



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆจากเอกสาร วารสาร หนังสือและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
1. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

#### 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) มีผู้ได้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้ Peter Salovey & John D.Mayer สองนักจิตวิทยาได้เอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า "เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและการกระทำสิ่งต่างๆ" ซึ่งต่อมาในปี1997 ทั้งสองท่านนี้ได้คำนิยามใหม่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการ

- รับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม
- เข้าถึงและ หรือสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้
- เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี
- คิดใคร่ครวญและควบคุมอารมณ์ได้ดีในทางที่ส่งเสริมความงอกงามของสุขภาพจิต และเขาวนปัญญา<sup>(4)</sup>

Bar-On ( อ้างถึงในGoleman ) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ ว่าหมายถึง ชุดของความสามารถด้านอารมณ์และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งต่อมาในปี1997 ก็ได้ให้ความหมายใหม่ว่า หมายถึง ชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะด้านจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถในการประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

Goleman <sup>(7)</sup> ได้ให้ความหมายของอีคิวว่า "เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆได้ โดยเขาเชื่อว่าเขาวนอารมณ์นั้นแตกต่างจากเขาวนปัญญา แต่เสริมเกื้อกูลกันได้

Cooper&Sawarf<sup>(8)</sup> ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าผู้อื่นได้

กรมสุขภาพจิต<sup>(4)</sup> ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อุมภาพร ตรังคมสมบัติ<sup>(6)</sup> กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถของบุคคลในอันที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคำว่าจัดการในที่นี้หมายถึง รู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของอารมณ์และความรู้สึก เข้าใจความเกี่ยวข้องของความคิด ความรู้สึกและการกระทำ มีใจกว้างยอมรับความรู้สึกทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม รู้จักเลือกว่าตนควรคิด รู้สึกหรือกระทำอย่างไร ตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์ และสามารถใช้อารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นประโยชน์

เทอดศักดิ์ เดชคง<sup>(9)</sup> ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุข ดังนี้ คือ การเป็นคนดี หมายถึง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณา ในแง่พระพุทธศาสนาก็คือ สิด นั่นเอง การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือการใช้ปัญญานั้นเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)<sup>(10)</sup> ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์หรือปรีชาทางอารมณ์ ซึ่งจะต้องมีการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม(ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา โดยเฉพาะปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญสุดท้ายในฐานะตัวปรับแก้และปลดปล่อย ที่จะทำให้จิตใจรวมทั้งอารมณ์ให้เป็นอิสระ พ้นจากการบีบคั้นครอบงำของสิ่งแวดล้อม ทำให้กลายเป็นจิตใจอันมีอารมณ์ ความรู้สึกที่เกื้อกูล เป็นคุณทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

## 1.2 ความหมายใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ( Emotional intelligence หรือ Emotional quotient ) ในภาษาอังกฤษนั้นพบคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์ได้หลายคำ ดังนี้

**Emotional literacy** โดย Cooper&Sawarf หมายถึง ความฉลาดรู้ในอารมณ์ตนเอง ซึ่งรวมถึงการบอกเล่าความคิด ความรู้สึกตามจริง ความสามารถหยั่งรู้เท่าทันอารมณ์ตน เล็งเห็นผล มีพลัง และรู้ผลได้ Salovey ก็เคยใช้คำนี้เป็นชื่อหนังสือที่เขาเขียนด้วย

**Emotional maturity** โดย Abrahamson กล่าวว่า คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่ความสุขสบายในอารมณ์ของตนเอง( Emotional comfort )จากการที่รู้เข้าใจในภาวะอารมณ์ของตนเอง(Emotional insight )

**Emotional learning** เป็นการเรียนรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล โดยDamasio กล่าวว่า เด็กบางคนไม่มีปัญหาด้านความสามารถในการเรียนรู้ แต่มีความเสี่ยงที่จะเรียนไม่จบและเป็นอาชญากร เพราะขาดการเรียนรู้และระดับอารมณ์ความรู้สึกของตน เนื่องจากขาดสติอารมณ์ชั่ววูบเดียว แล้วมาเสียใจภายหลัง

**Emotional knowledge** คือ แหล่งรวมข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และประสบการณ์ทางอารมณ์ของบุคคล ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่น เพื่อใช้ในการทำความเข้าใจและการตีความภาวะแวดล้อม

**Emotional IQ** Salovey&Mayer ใช้คำนี้ที่สะท้อนให้เห็นว่า สติปัญญาเป็นคุณภาพของสมอง ในขณะที่อารมณ์เป็นคุณภาพของความรู้สึก อารมณ์ไม่สามารถแยกออกจากสติปัญญาได้ และเชื่อว่าความสามารถทางสมองเป็นผลทั้งเรื่องของHead และ Heart Smart ที่จะทำให้เกิดภูมิปัญญา รู้เท่าทันในความเป็นจริงและได้ประโยชน์

