านอื่นเมื่อพิจารณาถึงการนำไปประยุกต์ใช้เฉพาะด้าน ผู้เล่นเห็นด้วยปานกลางเมื่อเทียบกับด้านอื่นและเมื่อพิจารณาถึงการนำไปประยุกต์ใช้เฉพาะด้าน ผู้เล่นเห็นด้วยว่าสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติรวมทั้งมีระดับการนำไปใช้มาก

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ พชรพรรณ์ เชียงสิน (2552) ที่ทำการศึกษาเรื่องประสบการณ์การเล่นหมากล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนที่มีประสบการณ์เล่นหมากล้อมมาก และมีลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเอง มีความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมากกว่า นักเรียนที่มีประสบการณ์ในการเล่นหมากล้อมน้อย และมีลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเองต่ำ โดยพบในกลุ่มนักเรียนชั้น ม.2 เพียงกลุ่มเดียว

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพัฒนาการของการเล่นหมากล้อมกับความฉลาดทางอารมณ์

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้ครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเล่นหมากล้อม

กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ในโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก จำนวน 32 คน

กลุ่มควบคุม คือ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ในโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก จำนวน 35 คน

### คำจำกัดความการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์

#### นิยามเชิงมโนทัศน์

นิยามของความสามารถทางอารมณ์ว่า ความสามารถทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นและสามารถบริหารจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง อีกทั้งสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้

### สมมติฐานการวิจัย

ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม

ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์

ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทราบถึงระดับทางเชาว์อารมณ์ของผู้ที่เล่นหมากล้อม

ทราบถึงประสิทธิภาพการเล่นหมากล้อมต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นหมากล้อมกับความฉลาดทางเชาว์อารมณ์

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก จำนวน 32 คนและ กลุ่มที่สอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก จำนวน 35 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลลักษณะพื้นฐาน
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นหมากล้อม
3. แบบวัดความฉลาดทางเชาว์อารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-60 ปี

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-60 ปี เป็นแบบประเมินที่ได้รับพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี 18 ข้อ ด้านเก่ง 18 ข้อ และ ด้านสุข 16 ข้อ การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 6,812 คน เป็นตัวแทนประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดอื่นๆในภาคเหนือ ไต้ กลาง และตะวันออกเฉียงเหนือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีค่าอำนาจจำแนกสามารถแยกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ทั้งด้านข้อทดสอบรายด้าน คือ ด้านดี เก่ง สุข และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวม แบบประเมินมีค่าความเที่ยงในด้านดี เก่ง สุข และคะแนนรวมที่ Alpha .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ และมีค่าความเที่ยงแบบแบ่งครึ่ง (Split-half Reliability) ในด้านดี เก่ง สุข และคะแนนรวม ที่ .83, .86, .71 และ .84 ตามลำดับ

## วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือกับโรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก เพื่อขอเก็บกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1.แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน 2.แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นหมากล้อม 3.แบบวัดความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ แจกให้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการเรียนหมากล้อม หลังจากครบระยะเวลาการเรียนหมากล้อมก็ทำการแจกแบบสอบถามชุดนี้อีกครั้งหนึ่งโดยมีเนื้อหาการ sond ดังนี้

- |            |                                |
|------------|--------------------------------|
| ครั้งที่ 1 | กฎกติกาการเล่น                 |
| ครั้งที่ 2 | การจับหมากกินและการเอาตัวรอด   |
| ครั้งที่ 3 | การลดทอนกำลังคู่ต่อสู้         |
| ครั้งที่ 4 | การเดินทางมาสร้างพื้นที่       |
| ครั้งที่ 5 | พื้นฐานการสร้างกลุ่มหมากให้รอด |
| ครั้งที่ 6 | วิธีทำลายห้อง                  |
| ครั้งที่ 7 | ระยะในการเล่น                  |
| ครั้งที่ 8 | ฝึกการเล่น                     |

ด้านกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามชุดเดียวกันนี้ให้กับนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญบางรักที่ไม่เคยเล่นหมากล้อมมาก่อน จากนั้นทิ้งระยะเวลาเท่ากับระยะเวลาเรียนหมากล้อมแล้วจึงแจกแบบสอบถามชุดเดิมแก่นักเรียนกลุ่มเดิม

