

ความฉลาดทางอารมณ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของนิสิต
มหาวิทยาลัยบูรพา

สารนิพนธ์
ของ
นางสาววิณา ถาวรโลหะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กันยายน 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.4
(815ค
จ 3

ความฉลาดทางอารมณ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของนิสิต
มหาวิทยาลัยบูรพา

13 พ.ย. 2546

บทคัดย่อ
ของ
นางสาววิณา ถาวรโลหะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กันยายน 2546

h 230299

วีณา ถาวรโลหะ. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการ
 สนับสนุนทางสังคมของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนา
 การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา
 สารนิพนธ์ : อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต
 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิก
 ภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 3) เพื่อ
 ศึกษาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง
 ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 177 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 176
 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 5 ชุดคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
 แบบวัดบุคลิกภาพ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมและแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ใน
 การวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบค่า t , การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์
 การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน
2. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีความ
 สัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1
3. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีความ
 สัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4
4. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีนัย
 สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคม และความเชื่อมั่นในตนเอง โดย
 สามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 52.9
5. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้อย่างมีนัย
 สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดย
 สามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 50.5

EMOTIONNAL INTELLIGENCE AS AFFECTED BY SELF-CONFIDENCE, PERSONALITY
AND SOCIAL SUPPORT OF BURAPA UNIVERSITY UNDERGRADUATE STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
MISS VEENA THAVORNLOHA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University
September 2003

Veena Thavornloha. (2003). *Emotional Intelligence As Affected By Self-Confidence, Personality And Social Support Of Burapa University Undergraduate Students*. Master's Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor : Somkiat Thipyathusn.

The objectives of this research were 1) to compare the first-year students with the fourth-year students in emotional intelligence, 2) to find the relationship between accommodation, self-confidence, personality and social support of first-year and fourth-year students, and 3) to find predictor variables that could predict emotional intelligence of first-year and fourth-year students. The sample for this study included two groups of 353 undergraduate students at Burapa University during the academic year 2003. The first group consisted of 177 first-year students and the second group consisted of 176 fourth-year students. The instruments for collecting the data were (a) a questionnaire on personal biosocial factors, (b) a self-confidence test, (c) a personality test, (d) a social support test and (e) an emotional Intelligence test. The Statistical procedures for analyzing the data were t-test, Pearson's product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression.

The research findings indicated that there was no significant difference between the first-year students' emotional intelligence and the fourth-year students' emotional intelligence. For the first-year students, emotional intelligence was positively correlated with accommodation, self-confidence, personality and social support at the .05 level of significance. For the fourth-year students, emotional intelligence was also positively correlated with accommodation, self-confidence, personality and social support at the .05 level of significance. Social support and self-confidence were two variables that were found to affect emotional intelligence of the first-year students. These two variables could predict emotional intelligence of Burapa University first-year students about 52.9% at the .05 level. For the fourth-year students, two variables that significantly affected emotional intelligence were self-confidence and social support. These two variables could significantly predict emotional intelligence of Burapa University fourth-year students about 50.5% at the .05 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการ
สอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



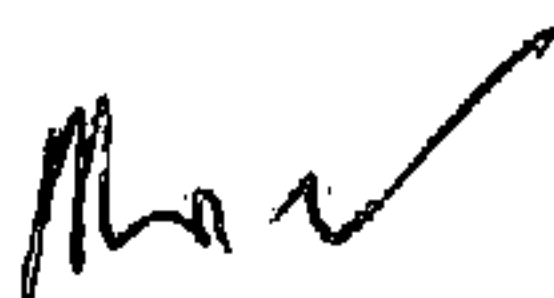
(อาจารย์ สมเกียรติ ทิพยทัศน์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาผล)

คณะกรรมการสอบ



ประธาน

(อาจารย์ สมเกียรติ ทิพยทัศน์)



กรรมการ

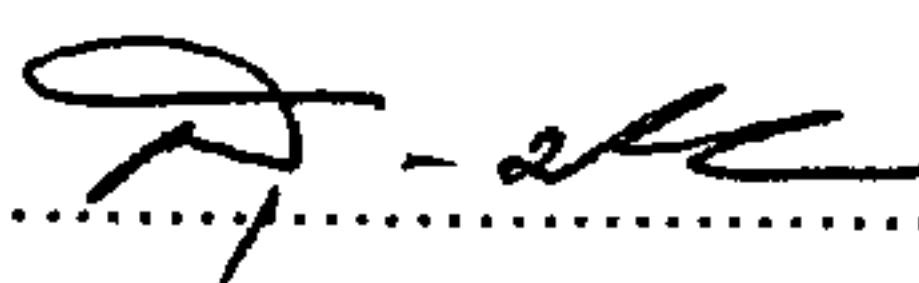
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาผล)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์สุภา ปานเจริญ)

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อสุภาผล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์ วาจา กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเพื่อสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่างๆในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ในภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ผู้วิจัยเพื่อประกอบการศึกษาและจัดทำสารนิพนธ์ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกท่านที่คอยช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการจัดทำสารนิพนธ์ในครั้งนี้ จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามเป้าหมายทุกประการ

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตในภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่าน รวมทั้งพี่ๆ และเพื่อนๆ ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การสนับสนุนการเรียนและทุนทรัพย์ให้ความรัก ความห่วงใยและเป็นกำลังใจที่สำคัญของผู้วิจัยตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ขอมอบแด่บิดา มารดา บุรพาคณาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณธรรมความดีให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

วัฒนา ถาวรโลหะ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	8
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	11
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	11
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	13
ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์.....	20
ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์.....	24
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	32
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	32
ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	33
ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง.....	34
การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง.....	36
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว.....	37
ความหมายของบุคลิกภาพ.....	37
ความสำคัญของบุคลิกภาพ.....	38
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว.....	39
วิธีการพัฒนาและสร้างเสริมบุคลิกภาพ.....	44
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม.....	48
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2. (ต่อ)ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม.....	48
ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม.....	49
แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชั้นปีกับความฉลาดทางอารมณ์.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยกับความฉลาดทางอารมณ์.....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์.....	54
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัวกับความฉลาดทางอารมณ์..	56
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์.....	58
3. วิธีดำเนินการศึกษา.....	61
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	61
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล.....	69
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
5. สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	75
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	75
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	75
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	76
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5. (ต่อ)สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	77
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	84
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	95
ภาคผนวก ข คำอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	106
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	108

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระดับชั้นปี และที่อยู่อาศัย.....	70
2. แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา.....	71
3. แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนน บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา.....	71
4. แสดงตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหา วิทยาลัยบูรพา โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis).....	72
5. แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนน บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา.....	73
6. แสดงตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหา วิทยาลัยบูรพา โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis).....	73

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2. บุคลิกภาพแสดงตัว(Extrovert) เก็บตัว(Introvert) แนวคิดที่ 1.....	43
3. บุคลิกภาพแสดงตัว(Extrovert) เก็บตัว(Introvert) แนวคิดที่ 2.....	44
4. บุคลิกภาพแสดงตัว(Extrovert) เก็บตัว(Introvert) แนวคิดที่ 3.....	44

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศในทุกวันนี้ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจสังคม การเมือง สิ่งแวดล้อมรวมทั้งการจัดการศึกษาในปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่างๆไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้นโดยมุ่งเน้นพัฒนาด้านสติปัญญามากจนเกินไป เน้นความสำคัญทางวัตถุมากกว่าจิตใจแสวงหาซึ่งประโยชน์สูงสุดยิ่งกว่าความสัมพันธ์เกื้อกูล ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมดังที่วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2542) กล่าวไว้ว่าระบบการศึกษาไทยเน้นให้คนเป็นเลิศทางวิชาการต้องแข่งขันกันตั้งแต่อนุบาลจนกระทั่งถึงวัยทำงานการเรียนรู้ตามหลักสูตรส่วนกลางที่ขาดการเชื่อมโยงกับชีวิตจริงทำให้ขาดการรู้จักตนเองครอบครัวและท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจและอ่อนไหวง่ายต่อสิ่งเร้าภายนอก ด้วยเหตุนี้ทำให้คนมีปัญหาทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้นทั้งในสถานศึกษา ครอบครัวและชุมชน

ในสังคมทุกวันนี้พบว่าคนส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องของ I.Q. (Intelligence Quotient) หรือระดับเชาวน์ปัญญามากเกินไป จะเห็นว่าค่านิยมของเด็กไทยในปัจจุบันคือการเป็นเด็กที่เรียนเก่งมีความสามารถแต่ในสภาพความเป็นจริง เด็กที่มีสติปัญญาดีแต่เพียงอย่างเดียวไม่มีความเพียงพอที่จะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในสังคมที่มีคุณภาพและมีความสุขได้ (รติวรรณ ทับธง. 2543 : 1) ผลจากการประเมินหลักสูตรของกรมวิชาการ(กรมวิชาการ. 2542 : 18) พบว่าความล้มเหลวของการศึกษาคือไม่สามารถสร้างคนให้มีจิตใจที่ดีหลักสูตรให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจอารมณ์และสังคมน้อยไปทำให้เกิดปัญหา คือ ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจที่ดีให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขดังจะเห็นได้จากปัญหาความรุนแรงต่างๆในสังคม เช่น เด็กนักเรียนยกพวกตีกัน ปัญหาทางเพศ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติดที่แพร่ระบาดในหมู่นักเรียน เมื่อประสบปัญหาในชีวิตขึ้นก็ไม่สามารถหาวิธีแก้ไขได้ เหตุการณ์ที่กล่าวมานี้สาเหตุหนึ่งมาจากปัญหาทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการปรับตัวเพราะคนที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอจะเป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ ทำให้การทำงานต่างๆมีชีวิตชีวาและความกระตือรือร้นตรงข้ามถ้าบุคคลมีอารมณ์เสียหรืออารมณ์รุนแรง เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิดจะทำให้บุคคลขาดสมาธิ มักจะทำอะไรผิดพลาดและไม่สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆได้ การที่บุคคลมีจะสุขภาพจิตดีก็ควรเป็นคนที่อารมณ์ดีเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคก็สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น อาร์มสตรอง (1987 : 97) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอารมณ์ที่มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในเด็กว่าการรู้ การยอมรับตามความเป็นจริง การแสดงออกอารมณ์ตามความเป็นจริงและเหมาะสม จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ

สำเร็จในการเรียนรู้ ในเวลาไม่กี่ปีมานี้วงการสุขภาพจิตเริ่มต้นตัวและให้ความสนใจในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ (Emotional Quotient) กันอย่างกว้างขวาง ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้จะหมายถึงการมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพัฒนาอารมณ์ให้เป็นปกติสุขได้ ไม่ว่าเหตุการณ์รอบข้างจะเป็นอย่างไรคนที่มี EQ ไม่ดีจะไม่เข้าใจตนเอง ไม่เข้าใจคนอื่น ไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ใจตนเองไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งในใจตนเองได้ คนที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดีจะทำให้การแก้ปัญหาไม่ดี การมีEQ นี้เป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้(ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. 2543 : การประชุมวิชาการสุขภาพจิตเรื่อง "สุขภาพจิตดีด้วยEQ")

การปลูกฝังEQเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพคือเป็นคนที่มีความเก่ง ความดี และความสุข เป็นคนที่สามารถเผชิญกับความผิดหวังความไม่สมปรารถนาต่างๆได้ ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ สามารถควบคุมความต้องการและอารมณ์ของตนเองมีความเอื้ออาทรเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ อูซา อังสุหนิทวีวัฒน์ (2539 : 27) กล่าวว่า คนที่เฉลียวฉลาดและประสบความสำเร็จในชีวิตหรือธุรกิจการงานมักจะเป็นคนที่ใช้ทั้งสติ คือ จิตสำนึกที่เป็นกลไกในร่างกายมนุษย์ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ควบคู่กับการใช้ปัญญาคือ ความรู้ที่สะสมจากประสบการณ์ในชีวิตนำมาใช้เพื่อแก้ปัญหาและการสร้างสรรค์พร้อมกัน ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลควรจะมีหรือพัฒนาขึ้นและสอดคล้องกับสภาพชีวิต EQ เป็นสิ่งที่สามารถเพิ่มพูนได้ทั้งจากการเลี้ยงดูจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางสังคม ในปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 (2544 : 23-37) ในแผนฯ 9 นี้มีการดำเนินการต่อเนื่องจากแผนฯ 8 ในด้านแนวคิดที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มีการปฏิรูปการศึกษาโดยเน้นกระบวนการพัฒนาและผลิตครูที่มีคุณภาพและคุณธรรม การปรับหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้จริง และสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคนให้มีความสุข สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นทำเป็นมีวิถีชีวิตอย่างมีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม ระเบียบวินัย ซื่อสัตย์สุจริตและรับผิดชอบต่อส่วนรวม รวมทั้งสามารถนำเทคโนโลยีสารสนเทศและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานให้เกิดความสมดุลในการยกระดับคุณภาพชีวิต และจากการศึกษาของวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2527) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า มหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษามีอิทธิพลมากที่สุดต่อชีวิตของนักศึกษา เพราะสถาบันการศึกษามีส่วนช่วยในการพัฒนาให้มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ มีบุคลิกภาพที่ดี มีคุณธรรม ซึ่งนักเรียนนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่สามารถพัฒนาความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม สถาบันการศึกษาจึงควรจัดสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ต่างๆให้นักเรียนนักศึกษาได้มีพัฒนาการในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายและวิชาการที่วางไว้มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตและคัสเมอเรอร์ (Klausmerer. 1985) กล่าวว่าในช่วงของการเรียนรู้ในสถานศึกษานั้นจะทำให้เกิดการสั่งสมบุคลิกภาพซึ่งนำไปสู่การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง มีอัตมโนทัศน์ทางบวก รู้จักการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมด้วย ดังนั้นการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนและการจัดสิ่งแวดล้อมตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้าน

ต่างๆทั้งจากครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อนจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่าง
มั่นคง มีผลต่อการปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน รวมถึงความสำเร็จในด้านการ
เรียน การปฏิบัติตนและความสำเร็จในชีวิต

มหาวิทยาลัยบูรพาถือเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ตั้งในส่วนภูมิภาคแห่งแรกที่ได้รับการยก
ฐานะจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสนตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยบูรพาพ.ศ. 2533
โดยได้ดำเนินการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นไปตามนโยบายของรัฐที่ต้องการกระจายความ
เสมอภาคและโอกาสทางการศึกษาไปสู่ภูมิภาค เป็นการสกัดกั้นมิให้เยาวชนต้องหลั่งไหลเข้าไปอยู่
ในกรุงเทพมหานคร(มหาวิทยาลัยบูรพา. 2537ข : 30-59) มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นสถาบันการศึกษา
ระดับอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ ความสามารถในสาขาวิชาต่างๆอาทิ วิศวกรรม
ศาสตร์ วิทยาศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์
ศึกษาศาสตร์ และสาธารณสุขศาสตร์เพื่อให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษามีความสมบูรณ์พร้อมในการที่
จะปฏิบัติหน้าที่รับใช้สังคมและประเทศชาติ รวมทั้งยังได้มุ่งเน้นในการที่จะสนับสนุนและส่งเสริมให้
บัณฑิตเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมซึ่งความรู้ความสามารถ ความเจริญงอกงามทั้งทางร่างกายและจิตใจ มี
ความเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบตนเองและสังคม รวมทั้งการรู้จักใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยตามที่ถูกต้อง
ควร ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้นมีความแตกต่างจากสภาพการศึกษาในโรงเรียน
มัธยมศึกษา นิสิตจำเป็นต้องพึ่งตนเองในการจัดการและดำเนินการทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเองโดย
เฉพาะมหาวิทยาลัยบูรพาเป็นมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในส่วนภูมิภาค ซึ่งหลักเกณฑ์ในการรับนิสิตเข้า
ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยนั้น จะครอบคลุมจำนวนนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาใน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วทุกจังหวัดในภาคตะวันออก และนักเรียนจากภาคอื่นๆทั่วประเทศ
รวมทั้งกรุงเทพมหานครด้วย การเข้าศึกษานิสิตจึงจำเป็นต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของทางมหาวิท
ยาลัย ฉะนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิตของนิสิตที่อาศัยอยู่ในหอพักจะแตกต่างไปจากเดิมที่เคยอยู่กับ
ครอบครัวเป็นอย่างมากทำให้นิสิตต้องมีการปรับตัวเพื่อพบกับสิ่งแวดล้อมใหม่ทั้งในชีวิตส่วนตัวและ
สังคม ซึ่งปัจจุบันสภาพสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและ
การปรับตัวของนิสิตและเนื่องจากว่านิสิตที่เข้ามาศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้นจะมีอายุอยู่ระหว่าง
17-25 ปีซึ่งถือว่าอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งช่วงวัยนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนตำแหน่งทางสังคม
จากเดิมให้เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีการพัฒนาการเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่เริ่มมีการวาง
แผนอนาคตของชีวิต แต่ขณะเดียวกันนิสิตก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลรูปแบบประเพณีของสถาบันการ
ศึกษาที่ตนศึกษาอยู่ แรงผลักดันบีบบังคับให้ปฏิบัติตามกฎของรุ่นพี่ การสร้างมิตรภาพกับเพื่อน
ใหม่ รูปแบบปัญหาชีวิตมักจะอยู่ในรูปแบบการปรับตัวในสังคม และการดึงดูดความสนใจอาชีพและ
ชีวิตการงานเศรษฐกิจ ความสำเร็จทางการศึกษาซึ่งอาจจะทำให้นิสิตมีความรู้สึกว่าคุณต้องเผชิญ
ปัญหามากมาย และปัญหาเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตทั้ง
สิ้น ในด้านอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงง่ายหวั่นไหวง่ายมีความวิตกกังวลสูง มีอารมณ์รุนแรง ซึ่ง
เป็นต้นเหตุสำคัญอันก่อให้เกิดภาวะเครียดของคนในสังคมซึ่งเป็นหน้าที่หลักที่สำคัญอีกประการหนึ่ง

ทางมหาวิทยาลัยจะต้องให้คำปรึกษาช่วยเหลือให้นิสิตได้มีโอกาสพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ เป็นไปตามเป้าหมายที่สำคัญคือ เก่ง ดี มีสุข ตลอดจนสามารถพึ่งพาตนเองได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการ พัฒนาคนพัฒนาประเทศ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งวัย นี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นช่วงแห่งการปรับตัวของ นิสิต เนื่องจากการทราบว่าปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะทำให้เป็นแนว ทางในการปรับปรุง สนับสนุน หรือเพิ่มเติมปัจจัยที่สัมพันธ์นั้นเพื่อให้นิสิตมีระดับความฉลาดทาง อารมณ์ที่สูงขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาให้นิสิตเป็นผู้ที่มีความสามารถทั้งทางด้านวิชาการ และด้านจิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยนี้จึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะการเป็นผู้ที่มีความมั่น คงทางอารมณ์จะทำให้ผู้นั้นเป็นผู้มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ และสามารถ ที่จะแก้ไขปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้รวมทั้งเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ เพื่อให้นิสิตที่อยู่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นตอนปลายนี้ได้เติบโตด้วยความเข้าใจในตนเอง และ สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และ การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา
3. เพื่อค้นหาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