**Emotional competence** คือ ความสามารถทางอารมณ์ Goleman เรียกว่า Emotional Intelligence Competence ที่หมายรวมถึง คุณลักษณะหกประการของEQได้แก่

- ความมั่นใจในตนเอง
- การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ความมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์
- การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ
- การโน้มน้าวผู้อื่น
- การสร้างทีมงาน

**Social intelligence** เป็นคำที่ Thorndike ใช้ในช่วงทศวรรษ 1920 เพื่อหมายถึง ความมีไหวพริบในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้คน และ Eysenck นำมาใช้ชื่อบายอีกในปี1985คู่ขนานกับคำว่า Psychometric Intelligenceซึ่งเน้นไปในด้าน IQ และ Biological Intelligence ซึ่งเน้นด้านสรีระพันธุกรรมในการกำหนดความแตกต่างระหว่างบุคคล

**Tacit Knowledge** โดย Polanyi เสนอไว้ในปี 1976 และ Sternberg นำมาใช้อย่างต่อเนื่อง ในรายงานวิจัยของเขาว่า เป็นการเรียนรู้เงียบๆไม่เป็นทางการ ไม่พูดออกมา รู้ได้โดยพหุติตย์ที่เกิดจากการปฏิบัติจริง เป็นผลจากการคิดใคร่ครวญ จากสิ่งที่ได้เรียนรู้

**Implicit learning** โดย Segar เสนอไว้โดยมุ่งหมายถึงการเรียนรู้ ซึมซับข้อมูลอันซับซ้อน โดยที่ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้ปรากฏโดยภาษาถ้อยคำ แต่รับรู้เห็นได้จดจำได้

**Practical intelligence** โดย Sternberg ถือว่าเป็นหนึ่งในสามด้านของไตรลักษณะของจิต

(Triarchic Mind) ที่สะท้อนให้เห็นได้จากความสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ดี รู้จักเลือกรับและให้เรียนรู้อะไรได้ด้วยตนเอง ซึ่ง Sternberg ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ Successful Intelligence

**Meta-mood Experience หรือ Meta-Experience** โดย Salovey, Mayer, Goldman, Turvey และ Palfai เสนอไว้ โดยหมายถึง กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของภาวะอารมณ์ ของบุคคลที่แสดงออกผ่านทางอารมณ์ ความรู้สึก ทั้งนี้รวมถึงการรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดและภาวะอารมณ์ของตน กระบวนการติดตาม ควบคุมและประเมินภาวะอารมณ์ตนเองด้วย

**Personal intelligence** โดย Gardner เสนอไว้เป็นส่วนหนึ่งของ Multiple intelligence ซึ่งมีความหมายในลักษณะของความเป็นผู้ที่เก่งคน คือ มีมนุษยสัมพันธ์ เข้าถึง และรู้จักภาวะอารมณ์ของตนเอง สามารถน้อมนำความเข้าใจ เพื่อชี้นำการปฏิบัติ โดยเฉพาะในด้านความซื่อของทางสังคม ซึ่งแบ่งได้เป็นสองส่วน คือ ความสามารถเข้าถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเอง ได้ จำแนก รู้เท่าทันและระบุได้ ที่เรียกว่า **Intrapersonal intelligence** ซึ่งมีขั้นสูงสุด คือ การรู้จักตนเอง และอีกด้านหนึ่งเรียกว่า **Interpersonal intelligence** ซึ่งเป็นผลจากการรู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองที่นำเสนอออกกับผู้อื่น รู้และเห็นความแตกต่างของตนและคนอื่นได้ ซึ่งกลุ่มอาชีพที่พึงมีความสามารถระหว่างบุคคล ได้แก่ พนักงานขาย ครู แพทย์ นักการเมือง เป็นต้น<sup>(11)</sup>

### 1.3 ความแตกต่างระหว่าง I.Q และ E.Q

#### ลักษณะของ I.Q

- เป็นค่าตัวเลขหรือผลลัพธ์จากการประเมินความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา
- ไม่สามารถใช้ทำนายความสำเร็จในการศึกษา การทำงานและความสำเร็จในชีวิต
- สามารถพัฒนาสูงสุด จนถึงอายุ 25-35 ปี
- เป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน

#### ลักษณะของ E.Q

- เป็นค่าตัวเลขหรือผลลัพธ์จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- สามารถใช้ทำนายความสำเร็จในการศึกษา การทำงาน และความสำเร็จในชีวิต
- สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต
- เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง<sup>(12)</sup>