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและวิธีตอบคำถามครูที่สอนการเล่นหมากล้อม ในครั้งแรก
3. นัดหมายระยะเวลา เพื่อเก็บแบบสอบถามคืน
4. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างที่เล่นหมากล้อมตอบคำถามว่าตนเองรู้สึกว่ามีการพัฒนาและรู้สึกอย่างไร
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล ทดสอบสมมติฐานด้วยโปรแกรมคำนวณ SPSS for Windows โดยทำการทดสอบค่าสถิติ t (independent t-test) สำหรับสมมติฐานข้อที่ 1

ทดสอบสมมติฐานด้วยโปรแกรมคำนวณ SPSS for Windows โดยทำการทดสอบค่าสถิติ t (paired samples t-test) สำหรับสมมติฐานข้อที่ 2

สำหรับสมมติฐานข้อที่ 3 แปลงคะแนนพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์โดยวิธีของ ศิริชัย กาญจนวาสีด้วยสูตร คะแนนพัฒนาการทางเรขาคณิต =  $\frac{100 (\text{คะแนนครั้งที่ 2} - \text{คะแนนครั้งที่ 1})}{\text{คะแนนเต็มของมารดา} - \text{คะแนนครั้งที่ 1}}$  ทดสอบสมมติฐานด้วยโปรแกรมคำนวณ SPSS for Windows โดยทำการทดสอบค่าสถิติ t (independent t-test)

### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหมากล้อมเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research) โดยอาศัยแบบสอบถามความฉลาดทางเชาว์อารมณ์และการสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาพัฒนาการความแตกต่างระหว่างผู้ที่เล่นหมากล้อมและไม่ได้เล่นหมากล้อม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลการเล่นหมากล้อม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สมมติฐาน ดังนี้

1. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม
2. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์
3. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลการเล่นหมากล้อม

กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 67 คน เป็นเพศชายทั้งหมด 67 คนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่มห้องเรียนที่เรียนหมากล้อม 1 ห้อง และห้องเรียนที่ไม่ได้เรียนหมากล้อม 1 ห้อง จากทั้งหมด 12 ห้อง แล้วแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมมีทั้งหมด 35 คน ไม่เคยเล่นหมากล้อม 35 คนคิดเป็นร้อยละ 100 ในกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่มีมากที่สุดคือผู้ที่เล่นเป็นระยะเวลา 3-6 เดือน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 44.80 และผู้ที่เล่นเป็นระยะเวลา น้อยกว่า 3 เดือน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

แสดงข้อมูลระยะเวลาที่เล่นหมากล้อม (N=67)

ระยะเวลาที่เล่น(เดือน)	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยเล่น	35	44.30
0-3เดือน	2	3.00
3-6เดือน	30	44.80
รวม	67	100

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมและกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมก่อนการเริ่มเล่นด้วยสถิติทดสอบที พบว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเล่นและกลุ่มไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 1 ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $t=1.30, p>.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=178.66, SD=14.16$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 1 มีค่าเฉลี่ย ( $M=172.94, SD=20.75$ ) ดังตารางที่ 2

### ตารางที่ 2

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเล่นและกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 1

ประเภทกลุ่ม	จำนวน	M	SD	t
กลุ่มเล่นหมากล้อม	32	178.66	14.16	
กลุ่มไม่เล่นหมากล้อม	35	172.94	20.75	1.30

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมหลังเล่นและกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 2 ด้วยสถิติทดสอบที พบว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเล่นหมากล้อมหลังเล่นและกลุ่มไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 2 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.01$  ( $t=2.63, p<.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=183.57, SD=18.37$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 2 ( $M=171.11, SD=20.21$ ) ดังตารางที่ 3 จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า "ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม"

### ตารางที่ 3

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมหลังเล่นและกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่ 2

ประเภทกลุ่ม	จำนวน	M	SD	t
กลุ่มเล่นหมากล้อม	32	183.57	18.37	
กลุ่มไม่เล่นหมากล้อม	35	171.11	20.21	2.63*

\* $p < .05$ , หนึ่งหาง

## สมมติฐานข้อที่ 2 ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเล่นและกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นด้วยสถิติทดสอบที ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเล่นและกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่น พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.62, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=178.66, SD=14.16$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=183.57, SD=18.37$ ) ดังตารางที่ 4 จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า“ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์”

### ตารางที่ 4

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเริ่มเล่นและกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่น

ประเภทกลุ่ม	จำนวน	M	SD	t
กลุ่มเล่นหมากล้อม(วัดครั้งแรก)	32	178.66	14.16	
กลุ่มเล่นหมากล้อม(วัดครั้งหลัง)	32	183.57	18.37	1.62