ความสำคัญของวิจัย

ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย บุคลิกภาพ ความเชื่อมั่นในตนเองและการ สนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต เพื่อสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนว ทางในการแนะนำความรู้ให้แก่บิดามารดาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ ความเข้าใจ และใช้เป็นข้อมูล ประกอบในการอบรมเลี้ยงดูและวางแผนพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิตได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาปีการศึกษา 2546 จำนวน 3,166 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาปีการศึกษา 2546 จำนวน 353 คน ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยมีลำดับการสุ่มดังนี้

1. ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อเทียบจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : ภาคผนวก ตาราง 2 ; Yamane. 1976) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 คน

2. ทำการสุ่มอย่างง่ายจากนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 จากคณะต่างๆจากจำนวน 7 คณะ ตามที่มหาวิทยาลัยบูรพาเปิดรับสมัครให้เข้าศึกษา แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 177 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 176 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. การศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา มีตัวแปรดังนี้

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ระดับชั้นปี แบ่งเป็น ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา มีตัวแปรดังต่อไปนี้

2.1 ที่อยู่อาศัย แบ่งเป็น

2.1.1 บ้านของบิดามารดา หรือบ้านญาติ

2.1.2 หอพักหรือบ้านเช่า

2.2 บุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.4 การสนับสนุนทางสังคม

2.5 ความฉลาดทางอารมณ์

3. การค้นหาตัวแปรพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา มีตัวแปรดังต่อไปนี้

ตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่

3.1 ที่อยู่อาศัย แบ่งเป็น

3.1.1 บ้านของบิดามารดา หรือบ้านญาติ

3.1.2 หอพักหรือบ้านเช่า

3.2 บุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว

3.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

3.4 การสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

นิสิต

หมายถึง นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในภาคปกติ ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยบูรพา

ที่อยู่อาศัย

บ้านบิดามารดาหรือบ้านญาติ หมายถึง นิสิตที่พักอาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาหรือบ้านญาติ รหัสในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ 1

หอพักหรือบ้านเช่า หมายถึง นิสิตที่พักอาศัยอยู่ในหอพักทั้งหอพักของมหาวิทยาลัยและหอพักนอกมหาวิทยาลัยและนิสิตที่พักอาศัยอยู่ในบ้านเช่า รหัสในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ 0

นิยามปฏิบัติการ

ความฉลาดทางอารมณ์

หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการรับรู้และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักอารมณ์และความตึงเครียดของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขประกอบไปด้วย ความสามารถที่ปรับเปลี่ยนได้ 3 องค์ประกอบดังนี้

1.1 การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะประเมินค่าและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองและคนอื่นที่ไม่ได้แสดงออกทางวาจาและสามารถมีความรู้สึกร่วม เข้าใจคนอื่น

1.2 การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะตรวจสอบประเมินผลและจัดการอารมณ์ ควบคุมหรือปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

1.3 การใช้ประโยชน์อารมณ์ เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างในการวางแผนอนาคต การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และช่วยจูงใจให้พากเพียรพยายามกับงานที่ท้าทาย แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์วัดได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของชมมน สุวงศ์ (2543) โดยคะแนนที่ได้จะเป็นดัชนีที่บอกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละคน คะแนนมากหมายถึงบุคคลนั้นมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูง คะแนนน้อยหมายถึงบุคคลนั้นมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

บุคลิกภาพ

หมายถึง ลักษณะการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ สังคมและศีลธรรมประจำใจ ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลคนนั้น ในที่นี้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น

2.1 บุคลิกภาพแบบแสดงตัว(Extrovert) หมายถึง ผู้ที่ชอบคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น รับการกระตุ้นจากภายนอกได้มาก ชอบความเป็นอิสระและสนุกสนาน

2.2 บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert) หมายถึง ผู้ที่ขาดความสามารถทางสังคม รับการกระตุ้นจากภายนอกได้น้อย มีการควบคุมตนเองสูง

บุคลิกภาพวัดได้จากแบบวัดบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงลักษณะแสดงตัวและเก็บตัวเป็นแบบวัดที่वलละอ สุกาผล (2534) แปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดเก็บตัว-แสดงตัวของไอเซนดท์ กล่าวถึงความรู้สึกของผู้ตอบเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในแง่ของแรงกระตุ้นในตนเองและความ สามารถทางสังคม การแบ่งบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัวแบ่งโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัวส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่ามีบุคลิกภาพเก็บตัว

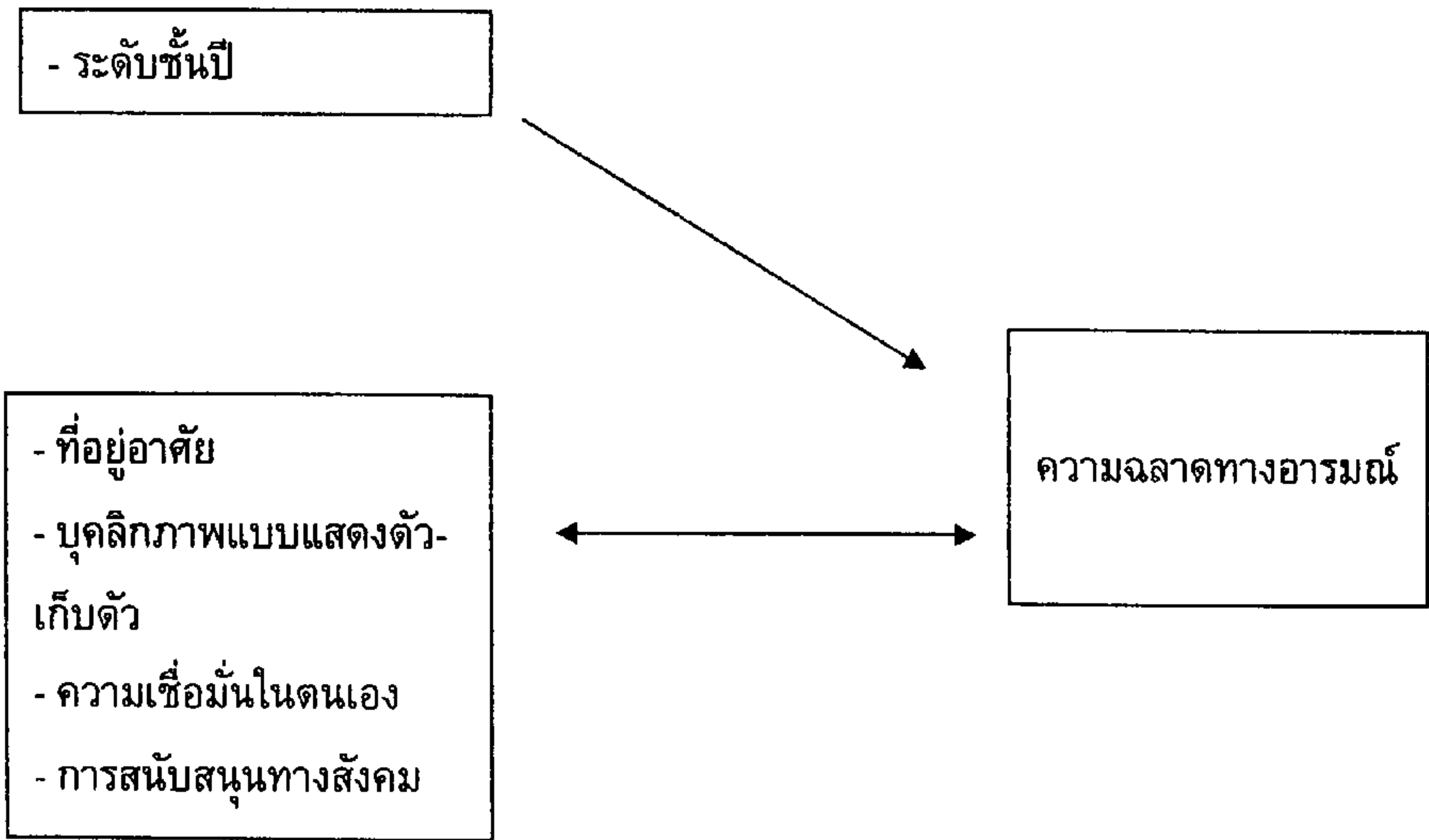
ความเชื่อมั่นในตนเอง

หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจในการปฏิบัติงานหรือกระทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อเพื่อให้งานหรือกิจกรรมนั้นสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ความเชื่อมั่นในตนเองวัดได้โดยใช้แบบวัดของ รินรพี เจริญทรัพย์ยานนท์ (2545)

การสนับสนุนทางสังคม

หมายถึง การรับรู้ถึงความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดทั้งความช่วยเหลือด้านอารมณ์ คือการได้รับความรักความเข้าใจ การยอมรับ การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุ คือสิ่งของเงินทอง บริการ แรงงาน และการได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร คือการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคล การให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ แบบวัดเป็นแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของ เทพวัลย์ สุชาติ (2530) และเพ็ญศรี วรสมบัติ (2537) การแบ่งผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงและต่ำแบ่งโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่าเป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่าเป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
2. ที่อยู่อาศัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กัน
3. ความเชื่อมั่นในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวก
4. คะแนนบุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวก
5. การสนับสนุนทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่1 มีความสัมพันธ์ ทางบวก
6. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีตัวแปร อย่างน้อย 1 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
7. ที่อยู่อาศัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์กัน
8. ความเชื่อมั่นในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวก
9. คะแนนบุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวก
10. การสนับสนุนทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวก

11. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีตัวแปร
อย่างน้อย 1 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์(EQ)
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.4 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว
 - 3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ
 - 3.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ
 - 3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว
 - 3.4 วิธีการพัฒนาและสร้างเสริมบุคลิกภาพ
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
 - 4.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม
 - 4.2 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม
 - 4.3 ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม
 - 4.4 แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชั้นปีกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัวกับความฉลาดทางอารมณ์

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์(EQ)

คำว่า EQ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient โดย EQ เป็นคำที่นำเสนอให้สอดคล้องกับ IQ (Intelligence Quotient) ซึ่งหมายถึงเชาวน์ปัญญาหรือดัชนีชี้วัดระดับสติปัญญาที่มีเกณฑ์ในการวัดเปรียบเทียบ ดังนั้น EQ จึงอาจถือว่าเป็นเกณฑ์ในการวัดหรือตัวดัชนีชี้วัดระดับอารมณ์ซึ่งหมายถึงตัวดัชนีที่บ่งชี้ถึงความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Intelligence)ของบุคคล

คำว่า EQ ในภาษาไทยยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอน จึงมีคำแปลมากมายเช่น สติอารมณ์ เชาวน์อารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ฯลฯ ในที่นี่จะใช้คำว่า “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Intelligence) ซึ่งเป็นคำที่ตกลงกันของคณะอาจารย์ที่ทำงานด้านนี้ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพราะเห็นว่าเป็นคำที่น่าจะให้ความหมายที่ดี

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

บาร์ออน (Bar-on. 1992 : 25) ได้ให้ความหมายของคำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างประสบความสำเร็จ คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper&Sawaf. 1997 : 21)ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจและรู้จักใช้พลังอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจของผู้อื่น ส่วนซาโลเวย์ซึ่งเป็นนักจิตวิทยามหาวิทยาลัยเยลและเมเยอร์ นักจิตวิทยามหาวิทยาลัยนิวยอร์กแฮมเชียร์ (Gibbs. 1995 : 28;citing Salovey&Mayer. n.d.) ได้ให้ความหมายของคำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆซึ่งสอดคล้องกับโกลแมน (Goleman. 1995 : 95) ได้ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จและสำหรับเวซิงเจอร์(Weisinger. 1998)ได้ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้อารมณ์อย่างฉลาดโดยมีความตั้งใจทำให้อารมณ์ของตนทำประโยชน์ให้กับตนเองโดยใช้อารมณ์เป็นสิ่งที่ช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในการส่งเสริมผลงานของตนเองซึ่งสัมพันธ์กับ โดโนลสัน (Donalson.<http://emotionalsmarts.com/Emotional>

Smarts. html) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถที่จะรับมือกับในขณะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางด้านอารมณ์ได้ดีทั้งที่สถานที่ทำงาน การประกอบอาชีพ การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างครอบครัวตลอดจนการมีสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว

สำหรับในประเทศไทย มีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในลักษณะใกล้เคียงกันดังนี้ กรมสุขภาพจิต (2543 : 55) ได้ให้นิยามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตกับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข วิชาสัทลักษณะ ชั่ววัลลี(2542 : 41) อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ให้ความหมายของคำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจจัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้นิเดยา คชภักดี(2542 : 109) ก็เห็นสอดคล้องกันว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์คือการรู้จักแยกแยะและควบคุมความรู้สึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ รู้และเข้าใจตัวเองสามารถแสดงอารมณ์ออกมาอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ เช่นเดียวกับ ลักษณะ แพทยา นันท์ (2542 : 21) ที่กล่าวว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการใช้สติรับรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองทำให้สามารถเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ใช้ปัญญาในการแสดงอารมณ์และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเมตตา กรุณานำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นทำให้บุคคลมีความสุขประสบความสำเร็จในชีวิต นั่นก็คือการเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ในตนเองเหมือนกัน ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 21) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและนักจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองที่จะเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักบริหารจัดการความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข ซึ่งสัมพันธ์กับ วีระวัฒน์ ปันดินามัย (2542 : 34) ที่กล่าวว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ การเรียนรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนให้ตระหนักมีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน สามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำเขาว์อารมณ์ของตนมาติดต่อดำเนินสัมพันธ์กับผู้อื่นในรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าอกเข้าใจคน การเอาใจเขามาใส่ใจเรา รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ในทางพระพุทธศาสนาพระราชวรมุณี (ประยูรธรรมจิตโต) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผลเป็น การแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิต

ของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้องซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันและพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าอารมณ์ คือ สภาพจิตนั่นเองและสภาพจิตก็โยงไปถึงพฤติกรรมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนาซึ่งช่องทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในสภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด(สมทรง สุวรรณเลิศ. 2543 : 28)

สรุปความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว แก้ปัญหาสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจในตนเองพร้อมที่จะยอมรับความจริง เห็นคุณค่าในตนเองรวมทั้งสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาคนสำคัญหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกันดังนี้

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Gibbs. 1995 : 26 ; citing Salovey&Mayer. 1990) เป็นกลุ่มแรกที่ใช้ศัพท์emotional intelligenceโดยมีหลักการว่าเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วยความสามารถ 3 อย่าง คือ(Salovey & Mayer. 1994 : 313-316)

1. การประเมินและแสดงอารมณ์ (Accurate appraisal and expression of emotion) หมายถึง ความสามารถในการประเมินและแสดงอารมณ์ของตนเองและประเมินอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ในองค์ประกอบนี้ยังมีองค์ประกอบย่อยๆคือการใช้ภาษา (verbal) และการใช้สัญลักษณ์ (non-verbal)

2. สามารถปรับอารมณ์ (Adaptive regulation of emotion) มีทั้งปรับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นด้วย

3. ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Utilization of emotions-based knowledge) คือ ความสามารถในการวางแผน คิดสร้างสรรค์ คิดหลายทิศทางและการกระตุ้นจิตใจ

แม้ว่าในโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ดังกล่าวจะเน้นที่อารมณ์เป็นหลักแต่ก็ได้รวมเอาปัจจัยทางสังคมและการคิดที่สัมพันธ์กับการแสดงอารมณ์ การจัดการอารมณ์และการใช้อารมณ์ไว้ด้วย

ต่อมาในปี 1997 คนทั้งสองก็ได้จัดทำโครงสร้างของเชาว์อารมณ์ขึ้นมาใหม่ โดยเน้นองค์ประกอบด้านการคิดของเชาว์อารมณ์ และให้ความหมายของเชาว์อารมณ์ไว้ว่า เป็นการเติบโตอย่างสมบูรณ์ของสติปัญญาและอารมณ์ ซึ่งโครงสร้างใหม่นี้ได้แบ่งเชาว์อารมณ์ออกเป็น 4 ด้านคือ

1. การรับรู้ การประเมินและการแสดงออกของอารมณ์ (Perception, appraisal and expression of emotion)
2. การใช้อารมณ์เพื่อสนับสนุนการคิด (emotional facilitation of thinking)
3. สามารถเข้าใจวิเคราะห์และใช้อารมณ์ได้เป็นอย่างดี (understanding, analyzing and employing emotional knowledge)
4. สามารถจัดระบบของอารมณ์เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป (reflective regulation of emotions to further emotional and intellectual growth)

ในด้านที่หนึ่งนั้นเป็นกระบวนการเบื้องต้นที่ไม่ซับซ้อน แต่ด้านที่สองจะใช้กระบวนการที่ซับซ้อนมากที่สุด ซึ่งแต่ละด้านจะสัมพันธ์กันในลักษณะของการพัฒนาลำดับขั้นของอารมณ์

โกลแมน (ญาดา หลาวเพชร. 2544 : 34-38 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1995) ผู้แต่งหนังสือเรื่อง "emotional intelligence : why it can matter than IQ" ซึ่งได้รับความนิยมมากมีความคิดเห็นว่า ประสพการณ์และการแสดงออกของอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญา นั่นคือจะต้องมีการคิดอย่างไตร่ตรองที่จะแสดงความรู้สึก และหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะใช้ความคิดนั้นออกมาโดยได้เสนอองค์ประกอบ EQ ตามแนวคิดของซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990) ไว้ 5 ด้านคือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Know one's Emotions) หมายถึงรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร ทั้งในยามปกติและยามอารมณ์ไม่ปกติ รู้ถึงลักษณะของอารมณ์ การแสดงออกตามอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนผลย้อนกลับจากการเกิดอารมณ์ของตน

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุลและมีผลย้อนกลับเป็นที่พึงพอใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับความอดทน ความรู้จักระงับอารมณ์และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่เก็บกด

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating One-self) หมายถึง การมองหาสิ่งดีต่างๆ ที่ตนเองมีอยู่ มองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถเผชิญสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างความรู้สึที่ดีๆ ต่อตนเองและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตน

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships) หมายถึงความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

ในปี ค.ศ. 1998 โกลแมน(Goleman)ได้ปรับปรุงแนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้อย่างละเอียดมากขึ้นจาก 5 ด้านดังที่กล่าวมา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน 5 ด้านและ 25 องค์ประกอบย่อยดังนี้ (Goleman. 1998 :26-27)

องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล

1.การตระหนักรู้ในตนเอง (Personal Competence) หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงรวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถประเมินตนได้ตามความเป็นจริงรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความ สามารถและคุณค่าของตนเอง

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness) มีความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

1.2 ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self-Assessment) สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความ สามารถและคุณค่าภายในตนเอง

2. ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Regulation) คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสมเป็นคนซื่อสัตย์น่าไว้วางใจ มีคุณธรรมและความรับผิดชอบ มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความคิดเปิดกว้างกับข้อมูลใหม่

2.1 การควบคุมตนเอง (Self Control) สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.2 เป็นที่ไว้วางใจ (Trustworthiness) เป็นคนซื่อสัตย์เป็นที่ไว้วางใจ มีคุณธรรม