#### 1.4 ความเป็นมาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

อีคิว ถือเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยาเพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำคัญอย่างจริงจังเมื่อ 10 กว่าปีมานี้ เดิมเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญา หรือ ไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ต่อมานักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคนๆ หนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระยะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกละเลยไปอย่างน่าเสียดาย กระทั่งในปีค.ศ. 1990 ซาโลเวย์และเมเยอร์ สองนักจิตวิทยาได้นำความคิดนี้มาพูดถึงอีกครั้ง โดยเอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า "เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและการกระทำสิ่งต่างๆ" จากนั้น แดเนียล โกลแมน นักข่าวสายวิทยาศาสตร์ หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ ได้สานต่อแนวคิดนี้โดยเขียนหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของอีคิวว่า "เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่างๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง" หลังจากหนังสือเล่มนี้ ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต กลายเป็นเรื่องฮิตที่มาแรงแซงหน้าไอคิวไปในระยะหลัง<sup>(4)</sup>

#### 1.5 สมองกับความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อประมาณสองร้อยล้านปีก่อน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมได้วิวัฒนาการขึ้นมาในโลก พร้อมสมองที่พัฒนาไปมากกว่าสมองของสัตว์เลื้อยคลาน มีส่วนที่กำเนิดอารมณ์ ความผูกพัน และส่วนควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่สลับซับซ้อนยิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญนี้ปรากฏร่องรอยในสมองมนุษย์ส่วนที่เรียกว่า "ระบบลิมบิก" (limbic system) หรือเรียกอีกอย่างว่า สมองของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เพราะมันมีโครงสร้างคล้ายคลึงกับสมองส่วนที่พัฒนาขึ้นสูงสุดในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ระบบลิมบิกก็คือศูนย์กลางทางอารมณ์ความรู้สึกของเรา ทั้งความรัก หลง โกรธ เกลียดกลัว เศร้า เหงา ความอยาก และอารมณ์ทางเพศ ล้วนมีบ่อเกิดที่นี้ สมองส่วนที่ทำให้เราเป็นมนุษย์ และแยกเราออกจากสัตว์ทั้งหลาย เป็นบ่อเกิดของภาษา ศิลปะ วัฒนธรรม คนตรี ศาสนา วิทยาศาสตร์ และทำให้มนุษย์ก่อร่างสร้างอารยธรรมอันเจริญรุ่งเรือง คือ สมองใหญ่หรือซีรีบรัม (cerebrum) ซึ่งก็คือสมองส่วนบนที่ห่อหุ้มระบบลิมบิกและส่วนบนของก้านสมองเอาไว้ด้านใน มี

รูปทรงคล้ายโดมครึ่งวงกลม โดยเฉพาะส่วนนอกสุดของมัน คือ เปลือกสมอง (cortex-คอร์เท็กซ์) เป็นส่วนที่มีการทำงานสลับซับซ้อนที่สุด เพราะทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด การวางแผน การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การตัดสินใจ การใช้เหตุผล และความขบขันขี้ขำ เป็นสมองส่วนสำคัญที่เราใช้ในการศึกษาเรียนรู้ รวมทั้งเป็นคลังเก็บความทรงจำของเราด้วย ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทั้งหลาย ไม่ว่า แมว สุนัข หรือคน สมองส่วนลิมบิกจะมีรูปร่างค่อนข้างคงที่ ไม่แตกต่างกันเท่าไร ขณะที่สมองส่วนคอร์เท็กซ์ของคนได้พัฒนาไปมากกว่าสัตว์อื่นๆ ทุกชนิด กล่าวได้ว่าส่วนของ “คน” และ “สัตว์” ที่อยู่ภายในสมองของมนุษย์นั้นประจันหน้ากันอยู่ตลอดเวลา นักประสาทวิทยาพบว่า เมื่อใดที่คนเรามีอารมณ์โกรธ เกลียด พลุ่พลา่อย่างรุนแรง ส่วนสมองของมนุษย์อันชาญฉลาดจะถูกตัดวูบหายเหมือนไฟดับ เมื่อนั้นสัตว์ร้ายที่ออกอาละวาดย่อมทำให้เกิดโศกนาฏกรรมตามมา ดังเช่นที่ปรากฏเป็นข่าวพาดหัวตามหน้าหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการบันดลโทสะแล้วทำร้ายหรือฆ่ากันตาย <sup>(13)</sup>