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่แรกและกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมระยะที่2ด้วยสถิติทดสอบที ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเล่นและกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่น พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.37, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมระยะที่1มีค่าเฉลี่ย ( $M=172.94, SD=20.75$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2 ( $M=171.11, SD=20.21$ ) ดังตารางที่ 5

### ตารางที่ 5

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่1และกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2

ประเภทกลุ่ม	จำนวน	M	SD	t
กลุ่มไม่เล่นระยะที่1	35	172.94	20.75	
กลุ่มไม่เล่นระยะที่2	35	171.11	20.21	0.37



ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่แรกและกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2รายด้านด้วยสถิติทดสอบที่พบว่า

ด้านควบคุมตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.04, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=20.14, SD=3.65$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=20.17, SD=3.90$ )

ด้านเห็นใจผู้อื่น ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.44, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=20.40, SD=3.43$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=20.86, SD=3.65$ )

ด้านรับผิดชอบ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.27, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=21.06, SD=3.32$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=20.26, SD=3.80$ )

ด้านแรงจูงใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.33, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=19.64, SD=3.33$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=19.31, SD=3.08$ )

ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.13, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=17.77, SD=3.71$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=17.86, SD=3.15$ )

ด้านสัมพันธ์ภาพ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.15, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=19.63, SD=4.39$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=19.74, SD=3.08$ )

ด้านภูมิใจในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.32, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=12.86, SD=2.21$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=12.71, SD=2.02$ )

ด้านพอใจในชีวิต ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.44, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=21.54, SD=3.81$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=20.51, SD=3.71$ )

ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.67, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=20.00, SD=4.06$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมครั้งที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=20.46, SD=3.15$ ) ดังตารางที่ 6

## ตารางที่ 6

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่1และกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2เป็น

รายด้าน (9ด้าน)

	ระยะที่1 (N=32)		ระยะที่2 (N=35)		t
	M	SD	M	SD	
ควบคุมตนเอง	20.14	3.65	20.17	3.90	0.04
เห็นใจผู้อื่น	20.40	3.43	20.86	3.65	0.44
รับผิดชอบ	21.06	3.32	20.26	3.80	1.27
มีแรงจูงใจ	19.64	3.33	19.31	3.08	0.33
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.77	2.71	17.86	3.15	0.13
สัมพันธ์ภาพ	19.63	4.39	19.74	3.08	0.15
ภูมิใจในตนเอง	12.86	2.21	12.71	2.02	0.32
พอใจชีวิต	21.54	3.81	20.51	3.71	1.44
สุขสงบทางใจ	20.00	4.06	20.46	3.15	0.67

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมก่อนเล่นและกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นรายด้านด้วยสถิติทดสอบที พบว่า

ด้านควบคุมตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.67, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=21.91, SD=2.16$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=21.53, SD=2.84$ )

ด้านเห็นใจผู้อื่น ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.22, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=20.38, SD=3.05$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=21.09, SD=2.92$ )

ด้านรับผิดชอบ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.06, p <.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=20.56, SD=2.92$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=21.81, SD=2.52$ )

ด้านแรงจูงใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.54, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=20.84, SD=2.52$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=21.19, SD=3.10$ )

ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.80, p <.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมระยะที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=17.53, SD=2.60$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=18.81, SD=3.72$ )

ด้านล้มพันรูปภาพ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.76, p <.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=19.22, SD=4.17$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมระยะที่2มีค่าเฉลี่ย ( $M=20.75, SD=3.23$ )

ด้านภูมิใจในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.27, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=13.22, SD=2.02$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=13.34, SD=2.15$ )

ด้านพอใจในชีวิต ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=0.09, p >.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมระยะที่1มีค่าเฉลี่ย( $M=21.84, SD=2.75$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเล่นมีค่าเฉลี่ย ( $M=21.78, SD=3.48$ )

ด้านสุขสงบทางใจ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.85, p <.05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมก่อนเล่นมีค่าเฉลี่ย( $M=22.22, SD=2.96$ ) และค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังมีค่าเฉลี่ยเล่น( $M=20.84, SD=3.07$ ) ดังตารางที่ 7

## ตารางที่ 7

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากก่อนเล่นและกลุ่มที่เล่นหมากก่อนเล่นหลังเล่นเป็นรายด้าน (9ด้าน)

	ก่อนเล่น(N=32)		หลังเล่น(N=32)		t
	M	SD	M	SD	
ควบคุมตนเอง	21.91	2.16	21.53	2.84	0.67
เห็นใจผู้อื่น	20.38	3.05	21.09	2.92	1.22
รับผิดชอบ	20.56	2.92	21.81	2.52	2.06*
มีแรงจูงใจ	20.84	2.52	21.19	3.10	0.54
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.53	2.60	18.81	3.72	1.80*
สัมพันธ์ภาพ	19.22	4.17	20.75	3.23	1.76*
ภูมิใจในตนเอง	13.22	2.02	13.34	2.15	0.27
พอใจชีวิต	21.84	2.75	21.78	3.48	0.09
สุขสงบทางใจ	22.22	2.96	20.84	3.07	1.85*

\* $p < .05$ , หนึ่งหาง

สมมติฐานข้อที่ 3 ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม

ผลการทดสอบความแตกต่างพัฒนาของค่าเฉลี่ยคะแนนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อม และกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมด้วยสถิติทดสอบที ค่าเฉลี่ยคะแนนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อมและกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อม พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.06, p < .05$ ) โดยที่ค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เล่นหมากล้อมมีค่าเฉลี่ย ( $M=5.60, SD=18.25$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม ( $M=-3.02, SD=15.92$ ) ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8

แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างพัฒนาของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มเล่นหมากล้อม และกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม

ประเภทกลุ่ม	จำนวน	M	SD	t
กลุ่มเล่นหมากล้อม	32	5.60	18.25	
กลุ่มไม่เล่นหมากล้อม	35	-3.02	15.92	2.06*

\* $p < .05$ , หนึ่งหาง

## บทที่ 4

## การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้วยหมากล้อมสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 โดยพบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิจัยพบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกฝนการเล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ โดยมีค่าเฉลี่ย ( $M = 183.57, SD = 18.37$ ) ขณะที่ผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมมีค่าเฉลี่ย ( $M = 171.11, SD = 20.21$ ) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05 (t = 2.63, p < .05)$  ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (1998) ที่ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นทำให้สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะต้องเผชิญกับสภาวะคับข้องใจและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้และจากแนวคิดของ Mayer & Salovey (1997) ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี เกื้อกูลความคิด เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี รวมถึงการคิดใคร่ครวญและควบคุมอารมณ์ได้ดีในทางส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาว์ปัญญาซึ่งสอดคล้องกับการระบุถึงคุณประโยชน์ของการเล่นหมากล้อมโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ที่ว่า การฝึกเล่นหมากล้อมจะเป็นการช่วยเพิ่มสมาธิให้อยู่กับเรื่องซับซ้อนนั้นอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ซึ่งจะส่งผลให้ความคิดเรา เฉียบคม มีความพร้อมที่จะใช้ความคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่อ่อนล้าง่ายเมื่อเจอปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน อีกทั้ง การเล่นหมากล้อมสามารถทำให้ผู้เล่น มีทัศนคติความคิดที่ดีต่อปัญหาขอความยากและงานที่ทำทลายความสามารถ ฝึกให้ควบคุมอารมณ์ให้สงบนิ่ง และจากการศึกษาของโรงเรียนสอนหมากล้อม Happy Genius ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกติกการเล่นหมากล้อมที่ไม่แจกขวยโอกาสเอาชนะ ไม่ใช้ความโหดร้ายในการเอาชนะ เมื่อวางหมากแล้วจะไม่สามารถเคลื่อนไปจุดอื่นได้เป็นอันตรายอันทำให้เหตุการณ์พลิกผันได้หลากหลาย จึงต้องมีสมาธิและใช้ความอดทนสูง เนื่องจากต้องใช้เวลาในการเล่น เป็นการฝึกฝนให้มีอารมณ์ที่มั่นคงซึ่งการเล่นหมากล้อมต้องอาศัยการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และฝึกฝนการจัดการควบคุมอารมณ์ระหว่างการเล่นเพื่อใช้เป็นแนวทางการกำหนดคุณศาสตร์การเล่นที่มีประสิทธิภาพ