2.3 รู้จักคิดในการกระทำสิ่งต่างๆแสดงความรับผิดชอบในการปฏิบัติของตน (Conscientiousness)

2.4 มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

2.5 สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ (Innovation) หมายถึงการเปิดกว้างกับความคิดวิธีการและข้อมูลใหม่ๆ

3. มีแรงจูงใจ (Motivation) สามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้โดยใช้แนวโน้มจากอารมณ์นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กร มีความคิดริเริ่มและพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) หมายถึง พยายามที่จะปรับปรุงให้ได้มาตรฐานอันดีเลิศ

3.2 มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึงมีความคิดใหม่ๆและพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จตามเป้าหมาย

องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence)

4. ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (Empathy) หมายถึงมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยในผู้อื่น รับรู้ในความต้องการของผู้อื่นที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้โอกาสผู้อื่นและตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Other) มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยในผู้อื่น

4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing Other) สามารถทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่น และการส่งเสริมพัฒนาตามความรู้ความสามารถของเขา

4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service Orientation) หมายถึง การรับรู้คาดคะเนถึงความต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

4.4 เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) หมายถึง การให้โอกาสผู้อื่น มองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ถือเขาถือเรา

4.5 ตระหนักถึงความคิดเห็นในกลุ่ม (Political Awareness) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและทราบความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

5. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ดี โดยสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นได้อย่างนุ่ม นวล แนบเนียนและได้ผล มีทักษะในการสื่อสารและการบริหารจัดการกับข้อขัดแย้ง มีความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างพันธะความผูกพัน เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงาน ให้บรรลุเป้าหมาย สร้างสมรรถนะของทีมงานเพื่อให้เกิดพลังความร่วมมือ

5.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) หมายถึง กลยุทธ์ในการโน้มน้าวบุคคลอื่นอย่างได้ผล

5.2 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การมีทักษะในการสื่อสาร คือ สามารถสื่อสารได้ชัดเจน ถูกต้องนุ่มนวล น่าเชื่อถือ

5.3 การบริหารข้อขัดแย้ง (Conflict Management) หมายถึง การเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

5.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถแนะนำและเป็นตัวอย่างให้บุคคลหรือกลุ่มได้

5.5 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

5.6 การสร้างพันธะผูกพัน (Building Bonds) การสร้างความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5.7 การร่วมมือร่วมใจ (Collaboration Cooperation) หมายถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและการให้ความร่วมมือ

5.8 การสร้างทีมงาน (Team Capabilities) หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

บาร์ออน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2542 : 17 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 หมวด ดังนี้

1. ความสามารถภายในตนเอง ได้แก่ รู้จักตนเอง เข้าใจภาวะแห่งอารมณ์ของตนเอง และการกล้าแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตน

2. ทักษะด้านความเก่งคน ได้แก่ รู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ใส่ใจและห่วงใยในสวัสดิภาพคนอื่น และการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

3. ความสามารถด้านการปรับตัว การตรวจสอบความรู้สึกของตนเอง การแปลความหมายและการเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึก แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด ได้แก่ สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี

5. แรงจูงใจและสภาวะอารมณ์ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ทำให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกสนุกสนาน สามารถรู้สึกและแสดงพฤติกรรมออกมาให้ปรากฏได้มีความสุข

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper & Sawaf. 1997 : 13) ได้เสนอโครงสร้างเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่าแบบทดสอบการประมาณเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ (Mapping your emotional intelligence : EQ map) ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือการรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น

1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์

1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)

1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)

1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)

1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)

1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อได้ให้เกิดแก่น (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่จะกลับสู่สภาพปกติและเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเองประกอบด้วย

- 3.1 มีความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบและมีสติ
- 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามคำพูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความเป็นกันดีทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
- 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

เวซิงเจอร์ (ญาคา หลาวเพชร. 2544 : 38-39 ; อ้างอิงจาก Weisinger. 1998) ได้เสนอองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ภายในตน คือ การพัฒนาและใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเอง

1.1 การพัฒนาการรู้จักตนเองให้สูงขึ้น คือ ความสามารถในการสังเกตตนเองจากการกระทำและสามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเองเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

1.2 การจัดการอารมณ์ การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้นและใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี

1.3 การกระตุ้นตนเอง ความสามารถในการกระตุ้นตนเองเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จ สามารถจัดการกับความท้าทายที่เกิดขึ้น โดยอาจใช้แรงบันดาลใจในการกระตุ้นเองจากเพื่อนครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว

2. การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง การยับยั้งการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์และการสื่อสารแบบเป็นทีม

2.2 การพัฒนาความชำนาญระหว่างบุคคล การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น คือ สามารถติดต่อกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างมีความหมายและเหมาะสม

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเองได้ โดยสามารถเข้าใจตนเองอย่างชัด เจน รู้ว่าจะทำให้คนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองสงบได้อย่างไร

การ์ดเนอร์(Gardner. 1993 : 13-25) นักจิตวิทยาจาก Howard School of Education ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ชมมน สุขวงศ์ (2543 : 5) เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 3 องค์ประกอบคือ

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะประเมินค่าและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองและคนอื่นที่ไม่ได้แสดงออกทางวาจาและสามารถมีความรู้สึกร่วม เข้าใจคนอื่น

2. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะตรวจสอบประเมินผลและจัดการอารมณ์ควบคุมหรือปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

3. การใช้ประโยชน์อารมณ์ เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างในการวางแผนอนาคต การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และช่วยจูงใจให้พวกเพียรพยายามกับงานที่ท้าทาย

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2543 : 55-56) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้านคือ ความดี ความเก่งและความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักและเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้

1.2 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.3 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.4 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.5 เห็นใจผู้อื่น

1.6 ใส่ใจผู้อื่น

1.7 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.8 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.9 รับผิดชอบ

1.10 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.11 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.12 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางใจ

จากแนวคิดในเรื่ององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ สรุปได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาหลายท่านมีองค์ประกอบที่มีความคล้ายคลึงกัน โดยองค์ประกอบโดยรวมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าใจตนเองในการจัดการกับอารมณ์ของตนและในส่วนของความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาจะพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การที่เราจะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น การเรียน การทำงานและการดำเนินชีวิตในสังคมนั้นจะต้องอาศัยองค์ประกอบทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ด้วย เพราะการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ สามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ทำให้บุคคลสามารถสื่อสารกันด้วยความเข้าใจ ตลอดจนมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากมีเหตุการณ์ที่ว่าคนเก่งแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้หรือเก่งแต่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนฝูงไม่ดี หรือเก่งแต่ไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราไม่สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างที่เราควรจะเป็น (วราภรณ์ ชันธชัย. 2545 : 23) งานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้พบว่าความสำเร็จจากสติปัญญาามีเพียงร้อยละ 20 และมีตัวบ่งชี้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตที่บ้านและที่ทำงาน ดังที่ กรมสุขภาพจิต (2542 : 17) กล่าวว่า การให้ความสำคัญกับเรื่องของอารมณ์นั้นก็เพราะนักวิชาการได้ตระหนักว่าเดิมที่เราเคยคิดว่าคนที่เรียนเก่งเขาวินิจฉัยปัญญาก็ควรจะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีความเฉลียวฉลาดดีกว่า แต่ความเป็นจริงแล้วคนที่ผ่านมานักวิจัยได้ตระหนักว่าเขาวินิจฉัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ถูกต้องแน่นอนเพราะ ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดสูงแต่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะสูญเสียการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองไม่สร้างสรรค์ ไม่ไวต่อความรู้สึก ไม่ทราบถึงความต้องการอารมณ์ของตนเองมีความ รู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่นคิดว่าเข้าใจสิ่งต่างๆ ทั้งๆ ที่จริงแล้วอาจไม่เข้าใจเลยทำให้ไม่เข้าใจผู้อื่นซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตรงข้ามผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่สามารถใช้ความเฉลียวฉลาดและความฉลาดทางอารมณ์ในการตระหนักรู้ในตนเองมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานในการสร้างสรรค์ บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญคือ คนที่เรียนรู้เรื่องอารมณ์จะทำให้รู้จักการรักษาความสมดุลระหว่างความมีเหตุผลกับอารมณ์ ในทำนองเดียวกันวีระวัฒน์ ปันตินามัย (2542 : 34-37) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง และของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี และกล่าวถึงการประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์เข้าสู่ชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่จะมีประโยชน์ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันในชีวิต

2. การสื่อสารและการแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกื้อหนุนการยอมรับความคิดริเริ่ม ช่วยลดการขัดแย้งระหว่างบุคคลก่อให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงานที่ดี

4. การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนทำให้ยอมรับฟังความต้องการของผู้อื่น สามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าและสามารถตอบสนองได้ดี

5. การบริหารจัดการ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคน เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตน สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความเข้าใจตนเองก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ได้กล่าว ถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงทำให้เป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดีรักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมทำให้มีความสุขตามอัธยาศัย เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับตัวเอง อยู่เสมอรู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จเนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิก ภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข

3. ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบความเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลงสร้างความรักใคร่ปรองดองคิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมสงบสุข

ในทำนองเดียวกันนั้น นันทา สุรักษา (ญาดา หลาวเพชร. 2544 : 48) อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัวไว้ว่า ปัญหาต่างๆ ในครอบครัวที่เกิดขึ้นและนำไปสู่ความแตกแยก ล้วนมีรากฐานมาจากการขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภรรยาไม่เข้าใจสามี พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก สมาชิกในครอบครัวขาดความเข้าใจกัน ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ย่อมสามารถที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความต้องการและความห่วงใยมีจิตใจรับรู้และตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี สามารถพัฒนาสมาชิกในครอบครัวส่งเสริมความรู้ความสามารถให้ถูกทาง สามารถชี้แนะให้สมาชิกในครอบครัวมองโลกในแง่ดีสร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นแก่คนในครอบครัว

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้ (วราภรณ์ ชันชุตย์. 2545 : 24-25)

1. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บ หลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูงไปจนถึงโรคร้ายแรงอย่างมะเร็งหากเรามีอารมณ์ดีย่อมส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อครอบครัว

ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรักความเข้าใจ และยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือคู่ชีวิต ปัญหาความแตกแยกหย่าร้างที่เกิดขึ้นปัจจุบันล้วนมีปัญหามาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันหรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้เมื่อมีปัญหาที่ไม่หันหน้าคุยกันดีๆ บ่อยครั้งที่คนเก่งจำนวนไม่น้อยประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแต่กลับล้มเหลวในชีวิตคู่เพียงเพราะการพยายามเอาชนะกันต่างฝ่ายต่างไม่ยอมรับกัน

ดังนั้นการเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากเมื่อใดมีความเข้าใจแล้วความยอมรับได้ก็จะตามมา

3. ความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา

การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตที่ดีนอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ อีกมากมายโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่า เด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาด้านความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างอื่น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางความสามารถทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

4. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าผู้ที่มีอารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกัน ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยทำให้เรามองโลกในแง่ดีทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ซึ่งต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ เชาวน์ปัญญาดีไม่สามารถบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานได้เสมอไปหากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ดังนั้นผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องฉลาดรู้ ทั้งเรื่องการทำงานและคนทำงาน ตลอดจนมีการเรียนรู้เข้าใจ สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้

กล่าวได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านของ ตนเองคือมีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ รวมทั้งด้านการทำงาน คือ สามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ และการมีทักษะอารมณ์ที่ดีใน การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักจะเป็นคนที่มีลักษณะดังนี้

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทัน รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ มี เป้าหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นระยะยาว

2. มีความเข้าใจผู้อื่นสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงได้อย่างเหมาะสม

3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี จัดความเครียดที่จะเป็นอุปสรรคต่อความ คิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้

จากการค้นคว้าในอินเทอร์เน็ต(<http://eqi.org/signs.htm>)พบว่าลักษณะของผู้ที่มีความ ฉลาดทางอารมณ์สูงมีดังนี้

1. สามารถแสดงอารมณ์ของตนได้ชัดเจน และตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน
2. ไม่ปิดบังความคิด ความรู้สึก
3. ไม่กลัวที่จะเปิดเผยความรู้สึก
4. ไม่ถูกรบกวนจากอารมณ์ด้านลบ เช่นความกลัว วิตกกังวล ความอาย ความหมดหวัง เป็นต้น

5. มีความสามารถในการอ่านลักษณะท่าทางของผู้อื่นได้
6. มีความรู้สึกที่สมดุลระหว่างเหตุผลกับความจริง
7. แสดงถึงความต้องการที่แท้จริง ไม่ใช่เพราะหน้าที่ อาย หรือมีข้อผูกมัด
8. มีอิสระมีความมั่นใจในตนเอง
9. มีแรงจูงใจภายใน ไม่ใช่ถูกจูงใจจากอำนาจ ทรัพย์สินสมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการ ยอมรับ

10. มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์
11. มองโลกในแง่ดี
12. สนใจในความรู้สึกของผู้อื่น
13. พึงถึงความรู้สึกด้วยความสบายใจ
14. ไม่ยึดติดกับอารมณ์กลัว วิตกกังวล
15. สามารถแยกแยะอารมณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมๆกันได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์(2542 : 16) กล่าวถึงบุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเป็น บุคคลที่มีลักษณะต่างๆดังนี้ คือ เป็นผู้รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นรู้จักจุดเด่นจุดด้อย

ของตนเอง สามารถควบคุมตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีพลัง มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสมมีความยืดหยุ่นไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความคิดริเริ่ม มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเห็นใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์

สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนนั้น โกลแมน (Goleman.<http://eqi.org/signs.htm>) ได้ทำการวิจัยและเสนอลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ 10 ประการ

1. เป็นผู้ที่เรียนดี
 2. มีปัญหาด้านพฤติกรรมน้อย
 3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
 4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อนๆได้
 5. เป็นผู้มีอารมณ์รุนแรงน้อย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 6. สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ดี
 7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ เช่นติดยาเสพติด ดื่มสุรา คบเพื่อนไม่ดีและตั้งครรภในวัยเรียน
 8. มีเพื่อนมาก
 9. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดีและสามารถหน่วงเหนี่ยวการแสดง ความพึงพอใจของตนเองได้ดี
 10. เป็นผู้มีความสุข มีสุขภาพดีประสบความสำเร็จสูง
- ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมีดังนี้
1. มักจะตำหนิผู้อื่น ไม่รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง
 2. ไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้
 3. ชอบตำหนิ ออกคำสั่ง สั่งสอน วิจารณ์ แนะนำหรือตัดสินคนอื่น
 4. ชอบวิเคราะห์ผู้อื่นเมื่อเขาแสดงความรู้สึก
 5. มักเริ่มต้นประโยคด้วยคำว่า “ฉันคิดว่าคุณ....”
 6. คิดตามคนอื่น ไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง
 7. ใส่ร้ายผู้อื่น
 8. บิดเบือนความรู้สึกของตนเอง
 9. แสดงความรู้สึกออกมาไม่ตรงกับความจริง
 10. มีปฏิกิริยาโต้ตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น ให้ความสำคัญอย่างมากในเรื่องที่มีความสำคัญเพียงเล็กน้อย
 11. ขาดความมั่นคง
 12. เครียดแค้น

13. ไม่สบายใจ
14. แสดงพฤติกรรมโดยไม่สนใจกับความรู้สึกของผู้อื่น
15. มักพูดอ้อมค้อมหรือกลบเกลื่อน
16. ไม่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
17. ไม่สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา
18. เข้มงวด ไม่ยืดหยุ่น
19. ไม่สำรวจความรู้สึกก่อนการกระทำ
20. ไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะทำอะไรลงไป
21. หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ
22. มองโลกในแง่ร้ายและคิดว่าโลกขาดความยุติธรรม
23. มีความรู้สึกไม่พอเพียง ผิดหวัง ไม่พอใจ อาฆาตหรือจ้องโกรธ
24. ชอบใช้อำนาจมากกว่าความรู้สึก
25. หลีกเลี่ยงการติดต่อกับบุคคลอื่น
26. ถือทิฐิ ยึดมั่นในความคิดของตนเองเพราะไม่รู้สึกปลอดภัยถ้าต้องเจอสิ่งใหม่ๆ
27. สามารถเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ และบอกความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นแต่จะไม่บอกถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น
28. ใช้สติปัญญาในการตัดสินและตำหนิผู้อื่นโดยปราศจากความจริง มีความรู้สึกเหนือกว่าผู้อื่น ไม่ตระหนักถึงวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น
29. ไม่เป็นผู้ฟังที่ดี ชอบคัดค้านโดยไม่มีเหตุผลมีอารมณ์ที่ผิดพลาดจากการสื่อสาร เน้นความจริงมากกว่าความรู้สึก

1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต(2543ช : 79-80)ได้กล่าวถึงหลักการของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและกำลังใจย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5-6 ปีที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดียิ่ง

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย

พ่อแม่ครูอาจารย์จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วยเพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมวัฒนธรรมร่วมกัน

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตการเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง

4. ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน

ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตน ก่อนทำการฝึกสอนเด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไปจึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

5.การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้นต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองสามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตนเอง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราและทักษะทางสังคมซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้เข้าใจแต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริงการบันทึกพฤติกรรมลงในวีดีโอเทปเพื่อให้คำติชมชี้จุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุงและการสังเกตในสถานการณ์ที่ปฏิบัติจริง

7. ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ทางสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและแรงขับของร่างกายได้แก่การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิดความเข้าใจในส่วนของNeocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกต่างๆ

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ

เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดีชี้ชวนให้ปฏิบัติการแสดงออกการให้ดูต้นแบบเปิดโอกาส ให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆและมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่นการยิ้มแย้ม โอภาปราศรัย การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึกและอารมณ์โกรธเป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาด หรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับรวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังต่อไปนี้

1. แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเองพิจารณาว่าตนเป็นคนที่มึ่ลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้อยตามตนเองผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเราว่ารู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้วต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัวรู้สึกสบายใจไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้นและความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตน

2. แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่กำลังไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องการเกี่ยวข้องในด้านดี มองหรือฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรคโดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

3. แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้แก่

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดอันดับความสำคัญของความต้องการอยากได้อะไรอยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้นสิ่งใดมีทางเป็นไปได้และไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุดและต้องไม่มีการผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดความรู้สึกดีอื่นๆอีกต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจมองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตัวเอง นี่ก็ถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น ได้แก่

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่นโดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียงตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรโดยการถามแต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจเห็นใจผู้อื่นซึ่งจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจนฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีรวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่นอดทนและต้องอาศัยเวลา

นอกจากนี้ ชาปิโร (Shapiro. 1997) ได้กล่าวว่าบิดามารดามีส่วนเสริมสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้กับบุตรโดยบิดาที่ให้ข้อแนะนำ ให้คำอธิบาย ให้อิสระและกำลังใจ ฝึกความรับผิดชอบให้กับบุตรและอบรมเลี้ยงดูด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารที่เปิดเผยตรงไปตรงมาหลีกเลี่ยงการทำร้ายทางจิตใจและอารมณ์ (Emotional Abuse) ไม่ว่าจะด้วยคำพูดและการกระทำ บิดามารดาควรเป็นฝ่ายทำความเข้าใจกับบุตรก่อนที่บุตรจะเข้าใจตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุตรเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูง

กรมสุขภาพจิต(2543 : 84) ได้กล่าวถึงแนวทางของบิดามารดาในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของบุตรไว้ดังนี้

1. รู้เท่าทันหยั่งรู้ในความรู้สึกของเด็ก บิดามารดาควรแสดงความเข้าใจยอมรับ เห็นอกเห็นใจเอื้ออาทรให้ความสำคัญกับบุตรแทนการตำหนิบังคับวิจารณ์หรือลงโทษ ขณะเดียวกันบิดา

มารดาเองจะต้องระมัดระวังความรู้สึกของตนที่จะไม่แสดงออกในลักษณะที่ขาดการควบคุม ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีกับบุตร

2. ใช้โอกาสหรือสถานการณ์แต่ละเรื่อง สร้างความใกล้ชิดสนิทสนมโดยให้ข้อมูลมุมมองต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เช่น เด็กเกิดความตื่นตระหนกเมื่อดูรายการที่เป็นเรื่องตื่นเต้นทำให้หวาดกลัว บิดามารดาอาจใช้สถานการณ์เหล่านี้ปลอบใจอธิบายด้วยเหตุผลเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กล้าเผชิญสภาพการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

3. รับฟังความรู้สึกและอารมณ์ของเด็กด้วยความตั้งใจ เอื้ออาทรและพยายามตรวจ สอบความรู้สึกของเด็กโดยพิจารณาจากสถานการณ์พฤติกรรม ภาษาท่าทางและอากัปกิริยาที่แสดงออก ในขณะที่รับฟังพ่อแม่อาจจะสะท้อนหรือสรุปในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาพร้อมกับหาเหตุผลอธิบายให้เด็กเข้าใจในแง่มุมอื่นบ้างแต่ไม่ควรสรุปหรือชี้นำ

4. ฝึกให้เด็กระบุภาวะอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องแทนการเก็บกดไว้ หรือระบายออกโดยการขาดการควบคุม การแสดงอารมณ์ที่เปิดเผยตรงไปตรงมาเป็นลักษณะพื้นฐานของผู้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ดี รู้ตัวว่ากำลังโกรธ เสียใจ น้อยใจ อิจฉาเพื่อนำไปสู่การบริหารจัดการกับอารมณ์ได้อย่างถูกต้องด้วยตนเอง

5. กำหนดขอบเขตการช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเมื่อพ่อแม่เห็นว่าเด็กเข้าใจอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนและเห็นพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติ พ่อแม่ควรแสดงให้เด็กทราบว่า การมีอารมณ์ต่างๆ เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ควรปรับปรุงวิธีการแสดงออกที่ขาดการควบคุมให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่และสถานการณ์

6. ทราบถึงความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละวัย เพศ แสดงความรู้สึกความเข้าใจและความเอื้ออาทรแก่กัน

7. ยอมรับผิดและกล้าที่จะขอภัย ทุกคนอาจทำผิดพลาดได้การยอมรับผิดและกล้าขอภัยเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปรับปรุงตนเอง

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตยังได้เสนอแนวทางในการช่วยให้นักเรียนควบคุมอารมณ์ดังนี้

1. ให้นักเรียนยอมรับว่ามีอารมณ์และกำลังพยายามควบคุมอยู่

2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ตามความเป็นจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉาก็ให้ยอมรับว่าอิจฉาแม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วก็พิจารณาตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเองและระบายความไม่พอใจต่างๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่นั้นกับคนที่เข้าใจหรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ก็จะช่วยควบคุมไว้ได้มาก

3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี้ยงและหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ทางลบ

ในทำนองเดียวกันนั้น วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 153-154) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ที่บิดามารดาพึงใช้กับบุตรเพื่อเสริมสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ บิดา มารดาควรเข้าใจถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในเด็กแต่ละคน ไม่คาดหวังว่าบุตรควรทำเช่นนั้นเช่นนั้น เคารพสิทธิส่วนบุคคลและปัจเจกชนของเด็ก ค่อยอธิบายด้วยเหตุผลให้ข้อมูลเคารพในความคิดและเหตุผลของเด็ก ใจเย็นและอดทนให้กำลังใจ ไม่ตำหนิติเตียน ให้คำชมในสิ่งที่เด็กทำดี ฝึกให้รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด

อย่างน้อยแนวทางแก้ไขของตนเองไปตัดสินใจให้เด็กยอมรับหรือปฏิบัติ แต่อาจหยุดยั้งถึงประสบการณ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตน รวมทั้งให้โอกาสเด็กได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่จะเป็นตัวอย่างเดือนสติให้รู้จักผลของการบริหารอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ กัน โดยอาจดูจากภาพยนตร์ละครและวรรณกรรม บิดามารดาควรที่จะเชื่อมั่นในพัฒนาการและการเจริญเติบโตว่าเด็กจะเรียนรู้อะไรได้มากขึ้นเมื่อเขาเจริญเติบโตมากกว่านี้

สำหรับสุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน(Classroom Culture)เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออก และกล้าเสี่ยง(Creating a Climate of Support)

1.3 การสร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญ การชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสนับถือการสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเองดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทนักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองออกมา และพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหามุมมองของสังคมและมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสดำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการและเป้าหมายทางวิชาการทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักว่า คนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรและเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นออกมาอย่างไรไม่ก้าวร้าวหรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจา เพื่อโน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง นำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

จอม ชุ่มช่วย (2540 : 61) ได้สรุปการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอย่างมีประสิทธิภาพดังนี้

1.สอนให้เด็กรับรู้อารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด

2.สอนให้จัดการกับอารมณ์ของตนเองและมีทางระบายออกอย่างเหมาะสม

3.สอนให้เด็กรู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง

4.สอนให้เด็กรู้จักการเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

5.สอนให้เด็กรู้จักสร้างสัมพันธ์และผูกมิตรกับคนอื่น

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยทั้งจากบิดามารดา ครูอาจารย์เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้ถึงความเข้าใจในตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆซึ่งมีผู้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ใกล้เคียงกันดังนี้

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าหมายถึงความแน่ใจ หรือความมั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำการต่างๆให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใดยังคงตั้งใจกระทำการนั้นๆต่อไปโดยมั่นใจว่าตนจะสามารถกระทำการที่ตนกระทำอยู่นั้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ สมพงษ์ ติรพัฒน์ (2517 : 6) ที่ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า หมายถึงความมั่นใจที่จะกระทำการใดๆอย่างองอาจซึ่งถ้าตั้งใจกระทำการใดแล้วจะไม่มีลังเลหรือวิตกกังวลในความสามารถของตนเอง และไม่มีอาการหวั่นไหวกลัวว่าจะถูกติเตียนและ สมพร พลอยงาม (2525 : 115) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า หมายถึงความแน่ใจมั่นใจหรือความกล้าที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างหรือเผชิญต่อความจริงตลอดจนความตั้งใจในการกระทำการต่างๆให้สำเร็จ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อแท้แต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำการนั้นๆต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำการที่กำลังกระทำอยู่ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดของตนโดยไม่ฟังความเห็นของผู้อื่นเลย ในทำนองเดียวกัน อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531 : 14) ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีลักษณะต่าง 5 ลักษณะคือ

1. กล้าแสดงออกได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าซักถามข้อสงสัย กล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

2. การพึ่งตนเองได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ การมีความเพียรพยายาม

3. การเป็นตัวของตัวเองได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจด้วยตนเอง

4. การมีความรับผิดชอบได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ครบถ้วน กล้ารับเมื่อกระทำผิด

5. การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและร่วมมือกับหมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 12) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นคุณลักษณะในตนเองของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในการคิด พูด กระทำ มีใจเชื่อมั่นคงไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นผู้นำและชอบช่วยเหลือหมู่คณะ สำหรับแจ่มจันทร์ เกียรติกุล (2531 : 28) ได้กล่าวว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลต่ำ อีกทั้งความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคลโดยอาศัยวิธีการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน สามารถเข้าใจตนเอง กล้าที่จะเผชิญอุปสรรค นอกจากนี้ยังทำให้มีบุคลิกภาพดีปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งสัมพันธ์กับ นิตินันท์ วิชิตชลชัย(2535 : 12) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึงการกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจและมีความมั่นใจที่จะกระทำการสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามที่ต้องการ และบุคคลจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบตัวรวมทั้งการมีโอกาสพบกับความสำเร็จของตนเองด้วยและ สุทธภา โชติประดิษฐ์ (2537 : 8) ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในความสามารถแสดงออกการตัดสินใจกระทำการสิ่งต่างๆให้ลุล่วง มีความรับผิดชอบต่องานที่ตนได้วางแผนไว้ ตลอดจนพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมซึ่ง มานะ พวงความสุข(2536 : 36) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการกล้าคิดกล้าพูด กล้ากระทำ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรองส่วน สุนิย์รัตน์ ฤทธิ์ธวัชชัยเลิศ (2530 : 13) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเองพึงพอใจและยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวของตัวเอง มองเห็นว่าตนมีคุณค่ามีความสามารถและมีความสำคัญ

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองที่กล่าวมานี้พอสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง บุคลิกภาพส่วนบุคคลที่มีความกล้าหรือความสามารถที่จะกระทำการใดๆด้วยความแน่วแน่ไม่ลังเลสงสัยในการกระทำที่ได้ตัดสินใจลงไปและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้ สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความเพียรพยายามในการหาทางแก้ไขปัญหาและการกระทำต่างๆด้วยความตั้งใจที่แน่วแน่และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะที่บุคคลควรพึงมีเพราะทำให้มีกำลังใจในการทำงาน สามารถเอาชนะต่ออุปสรรคที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

เดโซ สวานานท์(2510 : 127) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองย่อมกระทำการสิ่งใดสำเร็จได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเฝ้าหาความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นบุคลิกภาพทางสังคมอย่างหนึ่งช่วยปลูกฝังและส่งเสริมให้กับเด็ก เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่ดีมองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา จันทน์เอม (2510 : 147) ที่กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นบุคลิกภาพทางสังคมอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังและส่งเสริมให้กับเด็ก เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่ดีมองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และอารี เกษมรัตติ(2533 : 26)ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งผลให้เด็กกล้าคิดและกล้าทำในสิ่งต่างๆด้วยความมั่นใจ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆได้ สำหรับ สwana พรพัฒน์กุล(2520 : 17)ให้ความเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นสิ่งที่แสดงว่าบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วจะไม่ยินยอมต่อสถานการณ์ต่างๆในสังคมของตนแต่จะเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิและหน้าที่ที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่อทุกๆสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตน และความอยู่รอดของสังคมส่วน ละมายมาศ ศรีทนต์และจรรยา สุวรรณทัต (2510 : 98) ได้กล่าวว่าผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองย่อมกระทำการสิ่งใดสำเร็จได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเฝ้าหาความสำเร็จซึ่งสัมพันธ์กับสมาลี วงศ์ปลูกแก้ว(2526 : 16 ; อ้างอิงจาก Child Study Association of America. 1952 : 185-186) บุคคลมีคุณสมบัติและบุคลิกภาพที่ดีจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองไม่ถูกข่มขู่จากผู้อื่น ทำให้ความยุ่งยากใจลดลงหรือหมดไปอันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่จะกระทำการสิ่งต่างๆให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถรับฟังความคิดเห็นหรือคำนิยามของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของคนที่มีความวุฒิภาวะทางอารมณ์

สรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ ที่สามารถส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจ กล้าคิดกล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออกกล้ากระทำในสิ่งต่างๆด้วยตนเองรวมทั้งกล้าเผชิญต่ออุปสรรคหรือความยากลำบากซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

สุชา จันทน์เอม(2510 : 147)กล่าวว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัยและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควรมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ สอดคล้องกับ วินัย ธรรมศิลป์(2527 : 27) ที่กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และ ฉันทนา ภาคบงกช (2531 : 1)

ให้ความเห็นถึงลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยทั่วไปจะมีความกล้าในการแสดงออกกล้าตัดสินใจและมีความกล้าในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จได้ตามที่ต้องการ มองโลกในแง่ดีและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงเหมือนกันกับที่อารีย์ เศรษฐชัย (2520 : 14) กล่าวถึงบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่แผนการดำเนินงานสร้างชีวิตและชักจูงให้บุคคลอื่นมีความเชื่อมั่นตามได้และมีพลังในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆได้ด้วยมีความเชื่อมั่น ชอบแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจด้วยตนเองสำหรับ เลขา ปิยะจรรย์ (2524 : 237-279) ได้กล่าวถึงความนึกคิดเกี่ยวกับตนทั้งในแง่บวกและแง่ลบว่า เป็นความคิดพื้นฐานหรือความเชื่อเบื้องต้นที่จะทำให้บุคคลมีหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะเชื่อว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้วย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้และอยู่ในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจ ไม่แน่ใจในความสามารถและความมีค่าของตน ดังนั้นเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจึงหมายถึงเด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

นอกจากนั้น ชูชีพ อ่อนโคกสูง(2516 : 25-28) ยังได้สรุปพฤติกรรมสำคัญของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่ายและมีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแบบแผน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้ผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าจะกระทำสำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับที่ สมพงษ์ ตีรพัฒน์(2517 : 24-25) ได้สรุปพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น
2. ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่เคอะเขิน
3. จิตใจมั่นคง เปลี่ยนความเชื่อยาก มั่นใจในความคิดของตนเอง
4. กล้าตัดสินใจ ไม่ลังเล
5. ไม่วิตกกังวล

6. กล้าเผชิญต่อความจริง

7. มีจิตใจเด็ดเดี่ยว แน่วแน่

✓ ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะต้องเป็นบุคคลที่ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก เป็นผู้นำของกลุ่ม แน่วแน่ในความสามารถและความมีค่าของตนเองสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ

2.4 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง que ควรปลูกฝังให้เกิด และส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัยกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนประสบนั้นอย่างมีกำลังใจแข็งแรง (สุชา จันทน์เอม. 2510) ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก บุคคลผู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กคือพ่อแม่ ครูและบุคคลที่เด็กรู้จัก ซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นผู้มีส่วนในการสร้างประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมให้กับเด็กเป็นอย่างมาก ดังนั้นสิ่งแวดล้อมทางบ้าน สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กได้เป็นอย่างดี (สุโขทัยธรรมมาธิราช. 2524 : 38-40) ดังที่สมพงษ์ ติรพัฒน์ (2517 : 13) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการที่ได้รับความรักความเอาใจใส่จากบิดามารดา การส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็น มีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อพบปัญหา ก็สามารถแก้ไขปัญหาได้และนิตินันท์ วิชิตชลชัย (2535 : 16) ได้กล่าวว่าสถาบันครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมในชีวิต รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างของเด็กยังเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอย่างมาก เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับที่ กวินทร์ ธรรมนุต์ (2522 : 17-18) กล่าวถึงปัจจัยในการส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สถาบันครอบครัวนั้นมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก เป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากและมีอยู่ตลอดเวลา ครอบครัวจะมีบทบาทต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของเด็ก นอกจากนี้ประเด็นความเชื่อค่านิยมในสังคม ศาสนาและระบบสังคมเป็นสิ่งที่เด็กได้รับถ่ายทอดโดยผ่านทางครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้นบุคคลผู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็คือ ผู้ที่มีส่วนในการสร้างประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมให้กับเด็กซึ่งได้แก่ พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ครู เพื่อน และบุคคลที่เด็กรู้จัก นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมทางบ้าน สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กด้วยซึ่งสัมพันธ์กับ แจ่มจันทร์ เกียรติกุล (2530 : 23-24) ที่ได้กล่าวถึงการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กนั้นนอกจากสถาบันครอบครัวแล้ว สถาบันทางการศึกษายังเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีส่วนในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็ก ครูจึงสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นด้วยการแสดงความเป็นมิตรกับเด็กพูดกับเด็กอย่างเป็นกันเองอดทนที่จะฟังเขาพูดอย่างตั้งใจเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างเต็มที่และ

ยอมรับในความสามารถที่เด็กมีอยู่ต่างกัน โดยไม่เปรียบเทียบความสามารถของเด็กกับคนที่มีความสามารถเหนือกว่า แต่ควรยกย่องหรือชี้ให้เด็กแต่ละคนเห็นว่าทุกคนต่างก็มีความสามารถพิเศษเฉพาะแตกต่างกันควรแสดงความสามารถของตนอย่างเต็มที่ สำหรับ ชูชีพ อ่อนโคกสูง(2516 : 14) ได้กล่าวไว้ว่า ครูจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรมให้เด็กได้ฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอจนมีทักษะและความสามารถสูงในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับอายุ ระดับพัฒนาการและกลุ่มที่เด็กร่วมเล่นหรือร่วมทำงาน ตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ด้วยสอดคล้องกันกับที่สุทธภา ชาติประดิษฐ์(2537 : 10) ได้กล่าวว่าปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่การจัดกิจกรรมให้เด็กได้คิดได้แสดงออกได้ตัดสินใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จได้ตามต้องการมีความรับผิดชอบและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี โดยครูเป็นผู้ให้เด็กได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังและส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ซึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองคือสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางสังคม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

ออลพอด (อุไร สิงห์โต. 2522 : 1 ; อ้างอิงจาก Allport. 1937 : 48) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ทำการสำรวจความหมายของบุคลิกภาพที่ใช้กันทั่วไป ปรากฏว่าได้ความหมายต่างกันถึงเกือบ 50 ความหมายและได้จัดจำพวกคำนิยามเป็น 2 ด้านคือนิยามบุคลิกภาพซึ่งได้จากคุณค่าทางสังคมเป็นผลมาจากการกระทำที่คนอื่นมีต่อคนนั้น(Biosocial definition)และคำนิยามบุคลิกภาพซึ่งบางลักษณะหรือคุณสมบัติที่แท้จริงที่บุคคลนั้นชอบแสดง(Biopsysical definition) ออลพอดกล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นกระบวนการสร้างหรือจัดส่วนประกอบของแต่ละคนรวมทั้งระบบภายใน ภายนอก คือ ทั้งจิตใจและร่างกายซึ่งจะทำหน้าที่กำหนดตัดสินใจ พิจารณาลักษณะพฤติกรรมและความนึกคิดของคนๆหนึ่งและได้เสนอว่า บุคลิกภาพคือลักษณะที่แท้จริงของบุคคลนั้น(Personality is what is man really is) ซึ่งสอดคล้องกับไอแซกส์ (อุไร สิงห์โต. 2522 : 2 ; อ้างอิงจาก Eysenk. 1947 : 25) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษที่กล่าวว่าบุคลิกภาพ คือ การกระทำทั้งหมดหรือแบบของพฤติกรรมทั้งหมดของอินทรีย์ที่ได้รับมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพเกิดจากการปะทะสัมพันธ์ระหว่างส่วนสำคัญทั้ง 4 ส่วน คือด้านความคิด ด้านลักษณะนิสัย ด้านอารมณ์และความรู้สึก ด้านองค์ประกอบทางร่างกาย คล้ายคลึงกับมโนส น้อยขึ้น (2534 : 48) ที่ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่าหมายถึง กระบวนการสร้างหรือจัดส่วนประกอบของแต่ละคนทั้งระบบภายในและภายนอก คือ ทั้งจิตใจและร่างกาย ซึ่งจะทำหน้าที่กำหนดตัดสินใจ พิจารณาลักษณะพฤติกรรมและความนึกคิดของคนๆหนึ่ง ในพจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน(2524 : 260) ได้ให้ความหมายของ

