



บทที่

บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่มาจากภายใน ได้แก่ ความสุขใจ ความสบายหรือความเจ็บระบม และอาจมาจากสิ่งเร้าภายนอกไม่ว่าจะเป็นจากผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ เป็นต้น<sup>(1)</sup> อารมณ์และความรู้สึกต่างๆเป็นที่มาของพฤติกรรมทั้งหลาย เช่น อารมณ์โกรธแค้น สามารถที่จะทำลายล้างสิ่งต่างๆได้ เช่น การเกิดสงคราม อารมณ์ซึมเศร้า สิ้นหวัง อาจทำให้บางคนถึงกับปลิดชีวิตตัวเองก็มี หรืออารมณ์ที่แจ่มใส เบิกบาน ก็สามารถที่จะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานอันอัศจรรย์ต่างๆได้ สมดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” มีคนจำนวนมากที่ไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ตกเป็นทาส เป็นเหยื่อของอารมณ์ เมื่อหงุดหงิด โกรธ ก็ไม่อาจรู้จักสติของตัวเองไว้ได้ จนกระทำพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ทั้งทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้<sup>(2)</sup> อารมณ์จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะปัญหาเรื่องอารมณ์สามารถส่งผลต่อความรุนแรงและความเสียหายในสังคมตามมาได้

ดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าอารมณ์มีความสำคัญกับมนุษย์ เพราะอารมณ์ส่งผลต่อมนุษย์หลายด้าน เช่น ถ้าเป็นอารมณ์ด้านบวกที่สร้างความรู้สึกที่ดี ก่อให้เกิดความสุข ให้ประโยชน์แก่ตนเองและคนใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ อารมณ์รื่นเริง เบิกบาน แจ่มใส อิ่มอกอิ่มใจ ภาคภูมิใจและอารมณ์ขัน เป็นต้น ในขณะที่บุคคลรู้สึกมีอารมณ์ด้านบวกหรือมีความสุข ร่างกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง มีความสามารถในการต้านทานโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี ส่วนถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบที่ให้โทษต่อร่างกาย ทำให้จิตใจหดหู่ เศร้าหมอง วิตกกังวล โกรธ อิจฉา อาฆาต เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ถ้ามีมากๆจะทำให้เกิดความเครียดสะสมและทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง และเกิดความเจ็บป่วยต่างๆตามมา<sup>(3)</sup> เช่น ปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย ความดันโลหิตสูง ตลอดจนอาจกลายเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้อารมณ์จะส่งผลต่อร่างกายแล้วยังส่งผลต่อจิตใจ การดำเนินชีวิต การทำงาน ตลอดจนจนถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม การพยายามรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้ทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล และทำให้มีความสุขในการทำงานมากขึ้นด้วย ถ้าคนในสังคมมีอารมณ์ที่ดีและมั่นคง ก็จะช่วยให้สังคมเกิดความสงบสุขและเกิดความสามัคคีกันอีกด้วย

เดิมการพัฒนาบุคคลจะเน้นให้เป็นคนเก่ง โดยการศึกษาต่างๆมุ่งพัฒนาแต่ด้านสติปัญญาแต่เพียงด้านเดียว เพราะเชื่อว่าจะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ แต่ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าคนที่บุคคลจะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในเรื่องการเรียน การทำงาน การเข้า

ตลอดจนการมีครอบครัวที่มีความสุขนั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างนอกเหนือจากความฉลาดทาง ด้านสติปัญญา คนที่มีไอคิวสูงแต่ล้มเหลวในชีวิต เพราะมีวุฒิทางอารมณ์ต่ำ ทำให้เขาไม่สามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี ไม่มีความอดทนอดกลั้นต่อสถานการณ์ที่กดดันอยู่ รวมทั้งไม่เข้าใจ ความรู้สึก ความต้องการของคนอื่น มุ่งแต่สนองความต้องการของตนเองเป็นใหญ่ โอกาสที่จะเกิด ความขัดแย้งกันจึงเป็นไปได้สูงมาก บางครั้งขาดความเชื่อมั่นตนเองไปเลย จึงต้องอยู่ในโลกของ ตนเอง ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตถึงแม้จะฉลาดก็ตาม ดังที่ได้ทราบจากข่าวต่างๆที่เกี่ยวกับเขว ชนที่มีระดับสติปัญญาสูง สามารถเรียนในคณะที่คะแนนสูงๆได้ แต่เมื่อประสบความสำเร็จ เช่น ผิดหวังในความรัก ก็ถึงกับทำร้ายตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น หรือบางคนเรียนไม่ได้เกียรตินิยมก็ถึงกับ ฆ่าตัวตายเลยก็มี

ดังนั้นความฉลาดทางด้านสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวจึงไม่สามารถที่จะทำให้บุคคล ประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตได้ ซึ่งพบว่าปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้บุคคลมีความสามารถในการ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จนั้น ก็คือความฉลาดทางอารมณ์ อีคิวหรือความ ฉลาดทางอารมณ์ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นอย่างมาก คืออีคิว Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence หมายถึงความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่าง มีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ในปีค.ศ 1990 ปีเตอร์ ซาโลเวย์ ( Peter Salovey ) และจอห์น เมเยอร์ ( John D.Mayer ) ซึ่ง เป็นนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า “ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นรูป แบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้ นำในการคิดและการกระทำสิ่งต่างๆ ” ต่อมาแดเนียล โกลแมน ( Daniel Goleman ) นักข่าวสายจิตวิทยา ศาสตร์ หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ ซึ่งจบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลให้ผู้คนเกิดความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์ มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขใน ชีวิตมนุษย์<sup>(4)</sup>