## สมมติฐานที่ 2 ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 โดยพบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 1.62, p < .05$ ) จากค่าสถิติพบว่า แม้จะไม่มี ความแตกต่างกันในระดับที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่เล่นหมากล้อมและกลุ่มที่ไม่เล่นหมากล้อมแล้ว พบว่า ค่าเฉลี่ยครั้งที่ 1 ของกลุ่มที่เล่นหมากล้อม ( $M = 178.66, SD = 14.16$ ) กับค่าเฉลี่ยครั้งที่ 1 ของกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม ( $M = 172.94, SD = 20.75$ ) ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยครั้งที่ 2 ของกลุ่มที่เล่นหมากล้อมหลังเรียน ( $M = 183.57, SD = 18.37$ ) กับค่าเฉลี่ยครั้งที่ 2 ของกลุ่มที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมก่อนเรียน ( $M = 171.11, SD = 20.21$ ) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.63, p < .05$ ) กล่าวคือ ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีแนวโน้มที่จะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม งานวิจัยของศรีเรือน แก้วกังวาล(2538) ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สนใจการเล่นและกิจกรรมที่ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้กิจกรรมสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าการเล่นยังคงมีความสำคัญต่อวัยรุ่น เพราะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะตอบสนองความต้องการ ด้านสังคม อารมณ์และสติปัญญาของวัยรุ่นซึ่งการเล่นหมากล้อมเป็นการเล่นที่ต้องใช้สมาธิ คิดวิเคราะห์หาคู่ต่อสู้ดังนั้นจึงมีส่วนเพิ่มทักษะเหล่านี้เมื่อเล่นเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับงานของวีระวัฒน์ ปันนิตามัย(2551) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ และจากงานของวีระ มนัสวานิช (2539) การเล่นเกมสามารถพัฒนาคุณลักษณะทางเชาว์อารมณ์ได้ เช่น เมื่อเด็กได้เล่นเกมกับผู้อื่นด้วยความสนใจจะก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น รู้จักปรับปรุงตนเองและเคารพกติกาการเล่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ คุณธรรมและวินัยในตนเอง แต่การที่ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจากระยะเวลาของกิจกรรมโดยในการศึกษาครั้งนี้มีการเล่นหมากล้อมในคาบเรียนเสริมของโรงเรียน แต่เนื่องจากตารางกิจกรรมของโรงเรียนทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่อง ในงานวิจัยของวินิจ เกตุขำ (2522) ได้ให้ไว้ว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาพัฒนาบุคคลได้โดยผู้จัดต้องคำนึงถึงจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรมและให้ความสำคัญกับขนาดจำนวนครั้งและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งนอกจากนี้ในงานของอาทิตย์ คุณยศยิ่ง (2549) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำเป็นต้องมีกิจกรรมที่หลากหลายเช่น เกมบทบาทสมมติ ข้อความและการอภิปรายซึ่งมีทั้งกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ การนำเสนอต่อหน้ากลุ่มเพื่อนซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความคิดข้ออภิปรายต่างๆ ดังนั้นการเล่นหมากล้อมอย่างเดียวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์อาจต้องใช้ระยะเวลาในการเล่นมากกว่านี้

จากการวิเคราะห์เพิ่มเติมความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ในแต่ละด้าน พบว่าผู้ที่เล่นหมากล้อมมีการพัฒนาในด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ด้านสัมพันธภาพ และด้านสุขสงบทางใจ ดังอธิบายเป็นด้านๆ ดังนี้

ด้านที่ 1 ควบคุมตนเอง พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านควบคุมตนเองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 0.67, p > .05$ ) ซึ่งอาจอธิบายจากงานของพรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2538) พบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะอ่อนไหว มีอารมณ์รุนแรง ไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ และเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ฮอริโมน อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งอาจจะส่งผลถึงการพัฒนาการความฉลาดเชาว์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ให้ไม่เห็นถึงความแตกต่างด้านนี้

ด้านที่ 2 เห็นใจผู้อื่น พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 1.22, p > .05$ ) จากค่าสถิติพบว่า แม้จะไม่มี ความแตกต่างกันในระดับที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของผู้ที่เล่นหมากล้อมและผู้ที่ ไม่ได้เล่นหมากล้อมแล้ว พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่น ( $M=21.09, SD=2.92$ ) สูงกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม ( $M=20.86, SD=3.65$ ) กล่าวคือ ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีแนวโน้มความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นมากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม ซึ่งการที่ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่เล่นหมากล้อมบางคนไม่สมัครใจในการเล่นหมากล้อม ซึ่งในการเล่นหมากล้อมแต่ละสัปดาห์เป็นส่วนหนึ่งในการเรียนการสอนของโรงเรียน เป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนไม่ใส่ใจในการเล่น ไม่ทำความเข้าใจและยอมรับผู้เล่นอีกคนซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Steve Hein (1999อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย 2551) ที่ได้ให้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สูงจะสนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น ส่วนผู้ที่มีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ต่ำจะผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้และชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกผิดซึ่งการใส่ใจในคู่เล่นเป็นเรื่องที่สำคัญมากในระหว่างการเล่นจึงน่าจะทำให้ความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มตัวอย่างที่เล่นหมากล้อมและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมไม่แตกต่างกันมากนัก