บุคลิกภาพว่าหมายถึงผลรวมของความคิด ทำที่นิสัย ซึ่งสร้างสมจากมูลฐานองค์ประกอบทางจิตและทางกายภาพของบุคคลอันถ่ายทอดมาทางชีววิทยาส่วนหนึ่งและจากแบบอย่างวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดมาทางสังคมอีกส่วนหนึ่งรวมถึงการปรับตัว เหตุจูงใจ ความปรารถนาและความมุ่งประสงค์ของบุคคลนั้นให้เข้ากับความต้องการและวิสัยแห่งสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมและที่ไม่เกี่ยวกับสังคม

จาร์วิส แจ่มจันทร์(2536 : 14) ได้สรุปว่าบุคลิกภาพหมายถึง ผลรวมของพฤติกรรมต่างๆทั้งภายนอกและภายในตลอดจนทัศนคติค่านิยม ซึ่งแสดงให้เห็นคุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่งตลอดจนลักษณะที่บอกถึงสภาพจิตใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกทาง การกระทำ ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอันเป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ สำหรับกิลฟอร์ด (ปิยพร ดวงทอง. 2539 : 8 ; อ้างอิงจาก Guilford. 1959 : 5) กล่าวว่าบุคลิกภาพหมายถึง แบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคลนั้นๆ ทำนองเดียวกันกับ วัชร ทรัพย์มี (2521 : 64) ได้กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล พฤติกรรมของบุคคลนี้หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลนั้นปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมแสดงถึงสถานอารมณ์การมองโลกความเชื่อมั่นในตนเอง ลักษณะการแก้ปัญหา ความต้องการความหวังในอนาคตตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งคล้ายกับสุชา จันท์เอม(2522 : 121) บุคลิกภาพ หมายถึงคุณลักษณะต่างๆที่รวมกันในตัวบุคคลและวิธีการแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่จำเป็นว่า พฤติกรรมหรือคุณลักษณะเหล่านั้นจะดีหรือไม่ดี ผิดหรือถูกและ ล้วน สายยศ (2525 : 2) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะโดดเด่นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกแบบนั้นอยู่เป็นประจำกับสถานการณ์เฉพาะอย่างจนเป็นนิสัยถาวรซึ่ง ลัดดาวัลย์ เกษมเนตรและทัศน ทองภักดี (2543 : 15) ได้กล่าวสรุปไว้ว่าบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะนิสัยทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคลรวมทั้ง ทำทางความรู้สึกนึกคิดที่รวมกันเป็นแบบอย่างเฉพาะของบุคคลจะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ซึ่งทำให้แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่ต่างกันออกไป

จากความหมายของบุคลิกภาพสรุปได้ว่าบุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะของการผสมผสานของร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์สังคม ซึ่งจะทำหน้าที่กำหนดตัดสินพิจารณาความนึกคิดของคนๆหนึ่งทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล

3.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 4-5) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมเป็นอย่างมากดังจะพิจารณาได้จากประเด็นต่างๆดังนี้

1. ความมั่นใจ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น ทำให้กล้าแสดงออกเพราะคนอื่นที่พบเห็นจะให้ความสนใจและเชื่อมั่น ดังนั้นโอกาสที่จะประสบความสำเร็จจึงมีมากขึ้น
2. การคาดหมายพฤติกรรม ถ้ารู้ว่าคุณลักษณะนั้นมีบุคลิกภาพอย่างไรจะทำนายได้ว่าในสถานการณ์ใดจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

3. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถบอกได้ว่าบุคคลหนึ่งแตกต่างจากอีกบุคคลหนึ่งได้ก็โดยอาศัยสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นประจำสม่ำเสมอแก่ตัวบุคคลนั้น

4. การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล บุคลิกภาพทำให้คนมีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็นของตนเองเป็นแบบอย่างแก่เยาวชน

5. การปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ การที่รู้บุคลิกภาพของบุคคลอื่นทำให้ปรับตัวเข้ากับเขาได้ ยง่ายขึ้นเอาชนะศัตรูได้ แก้ปัญหาได้ บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสถานการณ์ได้ดีขึ้น รวดเร็วขึ้น ยง่ายขึ้น

6. ความสำเร็จ คนที่มีบุคลิกภาพดีได้เปรียบคนอื่นเสมอเป็นพื้นฐานแห่งความศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น ช่วยให้ธุรกิจงานสำเร็จง่ายขึ้นได้รับความร่วมมือและการติดต่อด้วยดี ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

7. การยอมรับ คนที่มีบุคลิกภาพดีย่อมเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ใครๆก็เรียกร้องต้องการ ชอบที่จะให้ร่วมอยู่ในกลุ่มทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว

ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล จุง (Carl Jung)

บุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัวเป็นบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีของ คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวสวิส เกิดในปี ค.ศ.1875 เป็นผู้เสนอแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่อธิบายถึงลักษณะนิสัย (Trait) และประเภท (Type) จุงได้กล่าวถึงบุคลิกภาพไว้ว่าทัศนคติโดยทั่วไปของคนเรามีอยู่ 2 อย่างคือ หันเข้าหาตัวเอง (Introvert) และหันออกจากตัวเอง (Extrovert) พวกหันออกจากตัวเองได้แก่ บุคคลซึ่งสนใจโลกภายนอก พวกหันเข้าหาตัวเองได้แก่ บุคคลซึ่งสนใจเรื่องภายในของตน จุงได้แบ่งลักษณะของคนออกเป็น 2 แบบคือ พวกเก็บตัว (Introversiion) และพวกแสดงตัว (Extroversiion)

บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทเก็บตัวเป็นพวกที่ชอบคิด ชอบฝัน สนใจเรื่องภายในของตนเอง ยึดความรู้สึกและอุดมคติของตนเองเป็นหลัก ไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น มีแนวคิดทางด้านตั้งคำถาม และมีแนวคิดสร้างสรรค์เชิงทฤษฎีสิ่งต่างๆที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสเป็นแต่เพียงส่วนประกอบในการสร้างทฤษฎี ชอบแสดงความคิดแบบนามธรรม (Abstract Thinking) แนวความคิดของบุคคลพวกนี้มิได้ยึดถือเอาสิ่งต่างๆที่อยู่ภายนอกเป็นหลักสำคัญ แต่เกี่ยวข้องกับความจริงอันเกิดขึ้นภายใน จุงจึงตั้งสมมติฐานว่าการกระทำต่างๆของบุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทเก็บตัวจะไม่ขึ้นกับสภาพการณ์ภายนอกใดๆที่เกี่ยวข้องดังนั้นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวจึงเป็นคนที่มักฎเกณฑ์ตายตัว ไม่ยืดหยุ่น แต่ก็มีความละเอียดอ่อน บุคคลประเภทนี้จะผูกพันกับตนเองมากกว่าผูกพันกับสังคมหรือผูกพันต่อผู้อื่น

บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงตัวนั้น เป็นพวกแนวคิดที่ยึดถือเอาความจริงภายนอกความเป็นจริงทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก แนวความคิดจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะต้องขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

ใหม่ ๆ ได้ สิ่งแวดล้อมจึงมีผลต่อการกำหนดค่านิยมในบุคคลประเภทนี้ สิ่งที่ใช้เป็นหลักในการคิดคือ สิ่งที่เกิดจากการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งหลาย สิ่งที่เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในบุคคลประเภทนี้ก็คือ วัตถุ หรือสิ่งต่างๆจากภายนอก จึงจึงตั้งสมมติฐานว่าการกระทำทั้งหลายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงตัวว่า การกระทำทั้งหลายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงตัวมีสภาพแวดล้อมต่างๆหรือโลกภายนอกเป็นตัวกำหนด

จึงได้แบ่งสภาพจิตใจของมนุษย์ออกเป็น 4 ประการซึ่งแบ่งเป็นแบบของการกำหนดรู้ (Mode of Apprehension) 2 ประการ และแบบของการตัดสิน (Mode of Judgment) 2 ประการ (กันยา สุวรรณแสง. 2536) รวมเป็น 4 ประการ คือ

แบบของการกำหนดรู้ (Mode of Apprehension) คือ

1. การกำหนดรู้ทางประสาทสัมผัส (Sensation of Sensing) เป็นวิธีการหนึ่งที่บุคคลรับข้อมูลข่าวสารจากโลกภายนอกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันรับรู้เรื่องราวตามความเป็นจริง และตีความรับรู้ว่าเป็นสิ่งของหรือบุคคลโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า บอกให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรในขณะที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู รู้รสด้วยลิ้น ได้กลิ่นด้วยจมูก ได้จับต้องหรือได้สัมผัสด้วยผิวหนัง

2. การกำหนดรู้ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจหรือการคิดสังหรณ์(Intuition)เป็นการทราบด้วยจิตได้สำนึก เป็นการตีความการรับรู้ข่าวสารต่างๆด้วยสิ่งที่อยู่เหนือกว่าประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อค้นหาปรัชญาขั้นสูงสุดของประสบการณ์และศักยภาพของประสบการณ์ เป็นการกำหนดรู้เกี่ยวกับอดีตอนาคตซึ่งไม่อาจกำหนดรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า นี้ก็รู้เอาเองว่าสิ่งนั้นเคยเป็นอย่างไรมีกลิ่นอย่างไร มีรสชาติอย่างไร มีลักษณะอย่างไรจากที่เคยสัมผัสหรือรับรู้มาแล้วเนื่องจากเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้นมาก่อนจึงจดจำได้แต่หากยังไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนก็คาดคิดหรือเดาเอาเอง

แบบของการตัดสิน (Mode of Judgment)

3. การตัดสินโดยการคิด (Thinking) เป็นกระบวนการที่ใช้ในการตัดสินกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลตัดสินโดยใช้การแยกแยะวิเคราะห์และเลือกข้อเท็จจริงด้วยการพยายามค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นแล้วจึงตัดสิน มีความสัมพันธ์กับการเข้าใจธรรมชาติของโลกและของตนเองบอกให้เราอยู่ในสิ่งที่ไม่มีตัวตนสิ่งที่เป็นนามธรรมเช่น ความซื่อสัตย์คืออะไร ความรักเป็นอย่างไรเป็นต้นถ้าเราเอาแต่คิดมากเกินไปโดยไม่อาศัยการรู้สึกบ้างเลยอาจจะทำให้เราห่างจากความเป็นจริงเข้าไปทุกทีแทนที่จะควบคุมความจริงเอาไว้ได้

4. การตัดสินโดยความรู้สึก (Feeling) เป็นกระบวนการเช่นเดียวกับการคิดการตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึกจากพื้นฐานค่านิยมที่มีอยู่และคำนึงถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความพึงพอใจ กลมกลืน ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับคุณค่า ค่านิยม ความสุข ทุกข์ โกรธ กลัว เกลียด รัก ดีใจ เสียใจ ฯลฯ ใช้อารมณ์เป็นตัวกำหนดคุณค่า เป็นตัวตัดสินใจกระทำ ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ชอบทำงานกับคน ทำให้เรารู้ในคุณค่า (Value) ของสิ่งใด ๆ เช่น รู้ว่าดีหรือเลว ชอบหรือไม่ชอบ สนุกหรือน่าเบื่อ มีแนวโน้มที่จะสงสารเห็นใจและให้กำลังใจผู้อื่น

คุณสมบัติ 4 ประเภทนี้แต่ละบุคคลพัฒนามาไม่เท่ากันมีระดับแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ถ้าพัฒนาได้อย่างสมดุลในบุคลิกภาพของผู้ใดผู้นั้นจะบรรลุภาวะที่เรียกว่าเป็นคนเต็มคนสมบูรณ์ (Self Actualized Person) ซึ่งมนุษย์ทุกคนแสวงหาเพื่อให้บรรลุถึง

จุง (วินัย ธงชัย.2545 : 18-19)ได้แบ่ง Introvert Type ออกเป็น 4 แบบ ตามความรู้สึกนึกคิดคือ

1. Introverted Thinking Type พวกนี้ได้รับอิทธิพลจากความคิดและความคิดนั้นมาจากภายในตัวเขาเองไม่ได้มาจากความเป็นจริงในสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในธรรมชาติ ไม่ชอบเสี่ยงในการทำอะไรว พวกนี้เป็นพวกนักคิดและปรัชญา

2. Introverted Feeling Type พวกนี้มีลักษณะเงียบขี้น ไม่ชอบการสื่อสารติดต่อกับใคร ไม่สามารถเข้าใจพฤติกรรมของเขาได้เพราะว่าเก็บอารมณ์ความรู้สึกได้เก่งมาก

3. Introverted Sensation Type พวกนี้เป็นพวกที่บุคคลอื่นไม่สามารถจะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดในการตัดสินใจหรือการยึดอะไรเป็นมาตรฐาน

4. Introverted Intuitive Type เป็นพวกที่ไม่ค่อยก้าวหน้า เป็นศิลปินที่ขาดความเพื่องาน เป็นนักประพันธ์ที่มีแต่ความคิดเพื่องานแต่ไม่ได้เขียนเรื่องราวออกมา เป็นพวกทำนายโชคชะตาหมอดู

จุงได้แบ่งพวก Extroverted Type ตามลักษณะของความรู้สึกนึกคิด การกระทำและการสัมผัสโดยแบ่งเป็น 4 แบบ คือ

1. Extroverted Thinking Type เป็นพวกที่มีแนวโน้มที่จะกระทำตามข้อมูลที่ได้ศึกษามาใช้เป็นเครื่องตัดสินใจจัดการกับสิ่งต่างๆที่เขาสามารถจะกระทำได้ แต่ถ้าใช้ทฤษฎีนั้นต้องก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ บางคนเชื่อมั่นยึดมั่นกับการตั้งวัตถุประสงค์จนขาดความยืดหยุ่นได้เหมือนกัน

2. Extroverted Feeling Type เป็นพวกที่วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกรอบๆตัวซึ่งมีอิทธิพลต่อเขาได้ง่าย ทำให้อารมณ์โน้มเอียงไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีเจตคติว่าถ้าสิ่งใดทำให้มีความรู้สึกที่ดี มีอารมณ์ที่ดีสิ่งนั้นย่อมจะดีด้วย

3. Extroverted Sensation Type พวกนี้ชอบความเจริญมากเกินไป ยึดแน่นกับวัตถุประสงค์และประสบการณ์ที่เป็นจริง สนใจในรูปธรรม ชอบหาความสุขในสังคม เช่นชอบดื่มเหล้าดี อาหารอร่อย ผู้หญิงสวย มีคติอยู่กับการรับประทานดีและสนุกสนาน

4. Extroverted Intuitive Type การที่เขาสนใจสิ่งแวดล้อมและปฏิเสชในบางครั้ง ทำให้เขาเกิดความคิดความรู้สึกสามารถแยกความแตกต่างของกลุ่มสังคมที่ซับซ้อนได้ รู้จักหลีกเลี่ยงได้ว่องไว พวกนี้มักเป็นพวกพ่อค้า นักการเมือง

จุงกล่าวว่าบุคลิกภาพทั้ง 2 ประเภทนี้ บุคคลควรมีทั้ง 2 ประเภทกำลังกันในระดับที่เหมาะสม โดยประเภทหนึ่งจะเด่นอยู่ภายในจิตใจสำนึก ในขณะที่อีกประเภทหนึ่งอยู่ภายใต้และอยู่ในจิตใจไร้สำนึก จุง เชื่อว่าถ้ามีแรงกดดันจากภายในหรือเหตุการณ์จากภายนอกมาขัดขวางมิให้บุคคล

มีบุคลิกภาพประเภทใดประเภทหนึ่งในจิตสำนึกเป็นประจำแล้ว บุคคลจะมีบุคลิกภาพอีกประเภทหนึ่งจนเป็นนิสัยและกลายเป็นบุคลิกภาพฝังแน่นในที่สุด

จุง (ทศพร ประเสริฐสุข. 2508 :67 ; อ้างอิงจาก Jung. 1967 : 89-91) ได้แบ่งลักษณะของคนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและแบบเก็บตัว ไว้ดังต่อไปนี้

ลักษณะบุคลิกภาพ แบบเก็บตัว (Introvert)

1. การตัดสินใจมักขึ้นอยู่กับตัวเอง
2. มีมาตรฐานและกฎเกณฑ์ที่แน่นอน ควบคุมอุปนิสัยของตน
3. ไม่มีความยืดหยุ่นอะลุ่มอล่วย
4. พะวงถึงตัวเองมากเป็นพิเศษ
5. การปรับตัวมักอยู่ในรูปการหลบหนี
6. ถ้าเกิดวิปริตทางจิต ก็มักเป็นประเภท Anxiety ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย ความกลัว ความย่ำคิดย่ำทำ

ลักษณะบุคลิกภาพ แบบแสดงตัว (Extrovert)

1. มีความเชื่ออยู่บนรากฐานของความจริง ข้อมูลที่ได้นั้นต้องยุติธรรม
2. มีอุปนิสัยที่อาจเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสม
3. พร้อมที่จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ
4. ไม่เป็นผู้พะวงถึงตัวเองมากนัก
5. การปรับตัวมักอยู่ในรูปการชดเชย
6. ถ้าเกิดวิปริตทางจิตก็มักเป็นประเภท Hysteria เช่น หดสติ ดาบอด การมองภาพแคบลง อัมพาต ซึ่งเป็นอาการป่วยไม่มีสาเหตุมาจากความบกพร่องของอวัยวะ

นักจิตวิทยาสนใจในทฤษฎีบุคลิกภาพของจุงกันมาก มีแบบทดสอบหลายชนิดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว พบว่าคนเรามีใช้มีแต่บุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวเท่านั้นเรายังมีบุคลิกภาพกลางๆ ไม่เก็บตัวหรือแสดงตัวจนเกินไปซึ่งเรียกว่าพวก แอมบิเวท (Ambivert) ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเป็นประเภทนี้

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ ฮานส์ เจอร์เจน ไอแซงค์ (Hans Jurgen Eysenk)

ไอแซงค์(อัจฉรา เปรมเปื่องเวส. 2517 : 10)เป็นนักพฤติกรรมศาสตร์และนักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ผลงานของไอแซงค์ส่วนใหญ่เป็นผลที่ได้จากการสังเกตและการทดลองในห้องปฏิบัติการ เขาศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแสดงตัว พบว่า สามารถเชื่อมโยงลักษณะ (Traits) ที่สำคัญได้ 7 ลักษณะ ซึ่งแต่ละลักษณะมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันและเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้ คือ คนที่มีความสามารถเข้าสังคมได้ดีก็จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ประกอบด้วย เป็นผู้ที่ตื่นตัว ชอบมีกิจกรรม ชอบทำอะไรที่ท้าทายและเสี่ยงภัย ทำอะไรหุ่นหันปล้นแค้น ชอบแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย ขาดความคิดวิเคราะห์และความรับผิดชอบลักษณะทั้ง 7 อย่างมีสหสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวนี้เป็นการยากที่จะแบ่งใครว่ามีบุคลิกภาพแบบใด