อุมาพร ตรีงคสมบัติ<sup>(6)</sup> กล่าวว่าสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก คือ ระบบลิมบิก (Limbic system) ส่วนสมองที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์หาเหตุผล คือส่วนคอร์เท็กซ์(Cortex) ซึ่งในคนที่มีการทำงานที่สมดุลกันระหว่างสมองสองส่วนนี้ก็จะมีความฉลาดทางอารมณ์ดี ส่วนคนที่มีการทำงานของระบบลิมบิกมากกว่าส่วนคอร์เท็กซ์ก็จะมีฉลาดทางอารมณ์ต่ำ กล่าวคือจะเป็นคนที่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ในการฝึกเรื่องความฉลาดทางอารมณ์จึงต้องฝึกสมองส่วนคอร์เท็กซ์ให้สามารถควบคุมระบบลิมบิกได้ เมื่อใดที่สมองส่วนคอร์เท็กซ์สามารถรู้เท่าทันและควบคุมสมองส่วนลิมบิกได้ ก็จะทำให้คนเรามีเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจหรือไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมาเมื่อพบสิ่งที่ไม่ถูกใจ การฝึกสมองในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์นี้ต้องฝึกตั้งแต่เด็ก ซึ่งสามารถฝึกได้โดยพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกในการมีความมั่นคงทางอารมณ์และไม่ให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

วิระวัฒน์ ปินนิตามัย <sup>(11)</sup> กล่าวว่าสมองส่วนที่เป็นบ่อเกิดของอารมณ์น่าจะเป็นสมองซีกขวาต่างโดยเฉพาะส่วนAmygdalaว่าเป็นศูนย์ของความจำที่เกี่ยวกับอารมณ์และปฏิกิริยาต่างๆที่เกี่ยวกับอารมณ์และการรับรู้อารมณ์ ที่นำไปสู่การตอบสนองที่จะสู้หรือหยอต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่ง Goleman (1995) ได้บัญญัติคำว่า Amygdala Hijack ขึ้นใช้ ซึ่งเขาเรียกว่าเป็นปฏิกิริยาของอารมณ์ภายใต้การกำกับดูแลของAmygdalanั่นเองโดยพิจารณาได้จากการมีอารมณ์แสดงออกที่รุนแรงทันทีทันใด และเมื่อหยุดคิดได้ก็จะรู้สึกว่ที่คนแสดงออกไปนั้นไม่เหมาะสม Goleman (อ้างถึงในวิระวัฒน์ ปินนิตามัย)<sup>(8)</sup> เชื่อว่า การสอนบุคคลให้มีความสามารถทางด้านอารมณ์นั้นต่างจากการสอนทักษะด้านสมองหรือเทคนิคทางวิชาชีพใดๆ แต่ในส่วนของเขาว่าอารมณ์นั้น เป็นการเรียนรู้ของสมองอีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกันกับนิสัยการคิด การรู้สึกและปฏิกิริยาของคนที่จะสมมานานหลายปี การที่จะพัฒนาได้จะต้องลบพฤติกรรมไม่ดี (Unlearn)เสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้

(Relearn)พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน โดยนัยดังกล่าวคือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์  
ควรพัฒนาแต่เยาว์วัย ด้วยการมีสภาพแวดล้อมและการมีต้นแบบที่ดี ตามแนวคิดการเรียนรู้ทาง  
สังคม (Social learning theory) ของ Albert Bandura นั้นเอง

### 1.6 ความเชื่อของความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนใหญ่คนเรามักมีความเชื่อที่ว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ต้องเป็นผู้ที่มีความ  
ฉลาดทางสติปัญญาสูง แต่จากปัญหาด้านความรุนแรงต่างๆ หลายครั้งที่เกิดขึ้น โดยผู้ที่มีระดับการ  
ศึกษาดี หรือเป็นผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูง ทำให้สังคมตั้งตระหนกมากและเกิดคำถามขึ้น  
มาว่า คนที่มีสติปัญญาดีเรียนเก่งอย่างเฉียวเพียงพอหรือไม่ ที่จะทำให้เป็นคนมีคุณภาพและมีความสุข  
สุข Eysenck (อ้างถึงในวิระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์)<sup>(11)</sup> เชื่อว่าเขาวินทางสังคมเป็นผลรวมของหลายๆตัว  
แปรด้วยกัน อาทิ แรงจูงใจ อาหาร ปัจจัยทางวัฒนธรรม ครอบครัว การศึกษา บุคลิกภาพ สุขภาพ  
ประสบการณ์ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาการของเขาวินทางสังคมจะมีได้ก็ต่อเมื่อบุคคล  
มีสภาพความพร้อมทางสรีระทางพันธุกรรมและชีวเคมี ซึ่งเรียกโดยรวมว่าเขาวินทางชีววิทยา ซึ่ง  
จะส่งผลถึงพัฒนาการของเขาวินปัญหาซึ่งเป็นด้านสมอง ดังที่Eysenck เรียกว่า Psychometric  
intelligence ที่เขาเชื่อว่าเป็นผลอย่างน้อยจาก4องค์ประกอบด้วยกัน คือ ปัจจัยของครอบครัว วัฒนธรรม  
ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม และการศึกษาที่ได้รับ