ปัญหาของระบบการศึกษาแบบเดิมๆก็คือการเน้นให้เด็กเป็นเด็กเก่ง ทำคะแนนได้สูงๆ เรียนรู้สิ่งต่างๆได้มากเท่าที่จะมากได้ แต่จะไม่ได้เน้นในส่วนของจิตใจและอารมณ์ของเด็กเลย จึง ทำให้เด็กเก่งๆหลายคนกลับกลายเป็นเด็กที่สนใจเรื่องการเรียนเพียงอย่างเดียว โดยไม่สนใจสิ่งรอบ ข้าง เป็นเด็กแข็งกระด้าง ไร้น้ำใจ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และอาจมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ตามมาได้<sup>(5)</sup> ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ ของเยาวชนยุคใหม่จากผลการวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่าง ประเทศชี้ไปในทำนองเดียวกัน นั่นคือเด็กสมัยนี้มีความกังวลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง กลัว ตนเองจะล้มเหลวในการแข่งขันต่อสู้กับผู้อื่นและขณะเดียวกันก็ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง เด็กใน

ยุคปัจจุบันถูกผลักดันให้แข่งขัน ให้เก่งและให้ประสบความสำเร็จ โดยที่ไม่ได้ประทับประคองอย่างเพียงพอ ซึ่งหมายถึงการประทับประคองให้เติบโตมาอย่างแข็งแกร่ง มั่นคงและมั่นใจด้วยความรักและนับถือตนเอง เพราะขาดการประทับประคองดังกล่าว ชีวิตที่เติบโตมาจึงเต็มไปด้วยความสงสัยในตนเอง ไม่มั่นใจในตนเอง ในคุณค่าและความสามารถของตน เกิดความวิตกกังวลหลายอย่าง เช่น วิตกกังวลเกี่ยวกับความสามารถของตนและชีวิตในอนาคต เกิดความรู้สึกลึกซึ้ง เหงา หงุดหงิด เศร้าและอยากตาย หากพูดเป็นคำที่ทันสมัยก็คือ EQ ต่ำนั่นเอง<sup>(6)</sup>

ในแวดวงของการศึกษาในปัจจุบันจึงได้มีการตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้น เพราะสถาบันการศึกษาจะผลิตบุคลากรซึ่งเป็นอนาคตของชาติให้มีประสิทธิภาพได้นั้น บุคลากรที่ผลิตออกมามีองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน คือ การเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถประกอบกันไปกับการเป็นคนที่มีความดีพร้อมทั้งในเรื่องของอารมณ์และจิตใจ คือ การเป็นคนที่ใช้ชีวิตของตนเองอย่างมีคุณค่า มีสติ มีความอดทน มีความเข้าอกเข้าใจในบุคคลรอบข้าง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น<sup>(5)</sup> ซึ่งนั่นก็คือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาจบการศึกษาออกมาเป็นบัณฑิตที่เก่ง ดีและมีความสุขในชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่ออนาคตของประเทศชาติอย่างยิ่ง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาในแวดวงการแพทย์และการสาธารณสุข เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ต้องทำงานเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จะต้องเป็นผู้ที่มีทั้งความสามารถในทักษะวิชาชีพ ความอดทน ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมตัวเองได้และมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งจะเห็นได้ว่าสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ อันเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของบุคคลที่จะเป็นแพทย์และทันตแพทย์อย่างมาก และยิ่งไปกว่านั้นก็คือความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยส่งเสริมความเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่มีมิติของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของประเทศ

จากแนวคิดและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นที่มาของการวิจัย ซึ่งมุ่งหวังที่จะศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อที่จะทราบถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ในทุกชั้นปี เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อให้เป็นบัณฑิตที่เก่ง ดีและมีความสุข ตลอดจนพร้อมที่จะก้าวออกไปเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

## คำถามของการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นอย่างไร
2. มีปัจจัยใดบ้างที่มีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

## สมมติฐาน

1. ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยทางสังคม และภาวะสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยโดยการสังเกต ( Observational study ) เชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ( Cross-sectional descriptive design ) โดยมีตัวแปรที่ศึกษาคือ ตัวแปรอิสระ

1. ข้อมูลส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ภูมิลำเนา ลำดับการเกิด ชั้นปีที่ศึกษา เงินรายรับของ นิสิตเฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว การสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน งานอดิเรก การทำกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย
2. ข้อมูลด้านครอบครัว คือ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว

### 3. ข้อมูลด้านสังคม แบ่งเป็น

ความสัมพันธ์กับเพื่อน คือ จำนวนเพื่อนสนิท การปรึกษาเพื่อนเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน การทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน

ความสัมพันธ์กับอาจารย์ คือ การปรึกษาอาจารย์ในขณะเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือมีปัญหา

### 4. ภาวะสุขภาพจิต

ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

## คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ ( Emotional Intelligence ) หมายถึง ความสามารถของนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2549 ในด้านต่างๆ ดังนี้ คือ ด้านดี ในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง ในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข ในการภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสงบทางใจ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ประโยชน์ต่อผู้วิจัยคือจะได้เป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป
2. ประโยชน์ต่อหน่วยงาน คือ ทางคณะทันตแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถนำข้อมูลจากงานวิจัยนี้ไปประกอบแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นิสิตทันตแพทย์ต่อไป เพื่อให้บัณฑิตเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางด้านสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์
3. ประโยชน์ต่อสังคมคือความรู้จากงานวิจัยนี้สามารถที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่บัณฑิตทันตแพทย์ เพื่อจะได้จบออกไปเป็นทันตแพทย์ที่ดีของสังคมในอนาคตด้วย

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม