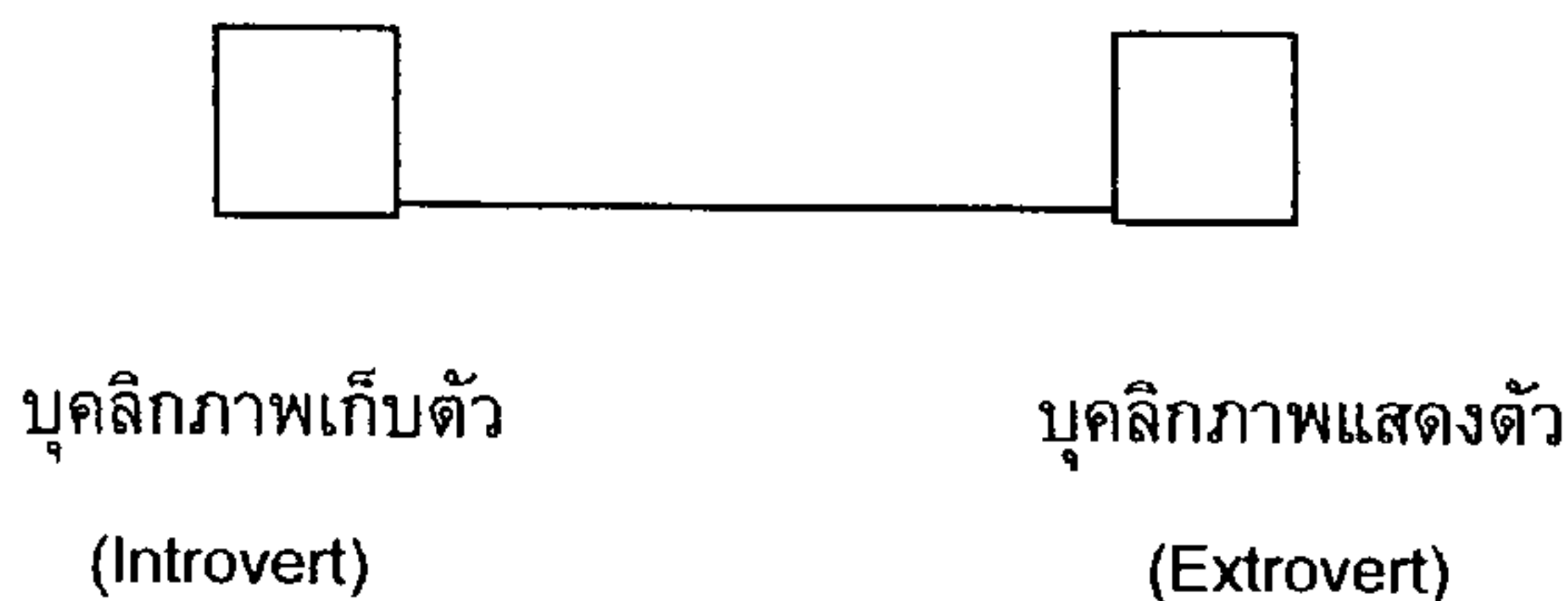
อย่างเด็ดขาดเพราะลักษณะของคนจะอยู่บนช่วงของความต่อเนื่องระหว่างขั้วทั้ง 2 นั้นเอง แต่เราก็พอจะบอกได้ว่าบุคคลใดมีแนวโน้มบุคลิกภาพแบบใด สำหรับองค์ประกอบทางลักษณะของพวกแสดงตัวและเก็บตัว ซึ่งวัดได้จากแบบทดสอบ M.P.I. (The Maudsley Personality Inventory) ของไอแซกส์ (อุไร สิงโต. 2522 : 5-6 ; อ้างอิงจากEysenck.1959) ซึ่งจัดรูปแบบของพวกเก็บตัวและแสดงตัวไว้ดังนี้

รูปแบบของพวกเก็บตัว มีลักษณะ เป็นคนเงียบ แยกตัวจากคนอื่น เจ้าระเบียบ ชอบหนังสือตำรามากกว่าจะสนทนากับเพื่อน มีแนวโน้มที่จะวางแผนล่วงหน้า ไม่ไว้วางใจในเหตุการณ์ ไม่ชอบความตื่นเต้น ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความเคร่งเครียดเอาจริงเอาจัง ชอบแบบของชีวิตที่เป็นพิธีรีตอง ควบคุมอารมณ์นานๆครั้งจึงจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ไม่เสียอารมณ์ง่าย เป็นคนซื่อตรงบางครั้งมองโลกในแง่ร้าย ให้ค่านิยมสูงกับจริยธรรม

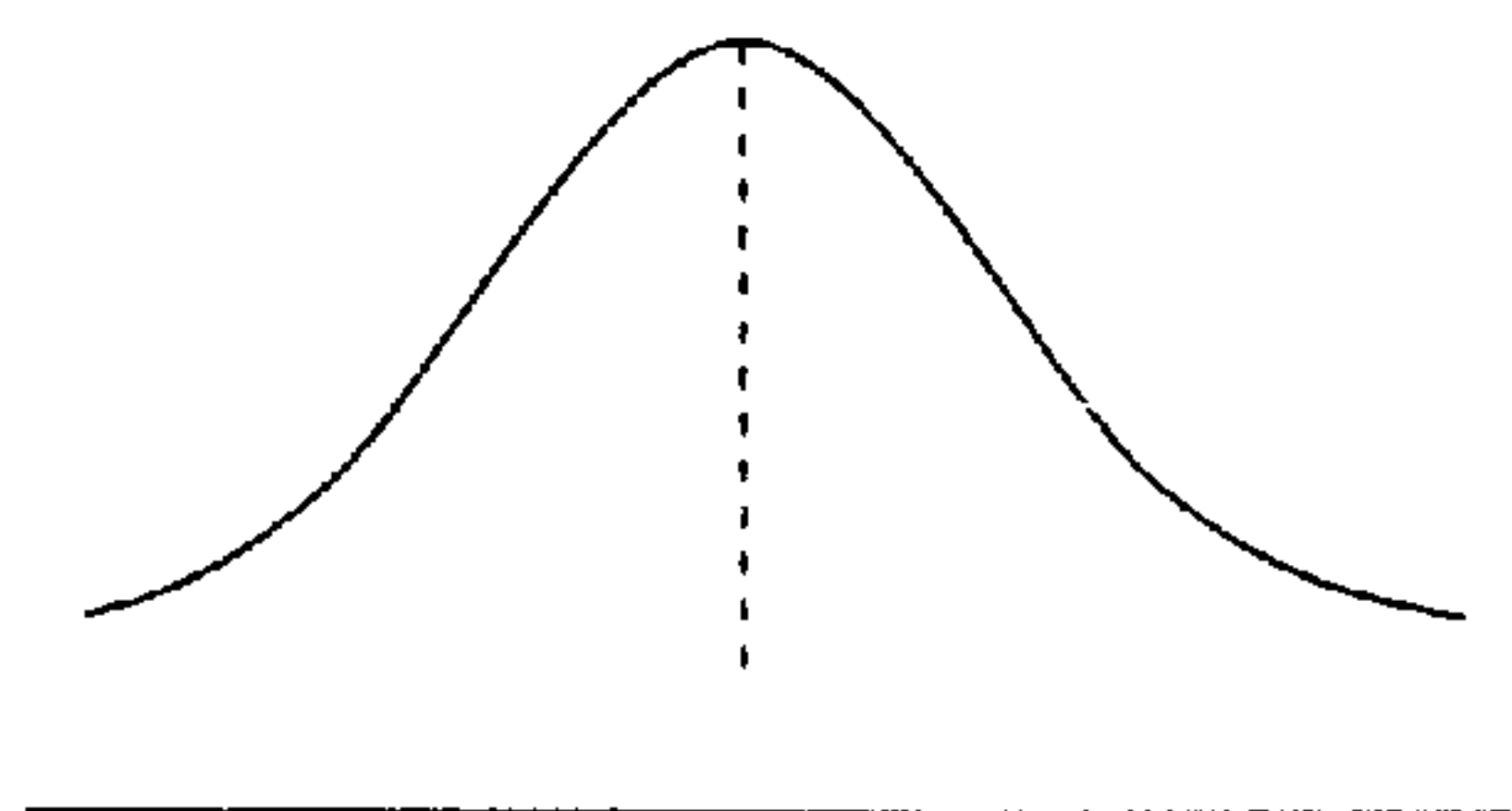
รูปแบบของพวกแสดงตัว มีลักษณะ ชอบสังคม ชอบสังสรรค์ มีเพื่อนมาก ต้องการเพื่อน สนทนาด้วยไม่ชอบอ่านหรือศึกษาโดยลำพัง ชอบความตื่นเต้น ทำอะไรโดยไม่เตรียมตัว เป็นคนหุนหัน(Impulsive individual) ชอบแสดงเรื่องตลกขบขัน มีคำตอบเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ชอบการเปลี่ยนแปลงเป็นคนอิสระพร้อมที่จะไป(Easygoing) มองโลกในแง่ดี ชอบสนุกสนาน ชอบเคลื่อนไหวและทำสิ่งต่างๆ มีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวและเสียอารมณ์ง่าย ไม่ควบคุมอารมณ์ เป็นคนไวใจได้ไม่เสมอนัก(Not always a reliable person)

สแตกเนอร์(ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์. 2542 : 10-11 ; อ้างอิงจาก Stagner. 1961 : 586) ได้รวบรวมแนวความคิดของนักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องการเก็บตัวและการแสดงตัวว่ามี 3 แนวคิด ดังนี้

แนวคิดที่ 1 เป็นแนวคิดที่ว่า บุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวจะแยกจากกันอย่างเด็ดขาด และมีลักษณะตรงกันข้าม ดังรูป



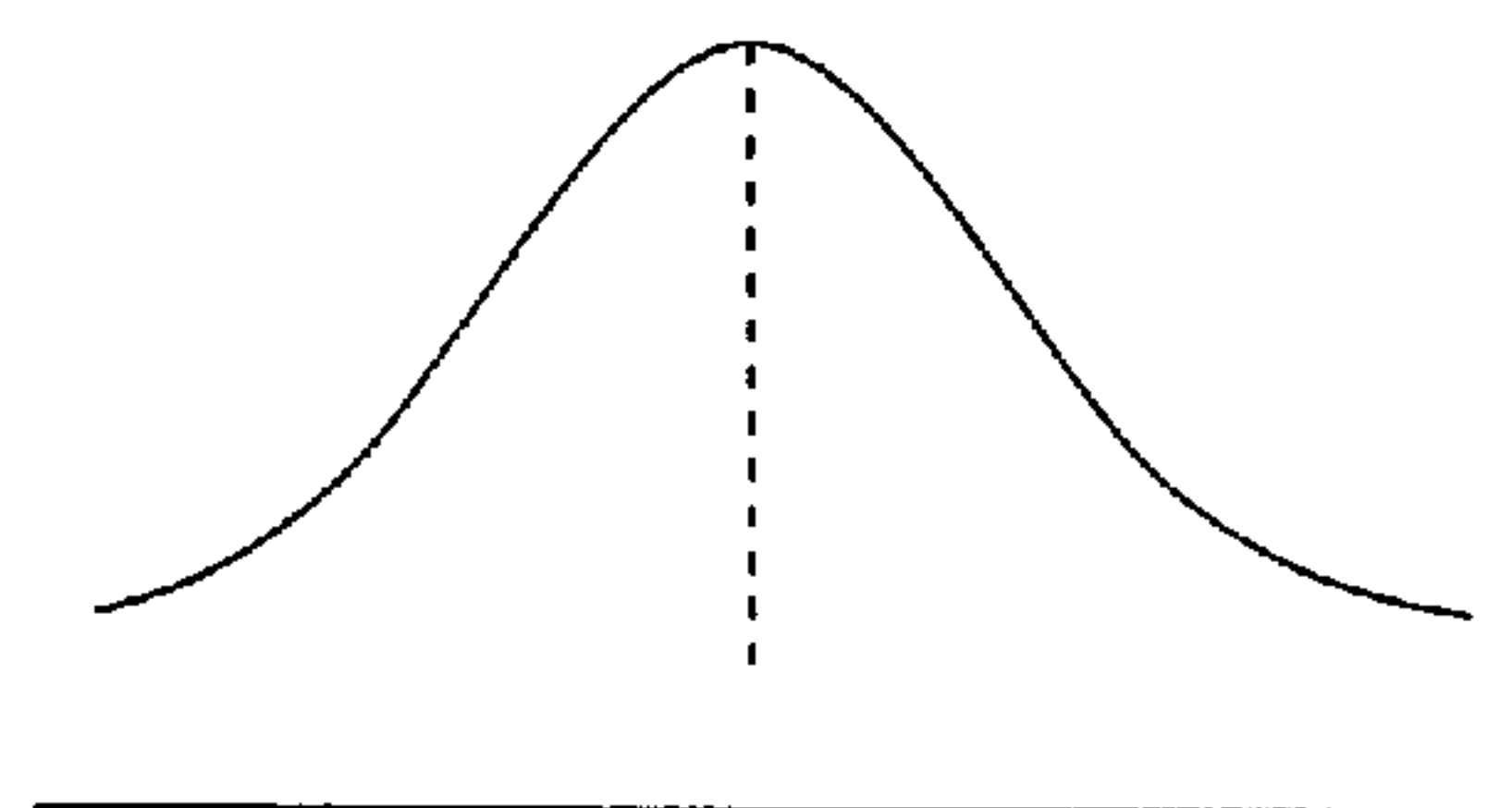
แนวคิดที่ 2 นักจิตวิทยาเชื่อว่า บุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัวจะอยู่คนละข้างของเส้นโค้งดังรูป



แสดงตัว (Extrovert)

เก็บตัว(Introvert)

แนวคิดที่ 3 เป็นแนวคิดที่มีผู้นิยมกันมาก โดยแบ่งมนุษย์ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแสดงตัว (Extrovert) กลุ่มแอมบิเวท(Ambivert) ซึ่งกลุ่มนี้จะป็นบุคคลที่ไม่แสดงตัวหรือเก็บตัวเกินไป และกลุ่มเก็บตัว (Introvert) ดังรูป



แสดงตัว (Extrovert)

แอมบิเวท(Ambivert)

เก็บตัว(Introvert)

3.4 วิธีการพัฒนาและสร้างเสริมบุคลิกภาพ

3.4.1 การพัฒนาบุคลากรภาพ

การพัฒนาและส่งเสริมบุคลิกภาพของเด็ก เพื่อให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดีที่พึงปรารถนา ตั้งแต่วัยเยาว์ บิดามารดา ครู อาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายควรจะตระหนักและร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดดังนี้ (สถิต วงศ์สวรรค์. 2540)

1. การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายจะต้องเริ่มตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ โดยมารดาจะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างเพียงพอ ระวังอย่าให้เจ็บป่วยทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ให้มีอะไรมากระทบกระเทือนทางจิตใจในระหว่างก่อนและหลังคลอด พ่อแม่และครูจะต้องคอยสังเกตดูความเจริญทางด้านร่างกายของเด็ก โดยจัดทำตารางแสดงความเจริญด้านน้ำหนักตัว ความสูง ความเจริญเติบโตของสัดส่วนของอวัยวะต่างๆ การสังเกตฟันเล็ดตลอดจนผิวหนังดูแลเรื่องอาหารการกินให้สะอาดและมีประโยชน์เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ให้เด็กมีการพักผ่อนการเล่น และการออกกำลังกายอย่างเพียงพอระวังดูแลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาร่างกายเป็นไปตามปกติ อันเป็นรากฐานและส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

2. การพัฒนาบุคลิกภาพทางสมองหรือสติปัญญา ต้องฝึกฝนให้เด็กได้ใช้สมองเช่นการเล่น เกมส่งเสริมความคิดใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยครูผู้สอน มอบหมายงานที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ให้เด็กได้รู้จักการวางแผนในการทำงานเปิดโอกาสให้ เด็กได้เสนอความคิดเห็นต่างๆ จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เด็กอยากที่จะเรียนรู้เกิดความคิด สร้างสรรค์และส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญา

3. การพัฒนาทางด้านอารมณ์ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องพัฒนาอารมณ์ตนเองให้มั่นคงและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนได้ เพราะคนเราจะมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางด้าน อารมณ์อย่างเห็นได้ชัดเช่นอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย อารมณ์ขัน ฯลฯ อารมณ์ดีหมายถึง พฤติกรรมของ บุคคลที่แสดงออกมาถึงสีหน้าและดวงตาที่เป็นสุขสดชื่นแจ่มใสดูหน้าผ่องใสเปล่งปลั่ง และมีกิริยาที่ น่าชื่นชมน่าเข้าใกล้และคบค้าสมาคมด้วย ส่วนคนอารมณ์ร้ายหมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แสดง ออกมาถึงสีหน้าและดวงตาที่ไม่เป็นสุข ไม่เป็นมิตร มีความขุ่นมัวในใจ โกรธ จุนเจียว ขี้บ่น บุคคลที่ มีความเครียดพูดเสียงดังน่ารำคาญและมีกิริยาท่าทางไม่น่าคบ ไม่น่าชื่นชม ไม่อยากเข้าใกล้เป็นผู้ที่ ทำให้สังคมวุ่นวาย ไม่มีความสุข ส่วนบุคคลที่อารมณ์ขันคือ ลักษณะหน้าตา การพูดคุยน่าสนใจ สนุกสนาน ตลกจี๋เล่น ทำให้คนฟังหรือบุคคลที่อยู่ใกล้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดและมีความสุขไป ด้วย

4. การพัฒนาความสนใจ ขั้นแรกจะต้องทราบความสนใจของเด็กก่อนว่ามีความสนใจอะไร มากน้อยเพียงใดถูกต้องและเหมาะสมหรือไม่ โดยการให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบความสนใจแล้วจึง ช่วยให้เกิดพัฒนาความสนใจให้เหมาะสมกับตนเอง และควรจัดปัจจัยที่อำนวยความสะดวกให้เด็ก ด้วย

5. การพัฒนาทางด้านกำลังใจ กำลังใจหมายถึง กำลังอย่างหนึ่งซึ่งเป็นกำลังใจที่สามารถให้ กำลังงานได้อย่างแปลกประหลาดมหัศจรรย์ และกำลังใจนี้แทนที่จะให้เกิดตามบุญตามกรรมหรือเกิด โดยบังเอิญ เราสามารถจะปลูกสร้างขึ้นมาให้กำลังใจที่จะนำมาใช้ได้ตามความต้องการและทำประ โยชน์แก่เราสม่าเสมอได้ ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้เกิดมาอย่างสมบูรณ์เราจะสังเกตได้ว่าเด็กที่มี กำลังใจอย่างแรงกล้าต้องการอะไรจะต้องเอาให้ได้ไม่ว่าจะลำบากอย่างไร โดยธรรมชาติได้สร้างให้ มนุษย์มีกำลังใจในการทำงานมีความขยันขันแข็งมาโดยกำเนิด การพัฒนาให้เด็กมีกำลังใจทำได้โดย การอบรมสั่งสอนในทางที่ถูก ให้ความรอบรู้และมีความพึงพอใจในสิ่งที่จะทำ สอนให้เด็กรู้จักคุณค่า ของเวลาและให้มีความเข้าใจในเรื่องของอุปสรรคและความผิดพลาด