ด้านที่ 3 รับผิดชอบ พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านรับผิดชอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05 (t = 2.06, p < .05)$  ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีประสบการณ์ในการเล่นหมากล้อมมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านรับผิดชอบสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมซึ่งการเล่นหมากล้อมหากผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีระดับฝีมือไม่เท่ากันผู้ที่มีระดับฝีมือมากกว่าจะต้องให้อีกฝ่ายวางหมากก่อนเพื่อเป็นการต่อแต้มให้ทำให้การเล่นหมากล้อมต้องมีการให้การรับ การเสียสละ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2545) ที่ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านรับผิดชอบเป็นการรู้จัก



การให้ รู้จักการรับรู้จักรับผิด ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมกล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่เล่นหมากล้อมมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านรับผิดชอบมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม

ด้านที่ 4 มีแรงจูงใจ พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 0.54, p > .05$ ) อาจเนื่องมาจากแรงจูงใจเป็นหัวข้อที่มีความหลากหลาย ต้องมีความเฉพาะเจาะจงต่อเหตุการณ์ อีกทั้งแรงจูงใจมีทั้งภายในและภายนอก ซึ่งผู้ที่มีแรงจูงใจที่จะเล่นอยู่แล้วเมื่อได้เล่นก็ไม่ได้เปลี่ยนแรงจูงใจของตนเอง ในขณะที่ผู้ที่ไม่ได้เล่นอยู่แล้วเมื่อเล่นแล้วตัวเองไม่ได้รู้สึกว่ามีแรงจูงใจจากภายใน ดังนั้นในการเล่นหมากล้อม ส่วนแรงจูงใจภายนอก ทางโรงเรียนก็ไม่มีรางวัลให้กับผู้ที่เล่นได้ดีหรือชนะการแข่งขัน จึงไม่สามารถอธิบายได้ถึงการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างได้

ด้านที่ 5 ตัดสินใจและแก้ปัญหา พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.80, p < .05$ ) กล่าวคือ ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม ( $t = 0.13, p > .05$ ) ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์การเล่นหมากล้อมที่ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า การฝึกเล่นหมากล้อมจะช่วยเพิ่มสมาธิอยู่กับเรื่องซับซ้อนนั้นอย่างต่อเนื่องและยาวนานเพียงพอ ซึ่งจะส่งผลให้ความคิดเรา เจียบคม มีความพร้อมที่จะใช้ความคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่อ่อนล้าง่ายเมื่อเจอปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน อีกทั้ง การเล่นหมากล้อมสามารถทำให้ผู้เล่นพัฒนาความคิดให้เจียบคม มีทัศนคติความคิดที่ดีต่อปัญหาชอบความยากและงานที่ท้าทายความสามารถ

ด้านที่ 6 สัมพันธภาพ พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.76, p < .05$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมมีพัฒนาการความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม ( $t = 0.15, p > .05$ ) โดยการเล่นหมากล้อมนั้นไม่ได้เน้นการทำลายคู่ต่อสู้ แต่เน้นการครองพื้นที่ให้ได้มากที่สุดเป็นการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2545) ที่ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพเป็นการรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์และแนวคิดของ วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2551) ได้กล่าวถึงประโยชน์และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยเกื้อหนุนการยอมรับความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น มีมนุษย์สัมพันธ์ดีกล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่เล่นหมากล้อมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม

ด้านที่ 7 ภูมิใจในตนเอง พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านภูมิใจในตนเองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 0.27, p > .05$ ) ในด้านนี้อาจเชื่อมโยงกับ