ปกติคนเราจะมีอารมณ์ โกรธ เศร้า ผิดหวัง ได้ทั้งนั้น แต่คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ใช่อยู่แล้ว  
อาการต่างๆ จะมาก และนานกว่าคนปกติ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ จึงพบว่าคนเก่งๆ แต่  
ประสบความสำเร็จในการประกอบกิจการงาน ชีวิตครอบครัวและความสัมพันธ์กับผู้อื่นบ่อยๆ  
เฉพาะความเก่งหรืออึดียวอย่างเดียวคงไม่ทำให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นความฉลาดทาง  
อารมณ์หรืออึดิวจึงมีบทบาทเกี่ยวข้องกับเกือบทุกกิจกรรมของชีวิต เนื่องจากเป็นส่วนสำคัญที่จะ  
ช่วยให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้<sup>(4)</sup>

### 1.7 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิตได้ให้โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้เป็น สามด้านใหญ่ๆ คือ ดี  
เก่ง และสุข ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยของแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง  
รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น

- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจ ในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

ภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื่อมั่นในตนเอง

พึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

มีความสุขสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข



- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ<sup>(4)</sup>

**อุมาพร ตรังคสมบัติ<sup>(6)</sup>** กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วยความสามารถใหญ่ๆ สองด้าน คือ ประสิทธิภาพส่วนตัวและประสิทธิภาพส่วนสังคม ซึ่งประสิทธิภาพส่วนตัว จะมีคุณสมบัติสามประการ ได้แก่ การมีความเข้าใจตนเอง (self-awareness) มีการควบคุมตนเอง (self-regulation) และมีการผลักดันตนเอง (self-motivation) ส่วนประสิทธิภาพส่วนสังคม จะมีคุณสมบัติสองประการ ได้แก่ มีความเข้าใจผู้อื่นและมีทักษะทางสังคม

**Wagner&Sternberg (อ้างถึงในวีระวัฒน์ ปันนิตามัย)<sup>(11)</sup>** เสนอว่า Practical Intelligence ซึ่งเป็นพฤติกรรมของผู้ชาญฉลาดที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในชีวิตและในวิชาชีพ แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การครองตน (Managing self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมาย ได้ผลผลิตสูงสุด การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้จักศักยภาพของตนเอง เป็นต้น

2. การครองคน (Managing other) หมายถึง การใช้ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ได้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ การมอบหมายงานได้ตรงตามความสามารถของแต่ละคน การให้รางวัลตามผลการปฏิบัติงาน

3. การครองงาน (Managing career) หมายถึง ความสามารถในการโน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้กับตนเอง สังคม องค์กร และประเทศชาติ

**Mayer&Salovey<sup>(14)</sup>** ได้เสนอองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ ซึ่งมีขีดความสามารถความฉลาดทางอารมณ์สี่ระดับ ดังนี้

1. การรับรู้ ประเมิน และการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถระบุภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ตลอดจนสามารถจำแนกความรู้สึกต่างๆ ออกได้

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์ คือ การใช้ความรู้สึกหรืออารมณ์ในการช่วยหรือคิดจัดลำดับความสำคัญ อารมณ์ชัดเจนพร้อมที่จะเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจ จัดจำความรู้สึกต่างๆ ได้ดี

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ คือ สามารถระบุความรู้สึกหรืออารมณ์ เชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่างๆ ได้ สามารถตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ รวมถึงความเข้าใจในการผันแปรของภาวะอารมณ์ต่างๆ

4. อารมณ์ส่งเสริมความงอกงามของสติปัญญา สามารถเปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบได้ รวมทั้งสามารถบริหารจัดการลดความรุนแรงทางอารมณ์ เพื่อแสดงอารมณ์ออกมาในทางบวกทั้งของตนเองและผู้อื่น

**Goleman<sup>(7)</sup>** ได้ปรับปรุงแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. สมรรถนะด้านสังคม คือ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีปัจจัยย่อยคือ

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทักษะทางสังคม

2. สมรรถนะส่วนบุคคล คือความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง มีข้อย่อย คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ

### 1.8 ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย<sup>(1)</sup> ได้กล่าวถึงลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. เป็นผลรวมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม เช่น ครอบครัว สื่อ โรงเรียน
2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ เช่น ความอดได้ รอได้ ไม่หุนหันพลันแล่น
3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ที่ต้องใช้เวลาและความเอาใจจริงเอาใจในการปรับเปลี่ยนพัฒนาการเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์
4. สามารถเรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และพัฒนาได้ แต่ต้องใช้ความอดทนและเอาใจจริงเอาใจ และเกี่ยวข้องโดยตรงกับประสบการณ์ของบุคคล
5. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ควรใช้เครื่องมือวัดหลายๆรูปแบบประกอบกัน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละครั้งอาจมีค่าที่ผันแปรได้
6. ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับเขาวนปัญญาไม่แน่นอน แต่โดยภาพรวมผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักมีแนวโน้มที่จะมีความฉลาดทางสติปัญญาสูงด้วย เนื่องเพราะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้คนเรียนรู้และแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