6. การพัฒนาด้านอุปนิสัย เช่นความอดทน สุขุม สงบเสถียร ระเบียบร้อย เสียสละ มีน้ำใจ มี ความรับผิดชอบ กระตือรือร้น ตรงต่อเวลาเป็นต้น การปลูกฝังและพัฒนาควรตระหนักถึงอุปนิสัยดีๆ ทั้งหลายและหมั่นสั่งสอนอบรมแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแนะนำให้อ่านหนังสือ ฝึกให้ค้นคว้า ดูละคร ภาพยนตร์ ดูสไลด์ตัวอย่างที่ดีๆ เพื่อเด็กจะได้ปฏิบัติตาม เมื่อเด็กและเยาวชนฝึกตนเองได้ก็เป็นการ พัฒนาบุคลิกภาพด้านนี้ได้ จะสังเกตได้ว่าการฝึกปฏิบัติและการปลูกฝังสั่งสอนแนะแนวทางให้เด็ก และเยาวชนนั้นถือเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นผลดีอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเอง

7. การพัฒนากับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม คนบางคนเคยชินกับสถานการณ์ใดก็ประพฤติปฏิบัติแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเคยทำ ไม่ยอมปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ ทำให้มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเห็นว่าสิ่งใหม่เป็นอุปสรรคไปหมด ฉะนั้นในฐานะผู้ปกครอง ครูอาจารย์จะต้องชี้แนะให้เด็กเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวและให้รู้จักพัฒนาตนเองโดยวิธีให้เด็กฝึกอบรมและฝึกลงมือปฏิบัติจริง

3.4.2 การสร้างเสริมบุคลิกภาพ

บุคคลจะเจริญเติบโตหรือพัฒนาทางจิตใจถึงจุดสูงสุดก็ต่อเมื่อผู้นั้นสามารถรับผิชอบการดำเนินชีวิตของตนเองได้ไม่ว่าปัญหาอุปสรรคใดๆ เกิดขึ้นเขาจะไม่โทษผู้อื่น ไม่โทษสิ่งแวดล้อม แต่จะพิจารณาถึงสาเหตุที่ตนเองได้ก่อขึ้นและปรับปรุงตนเองเป็นสำคัญ (ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535) พัฒนาการบุคลิกภาพของบุคคลจะดำเนินต่อเนื่องตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่จึงเห็นบุคลิกภาพได้เด่นชัดที่สุดเป็นลักษณะของบุคคลโดยส่วนรวม ซึ่งไม่เพียงแต่มีอิทธิพลต่อตัวเจ้าของบุคลิกภาพเท่านั้นยังมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่อยู่แวดล้อมด้วยหากบุคคลมีบุคลิกภาพเป็นที่พึงปรารถนาของสังคมบุคคลก็จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นมนุษย์จึงต้องหาวิธีการดูแลปรับปรุงแก้ไขสร้างเสริมบุคลิกภาพของตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม กระบวนการที่สร้างบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ให้เกิดในบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการเช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันสังคมและวัฒนธรรมประเพณีที่สืบต่อกันมา ผู้ที่เกี่ยวข้องในสถาบันเหล่านี้จะเป็นผู้สร้างเสริมบุคลิกภาพพื้นฐานแก่บุคคลใน 3 ลักษณะต่อไปนี้ (กันยา สุวรรณแสง. 2536)

1. การสร้างเสริมบุคลิกภาพตามความต้องการของสังคม ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ของบุคคลต้องอาศัยการจำแนกแบบอย่างของพฤติกรรมของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมแล้วนำมาเข้ากระบวนการเลือกสรร ครอบครัวและโรงเรียนจึงมีหน้าที่โดยตรงในการอบรมสั่งสอนบุคคลในวัยเด็กโดยให้เด็กได้รับรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองว่าเป็นอย่างไรและมีอะไรบ้าง มีอิสระมากน้อยเพียงใดและควรสอนให้เด็กรู้จักขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมของกลุ่มชนหรือสังคมนั้นๆ

2. การสร้างเสริมบุคลิกภาพส่วนบุคคล เป็นลักษณะการสร้างเสริมบุคลิกภาพเฉพาะของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่สังคมพึงประสงค์นั้นขึ้นอยู่กับสถาบันครอบครัวจะต้องดูแลพัฒนาบุคลิกภาพทางสรีระร่างกาย คอยสำรวจความเจริญเติบโตของเด็กทุกระยะหากความเจริญทางด้านร่างกายผิดปกติก็ควรรีบแก้ไขโดยปรึกษาแพทย์ และสถาบันการศึกษาจะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพด้านสติปัญญา การควบคุมอารมณ์และพัฒนาบุคลิกภาพด้านสังคมผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องจึงต้องคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ลักษณะนิสัยที่บุคคลควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมควรมีดังต่อไปนี้

2.1 ความมีวินัยในตนเองสามารถควบคุมตนเองได้ดี ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณธรรมทั้งหลายให้เกิดตามมา

2.2 ความซื่อสัตย์สุจริต รักความจริง

2.3 ความยุติธรรม มีความเสมอภาค ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีอคติ

2.4 ความเป็นผู้มีกิริยามารยาทดี สุภาพเรียบร้อยทั้งวาจาและท่าทาง

2.5 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเห็นผู้มีความทุกข์ควรให้ความช่วยเหลือเพื่อสร้าง
ไมตรีจิตให้เกิดขึ้น

2.6 ความสงบเสถียรรู้จักบังคับใจตนเอง ไม่หวั่นไหวหรือตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่างๆ
ง่ายเกินไป สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ดีใจ เสียใจจนเกินไป

2.7 ความไม่เห็นแก่ตัวไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่นมีเมตตาเป็นที่ยึดถือของสังคมและ
บ้านทอน มิตรภาพ

2.8 ความเป็นตัวของตัวเองและความกล้าหาญ ไม่คอยพึ่งพาอาศัยแต่บุคคลอื่นรู้จัก
ช่วยตนเองเมื่อประสบเหตุการณ์ที่คับขันกล้าในสิ่งที่ควรกล้า กล้าพูดความจริง กล้าเผชิญหน้ากับ
ปัญหาและอุปสรรค

2.9 ความเป็นผู้เชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ไม่ลังเลทำให้มีลักษณะของความ
เป็นผู้นำเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของผู้อื่น

2.10 ความกระตือรือร้น รักและใฝ่หาความก้าวหน้า มีสมรรถภาพ

2.11 ความร่าเริงแจ่มใสอารมณ์ดี จิตใจดี เข้ากับคนได้ง่าย ใครๆก็อยากคบหาสมาคม
ด้วย

2.12 มองโลกในความเป็นจริง การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้บุคคลมีความอดทนต่อสิ่ง
บกพร่องของบุคคลอื่นรวมทั้งของตนเองด้วย จะช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์สัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่าง
บุคคล

3. การสร้างเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย การปลูกฝังและสร้างเสริมบุคลิกภาพ และ
ลักษณะนิสัยของบุคคลจำเป็นต้องเริ่มกระทำในวัยต้นๆของชีวิต เพราะไม้อ่อนดัดง่ายไม้แก่ดัดยาก
ถ้าบุคลิกภาพฝังรากลึกแล้วก็ยากต่อการปรับปรุง กระบวนการเสริมบุคลิกภาพมีขั้นตอนดังนี้ (อ้าง
ศักดิ์ หมั่นจักร. 2532 ; อ้างอิงจาก ชุตติกร ธนาวัฒน์กร. 2543)

3.1 การสำรวจตนเอง คือ กระบวนการเบื้องต้นในการสำรวจบุคลิกภาพและลักษณะ
นิสัยของตนเองเพื่อให้รู้ว่าเป็นอย่างไรเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมหรือไม่ ควรปรับปรุงส่งเสริมอย่าง
ไรส่วนใดมีปัญหาต้องแก้ไข บุคคลสามารถสำรวจตนเองด้วยการวิเคราะห์ตนเองและจากการรับฟัง
ความคิดเห็นของผู้อื่น เพราะการวิเคราะห์ตนเองเพียงอย่างเดียวอาจไม่ได้ข้อมูลที่ถูกต้องเพียงพอ
เนื่องจากบุคคลย่อมมีความลำเอียงเข้าข้างตนเอง จึงต้องอาศัยการมองของผู้อื่นว่าเขาคิดอย่างไรต่อ
บุคลิกภาพของเราเพื่อจะได้แก้ไขส่วนที่บกพร่องต่อไป

3.2 การรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เป็นการนำข้อมูลจากการวิเคราะห์
ตนเองมาตรวจสอบ ถ้าพบข้อบกพร่องก็ต้องปรับปรุงโดยมองหาลักษณะบุคลิกภาพเป็นแบบอย่างที่ดี
เตือนตนเองให้ละทิ้งบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยเดิมที่บกพร่องด้วยความตั้งใจจริง แม้จะใช้เวลาก็
ต้องอดทนและเอาใจใส่เป็นพิเศษทั้งนี้ต้องยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและสำนึกว่าบุคลิกภาพที่ไม่
ดีมีผลต่อตนเองและผู้อื่นมุ่งมั่นที่จะแสวงหาแนวทางช่วยตนเองให้พัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับ
ของทุกคนในที่สุด

สรุปได้ว่าการพัฒนาและการสร้างเสริมบุคลิกภาพช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้และเข้าใจถึงองค์ประกอบต่างๆที่มีต่อการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของบุคคล การพัฒนาและการสร้างเสริมบุคลิกภาพเป็นการสร้างภาพลักษณ์ของบุคคลเพื่อให้มีบุคลิกภาพอันพึงประสงค์และเป็นที่ยอมรับของสังคมต่อไป

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

4.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

ฮับบาร์ค มูเลนแคมป์และบราวน์ (อรอนงค์ ทรงสกุล. 2544 : 31 ; อ้างอิงจาก Hubbard Muhlenkamp and Brown. 1984 : 266) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารในแง่ดีทำให้มีความรู้สึกผูกพัน มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อการช่วยเหลือกัน ซึ่งสัมพันธ์กับ แคปแลน และคนอื่นๆ (เพ็ญศิริ วรสมบัติ. 2537 : 36 ; อ้างอิงจาก Caplan and other. 1977 : 50-51) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 ประการคือ 1. ความพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม ซึ่งได้รับการติดต่อสัมพันธ์กันกับคนในกลุ่มสังคมได้แก่ การได้รับการยกย่องนับถือ การยอมรับ การได้รับความเห็นใจและช่วยเหลือ การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 2. ความสัมพันธ์ที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากกลุ่มสังคมที่ให้การสนับสนุน สอดคล้องกับแมกไควร์ (อรอนงค์ ทรงสกุล. 2544 : 31 ; อ้างอิงจาก Macquire. 1983 : 51) ที่มีความเห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นทั้งความรู้สึกเป็นเจตคติ เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสนใจที่ได้รับจากครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงานจนเกิดเป็นเครือข่ายของการสนับสนุนในสังคมดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมไม่ใช่แค่เพียงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้นแต่รวมถึงการยอมรับว่าบุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเช่นเดียวกับ บาร์ร่า (เพ็ญศิริ วรสมบัติ. 2537 : 36 ; อ้างอิงจาก Barrera. 1982 : 70) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงความใกล้ชิด การช่วยเหลือโดยให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม และเฮาส์ (Brown. 1986 : 5 ; citing House. 1981 : unpagged) กล่าวว่าสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งประกอบด้วย ความรักใคร่ห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน การให้ข้อมูลข่าวสารตลอดจนการให้ข้อมูลป้อนกลับและข้อมูลเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเองซึ่ง บัญเยียม ตระกูลวงศ์ (2528 : 171) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึงสิ่งที่ผู้รับแรงสนับสนุนได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของหรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเพื่อช่วยในการแก้ปัญหาทำให้บุคคลนั้นๆมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการ คือ การมีความสุขทั้งกายและใจ

สรุปได้ว่าการสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ถึงความช่วยเหลือจากสังคมทั้งทางด้านอารมณ์คือ การให้ความรักเอาใจใส่ และทางวัตถุคือ การให้สิ่งของเงินทอง คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารและความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจต่อความต้องการที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม

4.2 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

ครอฟอร์ด (Crawford. 1987 : 41) เสนอทฤษฎีการดูดซับความเครียดของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคม ทำให้บุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤตได้ง่ายขึ้นและทำให้ภาวะวิกฤตนั้นลดความรุนแรงลงโดยการได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลเกิดความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น การได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมช่วยให้บุคคลมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง การสนับสนุนทางสังคมจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองทำให้มีอารมณ์มั่นคงและมีความสุขในชีวิต ลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตเป็นการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ การได้รับการยืนยันรับรองทำให้เกิดความมั่นใจและคาดการณ์การกระทำของบุคคลว่าเป็นที่ต้องการของสังคมและยังเป็นตัวรองรับเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิต โดยมีอิทธิพลต่อการตีความเหตุการณ์และการตอบรับทางอารมณ์ของบุคคลทำให้เกิดการปรับตัวที่ดีขึ้น (ดวงเดือน มุลประดับ. 2541 : 49 ; อ้างอิงจาก Pender. 1987)

นอกจากนี้โคเฮนและวิลล์(Cohen & will. 1985 : 310-335) ได้เสนอสมมติฐานเกี่ยวกับบทบาทของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 ลักษณะคือ

1. รูปแบบผลกระทบทางตรงของการสนับสนุนทางสังคม (The main effect model) การเพิ่มแรงช่วยเหลือโดยตรงจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่มั่นคงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเองซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมในทางที่ดี

2. รูปแบบการเป็นกันชนของการสนับสนุนทางสังคม (Buffering Effect Model) การสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวบรรเทาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะเครียด เนื่องจากการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้โดย

- 2.1 เป็นตัวเปลี่ยนแปลงแก้ไขความคิดของบุคคล (Modifying people's response) โดยทำให้บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าไม่รุนแรงมาก การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้หากต้องเผชิญปัญหา

- 2.2 เป็นกระบวนการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) เป็นการช่วยลดหรือจำกัดปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียดหรือผลของความเครียด โดยทำการประเมินเหตุการณ์นั้นซ้ำเพื่อช่วยให้บุคคลควบคุมสถานการณ์ได้และเพิ่มแรงจูงใจในการปรับตัว และสนับสนุนให้เกิดความพยายามในการแก้ไขปัญห

การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีผลต่อการลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตทำให้บุคคลมีอารมณ์มั่นคงกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวที่ดีและพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี

4.3 ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (Brown. 1986 : 5 ; House. 1981) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ 4 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง การให้ความยกย่อง รักความผูกพัน ความจริงใจ การดูแลเอาใจใส่และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ
2. การสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal Support) หมายถึงการให้การรับรอง ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปใช้ประเมินตนเองและเปรียบเทียบกับคนอื่นในสังคม
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) หมายถึงการให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะชี้แจงและการให้ข้อมูลข่าวสารที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาได้
4. การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของการเงินและแรงงาน(Instrumental Support) หมายถึงการช่วยเหลือโดยตรงต่อความต้องการของบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลาและการปรับปรุงสภาพแวดล้อม

ไวส์ (Brandt & Weinert. 1987 : 591 ; citing Weiss. n.d.) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงความรู้สึกอึดใจหรือพึงพอใจต่อความต้องการ ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลในเครือข่ายสังคมซึ่งประกอบด้วย

1. ความรักใคร่ผูกพันและใกล้ชิดสนิทสนมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคนรักเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย
2. การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆเช่นการได้รับข้อมูล คำแนะนำ การสนับสนุนด้านอารมณ์และการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ
3. การมีโอกาสได้อบรมเลี้ยงดูหรือให้ความช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโตและความสุขสบายของบุคคลอื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น
4. การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนชนิดนี้จะได้จากการที่บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งทำให้มีความห่วงใยและเข้าใจต่อกันด้วย
5. การรับรู้ถึงการมีคุณค่าของตนเอง เป็นการได้รับการยอมรับเมื่อบุคคลแสดงบทบาทความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่างๆในครอบครัวและสังคมและได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่า

คอบบ์ (Cobb. 1976 : 300) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ด้านคือ

1. การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่าเขาได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่

2. การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าหมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่าเขามีคุณค่า และได้รับการยกย่องนับถือ

3. การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน

สมจิต หนูเจริญกุล(Somchit. 1988 : 13) แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมออก เป็น 3 ชนิด คือ

1. การช่วยเหลือโดยการให้ข้อมูลข่าวสาร(Information Support) เป็นการช่วยเหลือโดยการให้ข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโรค การรักษาให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาและให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับความประพฤติและการปฏิบัติของบุคคล

2. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์(Emotional Support)เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ ได้แก่ การให้ความสำคัญ การให้ความมั่นใจ ความรู้สึกที่สามารถจะพึ่งพาและไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าได้รับความเอาใจใส่หรือความรัก

3. การให้ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม (Tangible Support) เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องต่างๆเช่นเงิน แรงงาน สิ่งของหรือการให้บริการ

4.4 แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

เพนเดอร์(ดวงเดือน มุลประดับ. 2541 : 46 ; อ้างอิงจาก Pender. 1987) ได้แบ่งกลุ่มเครือข่ายทางสังคมออกเป็น 5 ระบบ คือ

1. ระบบการสนับสนุนตามธรรมชาติ (Natural support system) ได้แก่แหล่งการสนับสนุนจากครอบครัวญาติพี่น้อง ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากที่สุดเพราะมีบทบาทตั้งแต่วัยเด็กและเป็นแหล่งถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ แบบแผนพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์และประสบการณ์ต่างๆในชีวิต

2. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน(Peer support system)

3. ระบบการสนับสนุนด้านศาสนาหรือแหล่งอุปถัมภ์ต่างๆ (Religious organizations or denominations)เป็นแหล่งที่จะช่วยให้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยม คำสอน คำแนะนำเกี่ยวกับวิถีการดำรงชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆได้แก่ พระ นักบวช กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

4. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (Health professional support system) เป็นแหล่งการสนับสนุนที่จะมีความสำคัญต่อเมื่อการสนับสนุนที่ได้รับจากครอบครัวเพื่อนสนิทไม่เพียงพอ

5. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพอื่นๆ(Organized support system not directed by health professionals) เป็นการสนับสนุนจากกลุ่มบริการอาสาสมัคร กลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นกลุ่มที่เป็นสื่อกลางที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยส่งเสริมให้บุคคลปรับ ตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2531 : 96-106) ได้แบ่งกลุ่มของสังคมที่จะเป็นแหล่งของการสนับสนุนเป็น 2 ประเภทคือ

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary group) เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสนิทสนมและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นส่วนตัวสูง ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary group) เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแบบแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ซึ่งจะมีอิทธิพลกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมให้แก่เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพและกลุ่มสังคมอื่นๆ

อุบล นิวัติชัย(2537) ได้จำแนกกลุ่มบุคคลในระบบการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Spontaneous or Natural supportive system) ประกอบด้วย บุคคลในครอบครัวสายตรง (Kin) ได้แก่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ลูกหลาน สามเณร และบุคคลที่อยู่ในครอบครัวใกล้ชิด (Kint) ได้แก่ เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน คนรู้จักคุ้นเคย