ความเห็นคุณค่าในตนเองของชายพร ลีประเสริฐ(2536) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าตนเองนั้น เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่อยากให้ตน เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอในการกระทำกิจการต่าง ๆ ช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพ และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยความมั่นใจในตนเองและการเคารพตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งไม่คงที่ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ภาพที่คนเรามีเกี่ยวกับตนเองจะจำแนกออกไปได้เรื่อย ๆ ตามวันเวลาที่ผ่านไปในช่วงของพัฒนาการ เช่น เราอาจสำรวจพบว่าความสามารถและทักษะในด้านหนึ่งของเราเพิ่มพูนขึ้น แต่อีกด้านหนึ่งเราอาจไม่มีหรือมีในระดับต่ำ ดังนั้นจากการเล่นหมากล้อมจะเป็นการเล่นชนะหรือแพ้ซึ่งเมื่อเล่นชนะจะมีการเพิ่มของความเห็นคุณค่าในตนเอง แต่เมื่อแพ้คะแนนในส่วนนี้ก็จะลดลง ทำให้ผลคะแนนไม่ผลเปลี่ยนแปลงมาก

ด้านที่ 8 พอใจชีวิต พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 0.09, p > .05$ ) จากการศึกษาของชวลิต เหล่ารุ่งกาญจน์ (2538) กล่าวว่าความพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของบุคคลได้รับการตอบสนองหรือบรรลุจุดมุ่งหมายในระดับหนึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะลดลงหรือไม่เกิดขึ้นหากความต้องการหรือจุดมุ่งหมายนั้นไม่ได้รับการตอบสนองหรือจะเกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกทางบวกมีค่ามากกว่าความรู้สึกทางลบซึ่งซึ่งในการเล่นหมากล้อมของกลุ่มตัวอย่างในวัยนี้มีลักษณะการเล่นที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน เน้นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน และแข่งขันภายในกลุ่มตนเอง ทำให้ไม่เกิดการคิดที่ลึกซึ้งหรือเชื่อมโยงให้เข้ากับความพึงพอใจในชีวิตโดยตรง ทำให้การพัฒนาทางด้านนี้ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก

ด้านที่ 9 สุขสงบทางใจ พบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความแตกต่างด้านพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.85, p < .05$ ) พบว่าผู้ที่เล่นหมากล้อมมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจที่ลดลง เนื่องมาจากความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจนั้นอาจมีปัจจัยด้านอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยส่งเสริมที่หลากหลาย และจากความหมายของความสงบสุขทางใจ คือ การมีกิจกรรมที่สร้างเสริมความรู้สึกผ่อนคลายมีความสงบทางจิตใจกิจกรรมที่ส่งเสริม เช่น การ นั่งสมาธิ การ วิปัสสนากรรมฐานซึ่งในกลุ่มตัวอย่างในวัยนี้เป็นวัยที่มีความกระตือรือร้นและสนใจในกิจกรรมต่างๆ รอบตัว อีกทั้งในการเก็บกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2 อยู่ในระหว่างการสอนปลายภาคเรียน อาจส่งผลต่อคะแนนด้านนี้ลดลง ทำให้ผลของการพัฒนาในด้านนี้ลดน้อยลง

สมมติฐานข้อที่ 3 ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 โดยพบว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิจัยพบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกฝนการเล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ โดยมีค่าเฉลี่ย ( $M = 5.60, SD = 18.25$ ) ในขณะที่ผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมมีค่าเฉลี่ย ( $M = -3.02, SD = 15.92$ ) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.06, p < .05$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางเชาว์อารมณ์สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ และจากงานของวีระ มนัสวานิช (2539) การเล่นเกมสามารถพัฒนาคุณลักษณะทางเชาว์อารมณ์ได้

จากผลการวิจัยทำให้เห็นว่า การเล่นหมากล้อมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์แตกต่างกัน ซึ่งความฉลาดทางเชาว์อารมณ์นั้นเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น การรู้จักควบคุมตัวเอง เห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ พอใจในชีวิต สงบสุขพอใจ ภูมิใจในตนเอง มีแรงจูงใจในชีวิต รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา ทั้งยังทำให้รู้จักการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานอันดีที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศึกษาพัฒนาการของการเล่นหมากล้อมกับความฉลาดทางอารมณ์

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อม
2. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อม

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก เพศชาย อายุ 12-13 ปี จำนวน 67 คน โดยแบ่งเป็นผู้ที่เข้าเรียนหมากล้อม จำนวน 32 คน และผู้ที่ไม่ได้เข้าเรียนหมากล้อม จำนวน 35 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นหมากล้อม แบบวัดความฉลาดทางเชาว์อารมณ์(Emotional Quotient)