### 1.9 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง-ต่ำ

แดเนียล โกลแมน (อ้างถึงในคู่มือความฉลาดทางอารมณ์)<sup>(4)</sup> กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

- เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- มีการตัดสินใจที่ดี
- สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- มีความอดทน อดกลั้น
- ไม่หุนหันพลันแล่น
- สามารถทนต่อความผิดหวังได้
- มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
- มีความเข้าใจในสถานการณ์ทางสังคม
- ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- มีพลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิต

Steve Hein (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย)<sup>(11)</sup> ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ดังนี้

- ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกตนเอง แต่ชอบตำหนิผู้อื่น
- ไม่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน
- พุศสะทอนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
- ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
- อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
- ไม่ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น
- ยึดมั่นในความคิดของตนเอง ไม่เปิดกว้าง
- เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบพูดขัดจังหวะ
- สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น
- ชอบพูดบั่นทอนกำลังใจผู้อื่น

#### 1.10 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อ 10 ปีที่ผ่านมาได้มีการยอมรับกันว่าแท้จริงแล้ว ใจคิวยังเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้คนๆ หนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตได้ทุกด้าน เพราะในความเป็นจริง ชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่นๆ อีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยเรื่องหนึ่งในรัฐแม็ซซาชูเซต สหรัฐอเมริกา ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของใจคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก 450 คน นานถึง 40 ปี พบว่าใจคิวกมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต และพบว่าปัจจัยที่สามารถจะทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ดีกว่ากลับเป็นความสามารถด้านต่างๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกับใจคิวก เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์และการเข้ามุกคลอื่น ได้ดี ตัวอย่างงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งคือการติดตามเก็บข้อมูลจากผู้ที่จบปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์ 80 คน ตั้งแต่ตอนที่ยังศึกษาอยู่ไปจนถึงบั้นปลายชีวิตในวัย 70 ปี พบว่าความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคม มีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือใจคิวกถึง 4 เท่า<sup>(4)</sup> สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการส่งเสริมความสำเร็จในทุกช่วงของชีวิต ทั้งในด้านการเรียน ช่วยเพิ่มพูนการพัฒนาตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้ชีวิตครอบครัวราบรื่น และช่วยให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Allan K.H. Pau และ Ray Croucher<sup>(15)</sup> ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับความรู้สึกลึกซึ้งในนักศึกษาทันตแพทย์ระดับปริญญาตรีในประเทศอังกฤษ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของSchutte และคณะ และแบบประเมินความรู้สึกลึกซึ้ง ( Perceived Stress Scale : PSS-10 ) โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของSchutte แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การมองด้านบวก และการควบคุมอารมณ์ ( Optimism/Mood -regulation ) , การรู้จักใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ ( Utilization of emotions ) , การประเมินอารมณ์ ( Appraisal of emotions ) และทักษะทางสังคม ( Social skills ) พบว่านักศึกษาเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการรู้จักใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ ( Utilization of emotions ) , การประเมินอารมณ์ ( Appraisal of emotions ) และทักษะทางสังคม ( Social skills ) นักศึกษาที่อายุมากกว่า21ปี มีความรู้สึกลึกซึ้งสูงกว่านักศึกษาที่อายุต่ำกว่า21ปี และนักศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่ามีความรู้สึกลึกซึ้งสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความรู้สึกลึกซึ้ง พบว่ามีความสัมพันธ์แบบตรงกันข้าม กล่าวคือ ในนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะมีความรู้สึกลึกซึ้งในระดับสูง

Allan K.H. Pau และคณะ<sup>(16)</sup> ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับการจัดการกับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ระดับปริญญาตรีในประเทศอังกฤษ โดยทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาวิธีการจัดการกับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกัน ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบไม่มีโครงสร้าง ( Unstruted dept interview ) โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกับกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ พบว่านักศึกษากลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีวิธีการในการจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า กลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ เช่น การพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัว การดูโทรทัศน์ ส่วนกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำใช้วิธีการแยกตัวจากสังคม การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ รวมทั้งการขับรถด้วยความเร็วสูง ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

Rhonda F. Brown และ Nicola S. Sschutte<sup>(17)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความรู้สึกลึกซึ้งเหนื่อยล้า ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยใช้แบบวัดความรู้สึกลึกซึ้งเหนื่อยล้า Fatigue Impact Scale ( FIS ) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ใช้ Accessing Emotions Scale และใช้แบบประเมินด้านจิตสังคม ( Psycho-social factors ) ร่วมกับ ซึ่งประกอบไปด้วยแบบวัดความซึมเศร้า ความวิตกกังวล การมองด้านบวก ความมั่นใจในตนเอง ความเชื่อทางด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม ประวัติการถูกทำร้ายทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ พบว่านักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความรู้สึกลึกซึ้งเหนื่อยล้าต่ำกว่านักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ และปัจจัยทางจิตสังคมเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความรู้สึกลึกซึ้งเหนื่อยล้า โดยพบว่านักศึกษาที่มีความซึมเศร้าสูง ความวิตกกังวลสูง การมองด้านบวกต่ำ ความ



มั่นใจในตนเองต่ำ มีความเชื่อด้านสุขภาพไม่ดี และมีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะมีความรู้สึกเหนื่อยล้าสูง และมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับประวัติการถูกทำร้ายทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ กล่าวคือ นักศึกษาที่มีประวัติการถูกทำร้ายทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่มีประวัติการถูกทำร้ายดังกล่าว

Wagner PJ และคณะ<sup>(18)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ของแพทย์กับความพึงพอใจของคนไข้ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ Bar-On และแบบสำรวจความพึงพอใจของคนไข้หลังได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ พบว่าองค์ประกอบย่อยด้าน

“ความสุข” ของความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจของคนไข้ในระดับสูง นั่นคือความฉลาดทางอารมณ์ของแพทย์มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของคนไข้

Wagner PJ และคณะ<sup>(19)</sup> ศึกษาการใช้หลักสูตรพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Essentials of Clinical Medicine course : ECM) ในการศึกษาของแพทย์ที่ Medical College of Gorgia ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างแพทย์กับคนไข้ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพแพทย์และความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งหลักสูตรนี้จะใช้เวลาประมาณสองปีโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แพทย์มีการพัฒนาตนเองในด้านความฉลาดทางอารมณ์และมีทักษะการสื่อสารกับคนไข้ที่มีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างแพทย์และคนไข้ และส่งผลดีต่อการดูแลรักษาคนไข้ โดยหลักสูตรนี้มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยภาคปฏิบัติจะมีการฝึกการสื่อสารภายในกลุ่มย่อย การฝึกการสื่อสารกับคนไข้ การปฏิสัมพันธ์กับคนไข้และการสะท้อนความรู้สึกของตนเอง หลังจากการฝึกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้วนักศึกษาแพทย์จะได้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งพัฒนาโดย Bar-on แล้วมีการอภิปรายผลของการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ร่วมกันระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ในกลุ่ม เพื่อการแลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของทั้งนักศึกษาและอาจารย์ต่อไป

Nicholas R. และคณะ<sup>(20)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น ทำการศึกษาในวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 16-19 ปี จำนวน 200 คน โดยศึกษาปัจจัยด้านอายุ เพศ รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และภูมิฐานะ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ เพศหญิง รายได้ของครอบครัวและ ระดับการศึกษาของบิดามารดา ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น คือ อายุ และภูมิฐานะ เพศหญิงมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ ระดับความฉลาดทางอารมณ์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในวัยรุ่นที่ระดับการศึกษาของบิดามารดาต่างกัน โดยพบว่าเมื่อระดับการศึกษาของบิดามารดาสูง ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นก็จะสูงด้วย

และนอกจากนี้ยังพบว่าระดับการศึกษาของบิดาและเพศของวัยรุ่น เป็นปัจจัยที่ใช้ทำนายระดับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้

James D.A Parker และคณะ<sup>(21)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการอยู่ในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา เป็นการทำนายความสำเร็จของการเปลี่ยนผ่านจากนักเรียนมัธยมปลายไปสู่การเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เพิ่งผ่านพ้นจากการเป็นนักเรียนมัธยมปลายไปสู่การเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 1,270 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงสัปดาห์แรกของการศึกษาในชั้นปีที่ 1 และผู้วิจัยศึกษาติดตามนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างไปจนกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่ชั้นปีที่ 2 จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักศึกษาที่ออกจากมหาวิทยาลัยก่อนที่จะขึ้นสู่ชั้นปีที่ 2 ส่วนกลุ่มที่สองเป็นนักศึกษาที่ยังคงอยู่ในมหาวิทยาลัยและสามารถขึ้นสู่ชั้นปีที่ 2 ได้ โดยในกลุ่มหลังนี้จะมีการจับคู่กันระหว่าง เพศ อายุ และเชื้อชาติ การศึกษาพบว่านักศึกษาที่ยังคงอยู่ในมหาวิทยาลัยและสามารถขึ้นสู่ชั้นปีที่ 2 ได้ มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ออกจากมหาวิทยาลัยก่อน อย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่า

ระดับความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยที่ใช้ทำนายความสำเร็จในการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้