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้การเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก เพศชาย อายุ 12-13 ปี จำนวน 67 คน โดยแบ่งเป็นผู้ที่เข้าเรียนหมากล้อม จำนวน 32 คน และผู้ที่ไม่ได้เข้าเรียนหมากล้อม จำนวน 35 คนตอบแบบวัดทั้ง 3 ส่วน คือแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นหมากล้อม แบบวัดความฉลาดทางเชาว์อารมณ์(Emotional Quotient)แบบประเมินความรู้สึกตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ผลตามสมมติฐาน

#### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS for window versions 17 โดยการใช้การทดสอบสถิติที่ ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

## ผลการวิจัย

1. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะไม่มีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้ที่เล่นหมากล้อมจะมีการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์อารมณ์มากกว่าผู้ที่ไม่เล่นหมากล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อจำกัด

1. ความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ครอบคลุมเพียงพอ
2. เวลาในการเข้าเรียนหมากล้อมในแต่ละสัปดาห์น้อยและระยะเวลาในการเข้าเรียนหมากล้อมตั้งแต่เริ่มเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 จนถึงการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ไม่มากนัก

## ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น ซึ่งอาจทำให้ได้ผลการศึกษาในรูปแบบที่แตกต่างออกไป
2. การศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เพื่อผลการวิจัยที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
3. ศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีผลต่อความฉลาดทางเชาว์อารมณ์ด้วย เช่น ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม ค่านิยม สังคม การอบรมเลี้ยงดู ที่แตกต่างกันซึ่งทำให้ลักษณะการวิเคราะห์ข้อคำถามแตกต่างกันออกไป

## รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2545). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุง*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมวิชาการ. (2542, มกราคม). *ทิศทางของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*, วิชาการ. 2(1) : 17 - 30.  
การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2536). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวลิต เหล่ารุ่งกาญจน์. (2538). *ความพึงพอใจของลูกค้าต่อการให้บริการของธนาคาร กรุงเทพ จำกัด มหาชน สาขาสีคองสแคว์*. ภาคนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชวนจิตร ธุระทอง. (2544). *เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้า ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มีนมาลย์ สุภาพล. (2548). *โมเดลสมการโครงสร้างเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ กลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณ เชียงสิน. (2552). *การเล่นหมากล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้อง กับความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร*. หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรณทิพย์ ศิริวรรณบุญย์. (2538). *จิตวิทยาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วินิจ เกตุขำ. (2522). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- วีระ มนัสวานิช. (2539). *เทคนิคและทักษะการสอนเกม*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- วีระวัฒน์ บันนิตามัย. (2551). *เชาวน์อารมณ์ (Emotional quotient - EQ) . ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2538). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฟ้าวันดี วิริยะสัทธา. (2546). *ความคิดเห็นของผู้เล่นหมากล้อมต่อการนำแนวคิดจากหมากล้อมมาประยุกต์ใช้เพื่อการบริหาร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ เชียงใหม่.
- อารี ตันท์เจริญรัตน์. (2540, มกราคม-เมษายน). *อารมณ์และสุขภาพจิต ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 1(3) : 36 – 53.
- อนันตชัย ศรีโคตร. (2549). *ชีวิตนี้ใช่ว่าจะมีดีแค่อย่างเดียว EQ + IQ = best brain management for successful life*. กรุงเทพมหานคร: มาย เบิ่งคือค
- อุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์. (2545). *E.Q. ปัญญานำมนุษยชาติ*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์
- วรารภรณ์ ศรีกาญจนเพริศ. (2544). *การถ่ายทอดความหมายความฉลาดทางอารมณ์ในละครโทรทัศน์หลังข่าว*. กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรถสิทธิ์ สุนาโท (2548, มกราคม -มิถุนายน). *การเพิ่มเชาว์อารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิ : บทพิสูจน์การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน*. วิชาการ :100 – 112.
- อาทิตย์ คุณยศยิ่ง. (2549). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประจำช่วงชั้นที่ 4*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

## ภาษาอังกฤษ

Bar-On, R. (1997). Bar-on emotional quotient inventory : A measure of emotional intelligence. (Technical manual). Toronto : Multi-Health System.

Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional intelligence in business. London: Orion

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence : Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998a). *What make a leader? Harvard Business Review 76 (November – December) : 93 – 104.*

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence : education implication*. New York: Basic Book.

Weisinger, H. (1998). *Emtional Intelligence at work : The untappaeredge for success*. San francisco: Jossey-Bass.