Knight และ Jennifer Anne<sup>(22)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสติปัญญา(IQ) เปรียบเทียบระหว่างผู้ไม่ได้กระทำความผิดร้ายแรงและผู้กระทำความผิดร้ายแรง โดยใช้ Bar-On Emotional Quotient Inventory ทดสอบEQ และ Wechsler Abbreviated Scale of Intelligence ในการทดสอบIQ จากการศึกษาพบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีประวัติการทำความผิดร้ายแรง มีความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสติปัญญาน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีประวัติกระทำความผิดในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจากการศึกษานี้สนับสนุนเรื่องความสำคัญในการส่งเสริมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาการเป็นอาชญากรต่อไป

Menzie และ Tracy A.<sup>(23)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถทางสังคมและความสามารถในการเรียนในนักเรียนมัธยมศึกษา โดยใช้ The Emotional Intelligence Inventory Youth version วัดความฉลาดทางอารมณ์, Achenbach Youth Self-Report วัดความสามารถทางสังคม และ Grade Point Average (GPA) วัดความสามารถทางการเรียน พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความสามารถทางสังคมและความสามารถในการเรียนในนักเรียนมัธยมศึกษากับความฉลาดทางอารมณ์

กัลยา นาคเพ็ชรและวรรณเพ็ญ อินทร์แก้ว<sup>(24)</sup> ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทยชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2544 โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต พบ

ว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติและมีคะแนนความเฉลี่ยด้านดี เก่ง และด้านสุข มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชั้นปีที่2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่1 นักศึกษาชั้นปีที่3 ที่มาจากครอบครัวชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาจากครอบครัวเดี่ยว ส่วนปัจจัยอื่นๆพบว่าไม่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งไม่พบความสัมพันธ์ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

วัลลภา กิตติมาสกุล<sup>(25)</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรทีมสุขภาพโรงพยาบาลอ่างทอง พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรทีมสุขภาพโรงพยาบาลอ่างทองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าปกติ ยกเว้นในกลุ่มอายุ26-60ปี บุคลากรทีมสุขภาพมีภาวะสุขภาพจิตสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าบุคลิกภาพแบบแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนบุคลิกภาพแบบอ่อนไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มาเสนันท์ หัตถศักดิ์<sup>(26)</sup> ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง และความฉลาดทางอารมณ์รายด้านคือ ด้านดี เก่งและสุข อยู่ในระดับสูง นักศึกษาเพศหญิงกับนักศึกษาเพศชายมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์และสาขาศิลปศาสตร์มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่างกัน นักศึกษาต่างชั้นปีมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่างกัน ส่วนปัจจัยที่พบว่ามีสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์นั้น ได้แก่ เกรดเฉลี่ย สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

อัจฉรา สุขารมณ และ อังศินันท์ อินทรกำแหง<sup>(27)</sup> ศึกษา ประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิคิวในประเทศไทย ในช่วง พ.ศ 2540-2547 โดยใช้การประมาณค่าขนาดอิทธิพลตามวิธีวิเคราะห์เมตา (Meta-analysis) ทำการศึกษาจากงานวิจัยทั้งหมด 182 เรื่อง พบว่ามีผู้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออิคิว จำนวน 42 เรื่อง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิคิวกับตัวแปรอื่นๆจำนวน 57 เรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบอิคิวตามลักษณะตัวแปรต่างๆ จำนวน 15 เรื่อง ศึกษาการสร้างและพัฒนาเครื่องมือหรือมาตรวัดอิคิว จำนวน 16 เรื่อง และศึกษาการจัด โปรแกรมหรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาอิคิว จำนวน 52 เรื่อง โดยพบว่าในปี พ.ศ.2545 เป็นปีที่มีผู้สนใจศึกษาเรื่องอิคิวมากที่สุด งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นปริญญาโทระดับปริญญาโท กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่ออิคิวพบว่า กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่ออิคิวได้แก่ สุขภาพจิต ทักษะคิดต่อการประกอบอาชีพ ลักษณะความเป็นผู้นำ ความพึงพอใจในงาน ความสามารถในการปรับตัว พฤติกรรมการเผชิญความเครียด การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กลุ่มปัจจัยด้านชีวิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่ออิคิว ได้แก่ ระดับตำแหน่งงานและอาชีพ กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ทาง

บวกต่ออีคิว ได้แก่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อิทธิพล สภาพแวดล้อมในครอบครัว เซวอาร์มณบีคามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดาและผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่ออีคิว ได้แก่ สายการเรียน สภาพแวดล้อมใน โรงเรียน ความสัมพันธ์กับครู ความสัมพันธ์กับเพื่อน พฤติกรรมการสอนของครู ระดับชั้นปีที่ศึกษา กิจกรรมในโรงเรียน ขวัญกำลังใจในหน่วยงาน การสื่อสารในที่ทำงาน ละครโทรทัศน์หลังข่าว และการรับข่าวสารอาชญากรรม