2. องค์กรและสมาคมที่ให้การสนับสนุน (Organized support) คือกลุ่มบุคคลที่มารวมกันเป็นชมรม สมาคม

3. กลุ่มผู้ช่วยเหลือวิชาชีพ (Professional Health Care Workers) คือ บุคคลที่อยู่ในเครือข่ายงานส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชนโดยอาชีพ

กล่าวโดยสรุป คือ แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมจะได้มาจากบุคคลที่มาจากกลุ่มปฐมภูมิ คือกลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติเป็นกลุ่มบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน และจากกลุ่มทุติยภูมิซึ่งเป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแบบแผนทางสังคม คือ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชั้นปีกับความฉลาดทางอารมณ์

คมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณเกิดพิทักษ์ (2544 : 62) ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีองค์ประกอบระหว่างบุคคลของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนองค์ประกอบอื่นๆของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ต่อมา วิณี ชิตเชิดวงศ์(2545 : 92)ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาพบว่านิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับนิรดา อุดุลยพิเชษฐ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือพบว่านักศึกษาปีที่ 1 มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ มีคะแนนความแตกต่างระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงและเชาวน์อารมณ์ปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีมากกว่านิสิตชั้น

ปีที่ 3 โดยเฉพาะด้านเห็นใจผู้อื่นและด้านความรับผิดชอบ และพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 3 และพบว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งแตกต่างจากชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะการตัดสินใจและแก้ปัญหาแสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่านิสิตชั้นปีที่ 3 และองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะด้านพอใจชีวิต แสดงว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 มีด้านความพึงพอใจชีวิตมากกว่านิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 และลักษณะ แพทยานันท์ (2542 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าตัวแปรระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับชั้นปีซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ ลอยด์และการ์ตเรลล์ (สุภาณี เจียมศักดิ์. 2543 : 90 ; อ้างอิงจาก Lloyd and Gartrell. 1983 : 964-966) ศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นปีกับคะแนนรวมของปัญหาเป็นไปในทางบวก นักศึกษาในชั้นเรียนสูงขึ้นโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ยกเว้นชั้นปีสุดท้ายคะแนนปัญหามากนักศึกษาดังกล่าวต้องปรับตัวมาก นักศึกษาที่อยู่ชั้นปีที่สูงกว่าจะมีการปรับตัวน้อยกว่ายกเว้นนักศึกษาระดับชั้นปีสุดท้ายจะมีการปรับตัวมากขึ้นส่วน จรรยาพร กาญจนโชติ (2536 : 118) ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้พบว่านิสิตที่เรียนชั้นปีต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านิสิตที่เรียนชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวด้านหลักสูตรและการเรียนการสอนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.01 และมีการปรับตัวด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ต่อมา วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 115) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีการศึกษาต่างกันมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 และปีที่ 2 มีการปรับตัวในระดับดี ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 3 มีการปรับตัวในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวได้ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ (2526 : 58) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว พบว่าวัยรุ่นที่มีระดับชั้นต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันและแนวโน้มของการปรับตัวจะดีขึ้นตามระดับชั้นปีที่สูงขึ้น นอกจากนี้ ชูติญา แสนละมุล (2541 : 53) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในโรงเรียนประจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานครพบว่าชั้นปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในโรงเรียนประจำของนักเรียน

จากผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีระดับชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีระดับชั้นปีที่ต่ำกว่า

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยกับความฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจากยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยกับความฉลาดทางอารมณ์โดยตรงดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนองานวิจัยที่ได้ศึกษาที่อยู่อาศัยกับองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านการปรับตัวซึ่งอยู่ในองค์ประกอบย่อยในด้านการตระหนักรู้ในตนเองความสามารถในการควบคุมตนเอง มีแรงจูงใจ ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นและทักษะทางสังคมตั้งงานวิจัยต่อไปนี้ประภาวดี เหล่าพูลสุข(2539 : 144) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรีพบว่าเมื่อเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามสภาพที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหาด้านการเงินและที่อยู่อาศัยที่นิสิตที่อาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาและบ้านญาติมีความแตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่อาศัยอยู่ในหอพักและบ้านเช่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่านิสิตที่อาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาหรือบ้านญาติมีแนวโน้มมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่อาศัยอยู่ในหอพักหรือบ้านเช่าและพักอยู่กับอาจารย์ สอดคล้องกับ เกษม สุทธิจิตต์(ประภาวดี เหล่าพูลสุข. 2539 : 140 ; อ้างอิงจาก เกษม สุทธิจิตต์. 2515) ที่พบว่านักศึกษาที่มีอาการของโรคประสาทเกิดจากตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพล คือ ความกดดันจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น หอพักไม่พอกับจำนวนนักศึกษาทำให้เกิดความอึดอัดมีเสียงรบกวน มีการแข่งขันในหมู่นักศึกษา นักศึกษาที่เป็นคนต่างถิ่นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมท้องถิ่น นอกจากนี้ลินซ์ (ชูติญา แสนละมุล. 2541 : 22 ; อ้างอิงจาก Lynch. 1972 : 499) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพและปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับวิทยาลัยของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ทั้งประเภทประจำและเดินเรียนในวิทยาลัยของรัฐแห่งเมืองเจอร์ซี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประเภทประจำ 33 คน ประเภทเดินเรียน 33 คน จากการศึกษาพบว่าเมื่อนักศึกษาเข้ามาเรียนใหม่ๆในระยะต้นปีการศึกษา นักศึกษาทั้งประเภทประจำและเดินเรียนมีปัญหาสุขภาพ และการปรับตัวให้เข้ากับวิทยาลัยแตกต่างกัน และนักศึกษาทั้งสองประเภทเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการรักษาสุขภาพ และการปรับตัวเข้ากับวิทยาลัยตั้งแต่ต้นภาคเรียนไปจนกระทั่งจบภาคเรียน

จากงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า สภาพที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันมีผลต่อการปรับตัวซึ่งการปรับตัวถือเป็นองค์ประกอบย่อยในความฉลาดทางอารมณ์ โดยนิสิตที่พักอยู่กับบิดามารดาหรือญาติมีการปรับตัวในบางด้านแตกต่างกับนิสิตที่อาศัยอยู่ในหอพักหรือบ้านเช่า

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบรคเคนริดจ์(นริสา พัฒนรัฐ. 2540 : 12-13 ; อ้างอิงจาก Breckenridge. 1995 : 80,247) ได้กล่าวว่า การได้รับการยอมรับจากครอบครัวจะเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กสามารถ

พัฒนาความคิดเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองจะมีการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอจนมีทักษะและความสามารถสูงในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับอายุ ระดับพัฒนาการและกลุ่มที่เด็กร่วมเล่นหรือร่วมทำงานตลอดจนสถานการณ์ต่างๆที่กำลังเผชิญอยู่ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือเด็กที่ไม่บรรลุนิติภาวะทางอารมณ์ ไม่กระปรี้กระเปร่าในการกระทำสิ่งต่างๆและไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองนอกจากนี้เกอร์ (ลักษณะ แพทยานันท์. 2542 : 76 ; อ้างอิงจาก Geery. 1997) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้นำขององค์กรที่ใช้ EQ ในการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งในองค์กร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารจำนวน 8 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์พบว่าบุคลิกภาพของผู้นำที่ใช้ EQ ดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตัวเอง ควบคุมสติและอารมณ์ได้ อดกลั้นต่อปฏิกริยาตอบสนองไวได้ มองโลกในแง่ดี พยายามหาทางออกของปัญหาได้เสมอ แก้ไขปัญหาได้และพบว่าผู้นำที่ใช้ EQ จะมีบทบาทดังนี้ พยายามเข้าใจและตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อลดความขัดแย้ง แสดงความเมตตาและเคารพผู้อื่นอยู่เสมอ เข้าใจพลังส่วนต่างๆของบุคคลอื่นและนำมาใช้ในทางที่ถูกต้อง เสริมสร้างความไว้วางใจเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคง ใช้อารมณ์ให้เกิดแรงบันดาลใจก่ออิทธิพลและโน้มน้าวบุคคลอื่น และสรุปได้ว่าผู้นำขององค์กรจะเป็นผู้ที่มีความสามารถดังต่อไปนี้

1. มีความสามารถในการสร้างอารมณ์ร่วมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
2. มีความสามารถในการสร้างแนวร่วมเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมายพยายามให้มีการพึ่งพาอาศัยกันและเน้นการทำงานเป็นทีม
3. ใช้พลังส่วนบุคคลมากกว่าอิทธิพลของตำแหน่งในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนด
4. มีความกระตือรือร้นที่จะขจัดความขัดแย้งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถทั้งหมดของผู้บริหารและเสนอแนะให้มีการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานโดยการประเมินระดับ EQ ร่วมด้วย

เมราเบียน(คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2544 : 14-15 ; อ้างอิงจาก Merabian. 2000 : 133-239) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวัดศักยภาพความสำเร็จของบุคคลที่นอกเหนือจากเขาวินิจฉัยโดยเขาศึกษาว่าองค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิต(Life Success) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบด้าน อารมณ์ที่ผ่อนคลาย(Relaxed Temperament) ได้แก่คุณลักษณะที่เกี่ยวกับความพอใจ-ไม่พอใจ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การมองโลกในแง่ดี ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองและความยืดหยุ่น
2. องค์ประกอบด้าน อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการตื่นตัว(Arousable Temperament) ได้แก่คุณลักษณะเกี่ยวกับความตื่นตัว ความเห็นอกเห็นใจ การคิดหวนระลึกถึงอารมณ์และความผูกพันทางอารมณ์ความรู้สึก

3. องค์ประกอบด้านการกำหนดทิศทางของเป้าหมายอย่างเคร่งครัดหรือมีวินัย(Disciplined Goal Orientation)ได้แก่คุณลักษณะที่เกี่ยวกับการรู้จักอดได้รอได้สามารถยับยั้งอารมณ์หุนหันพลันแล่น ไม่ผัดวันประกันพรุ่งมีความอดทน มีความซื่อสัตย์สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์และรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาด

4. องค์ประกอบด้าน อารมณ์ที่มีพลัง(Dominant Temperament) ได้แก่ คุณลักษณะเด่น ด้อย ศักยภาพทางสังคม แนวโน้มในการประสบความสำเร็จการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริง

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นเมราเบียนพบว่า ศักยภาพความสำเร็จในชีวิตของบุคคลมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่ผ่อนคลายการกำหนดทิศทางเป้าหมายอย่างเคร่งครัดและอารมณ์ที่มีพลัง แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บางด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่ก่อให้เกิดการตื่นตัวและความซึมเศร้า

งานวิจัยในประเทศ

เกื้อกูล ทาสี (2514)ได้ทำการศึกษาพบว่าความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ สภาพทางอารมณ์ การอยู่ในระเบียบวินัย ความเป็นมิตรชอบ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ การบังคับตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับประณีต สุขอุดม (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 17 ; อ้างอิงจาก ประณีต สุขอุดม. 2514 : 76) พบว่าในวัยรุ่นไทยนั้นความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ สภาพทางอารมณ์ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ

จากงานวิจัยดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลมีความกล้าในการคิดพูด กระทำ มีใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าในการตัดสินใจ กระทำสิ่งต่างๆให้ลุล่วง มีความรับผิดชอบตลอดจนพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัวกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในต่างประเทศ

รัชตัน (อุไร สิงห์โต. 2522 : 11 ; อ้างอิงจาก Rushton. 1966 : 178-183) ทำการศึกษา นักเรียนระดับอายุ 11 ปี จำนวน 458 คนโดยให้ครูประมาณค่าลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียน ใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพ C.P.Q.(Children's Personality Questionnaire) ฟอรัมเอและฟอรัมบีของ แคทเทล (Cattell) ซึ่งวัดบุคลิกภาพด้านการปฏิบัติและการแสดงตัวของนักเรียนและใช้ข้อสอบวัดความสามารถของมอเรีย เฮ้า (Murray House) วัดความสามารถของนักเรียนพบว่าคะแนนจากแบบทดสอบบุคลิกภาพC.P.Q. และคะแนนจากแบบทดสอบวัดความสามารถมีความสัมพันธ์กัน และจากการประมาณค่าของครูและการทำข้อทดสอบเกี่ยวกับบุคลิกภาพพบว่า นักเรียนส่วนมากมีการปรับ

ตัวดีและเด็กแสดงตัวจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง ซึ่งสอดคล้องกับสตรอม (ปิยพร ดวงทอง. 2539 : 25 ; อ้างอิงจาก Strom. 1969 : 387-389) ศึกษาบุคลิกภาพของผู้ที่ได้รับปริญญาเอกทางการศึกษาจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบียจำนวน 125 คน เป็นชาย 83.6% และเป็นหญิง 16.4% มีอายุตั้งแต่ 26-60 ปี ผลปรากฏว่าผู้ได้รับปริญญาเอกทางการศึกษากลุ่มนี้ประกอบด้วยบุคคลที่มีอารมณ์ดีมาก คะแนนของกลุ่มแสดงความโน้มเอียงชัดเจนมากในการที่จะเป็นผู้ที่มีการแสดงออกสูง มีความมั่นใจในตนเองในทางที่ดี มีการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมได้ดีมาก ชอบสมาคม ชอบอยู่เป็นกลุ่ม และ ดีสนา (Desena. 1964) ทำการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของเด็กที่เรียนดี ปานกลาง อ่อน โดยทำการศึกษากับนิสิตมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,061 คน ผลปรากฏว่าเด็กที่มีผลการเรียนสูงจะปรับตัวได้ดีและรวดเร็วกว่าเด็กที่เรียนปานกลางและต่ำ สรุปว่าเด็กที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวได้ดีเป็นส่วนหนึ่งของเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว กล่าวได้ว่าเด็กที่เรียนดีจะมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและการปรับตัวได้ดีย่อมหมายถึงว่าบุคคลนั้นจะมีระดับความเครียดต่ำ ซึ่งแสดงว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว เมเยอร์และคณะ (จารุวรรณ เปียทอง. 2545 : 36 ; อ้างอิงจาก Mayer, et al. 1990 : 772-781) ได้ศึกษาการอ่านอารมณ์จากการมองภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัดองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของแบบทดสอบแบ่งออก เป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นตัวแปรต้นเป็นภาพสิ่งเร้า 3 ประเภทๆละ 6 ชนิดคือ ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ 6 ภาพ ภาพสีต่างๆ 6 ภาพและภาพศิลปะ 6 ภาพซึ่งภาพเหล่านี้จะสะท้อนถึงสภาวะอารมณ์ 6 ประเภท คือ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจและขยะแขยงโดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้าง ในระดับ 5 ช่วงค่าจาก 1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆเลยไปจนถึง 5 เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน แบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์อัลฟ่า .63 การให้คะแนนพิจารณาความสอดคล้องของกลุ่ม แบบทดสอบฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบที่ใช้เกณฑ์ประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 ชุด คือแบบวัดความเข้าใจผู้อื่น แบบทดสอบการแสดงอารมณ์และแบบวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่อยู่ระหว่าง 17-63 ปี จำนวน 128 คน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากการอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์ พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกจากนี้ ฮอลเวิร์ท (ปิยพร ดวงทอง. 2539 : 24 ; อ้างอิงจาก Hallworth. 1964 : 171-177) ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นของโรงเรียนมัธยมแบบประสมในเขตอุตสาหกรรมตอนกลางของประเทศอังกฤษโดยให้ครูประเมินลักษณะของเด็กชายและเด็กหญิงอายุ 14 ปี ตามรายการบุคลิกภาพ 14 อย่าง การศึกษาครั้งนี้พบว่าลักษณะพฤติกรรมที่เด็กแสดงตัวมีเป็นอันดับหนึ่งคือมีคนรู้จักมาก อันดับสองคือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้มาก อันดับสามคือเข้ากับคนได้ทุกประเภท อันดับสี่คือถ้ามีโอกาสจะเป็นผู้นำที่ดี อันดับห้าคือชอบการปฏิบัติและทดลอง อันดับหกคือมักจะได้ตามเพื่อนเมื่อมีความสงสัย

งานวิจัยในประเทศ

วันเพ็ญ อายุการ (2512 : 102) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัว การยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยศึกษากับเด็กวัยรุ่นชายจำนวน 184 คน หญิง 123 คน อายุระหว่าง 13-20 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพและมาตราส่วนประมาณค่าการยอมรับตนเองพบว่า เด็กชายมีลักษณะแสดงตัวมากกว่าเด็กหญิงและผู้ที่มีลักษณะแสดงตัวสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ง่ายและเป็นผู้นำที่ดีซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุสนี อินทสว่าง (2516 : 93) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางและเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนพบว่า เด็กวัยรุ่นที่กระทำผิดนั้นเป็นคนเก็บตัวปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้จึงไปคบเพื่อนเกเร และได้เสนอข้อคิดเห็นว่าบิดามารดาหรือผู้ปกครองควรเปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กไม่ควรถืออำนาจจนเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในการแสดงออก ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ไม่หลบหนีสังคมและเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติในอนาคตต่อมา ปรีดาพรรณ ตีรสารพร (2545 : 78) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นจำนวน 173 คนพบว่าบุคลิกภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 แบบการแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และบุคลิกภาพการเก็บตัว การแสดงตัว การรับรู้ การตัดสินใจ และความรู้สึกสามารถร่วมกันพยากรณ์เชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ได้ร้อยละ 23.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัว ซึ่งพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ง่ายและเป็นผู้นำที่ดี

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องใหม่ จึงยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์โดยตรงดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนองานวิจัยที่ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีแรงจูงใจ ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นและทักษะทางสังคมดังงานวิจัยต่อไปนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

พาวเวอร์ (Power. 1999 : 665-685) ศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวกับความเครียดในการสอบของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่านักศึกษาเพศหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าเพศชายและปรับตัวได้ดีกว่า นอกจากนั้นการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายการปรับตัวต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ 35 % สอดคล้องกับ ดิลลอน (Dillon. 1996) ที่ศึกษาบทบาทของการสนับสนุนทางสังคมซึ่งส่งผลต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่พ่อแม่เสียชีวิตจากโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 11-17 ปีพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทาง

สังคมสูงจะเผชิญปัญหาได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำและ บีเคนดัม (ลักษณะ แพทยานันท์. 2542 : 76 ; อ้างอิงจาก Bakendam. 1997) ได้ทำการศึกษามิติของ EQ ความรักใคร่ผูกพัน การควบคุมอารมณ์ ภาวะ Alexithymia (จินตนาการเหตุการณ์ต่างๆออกมาให้ฟังไม่ได้) และการเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารชายจำนวน 167 คน พบว่า EQ มีบทบาทในการประเมินและควบคุมสภาพทางอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง รวมทั้งมีส่วนในการช่วยให้บุคคลตอบสนองต่ออารมณ์ของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและพบว่า การเอาใจใส่ในความรู้สึกของผู้อื่นมีความสำคัญอย่างมากต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรักใคร่ผูกพันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์การปรับตัวและมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะ Personal Distress(ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ)และภาวะ Alexithymia และเสนอว่าเด็กที่ได้รับการทารุณกรรมโดยขาดการสนับสนุนทางสังคมเข้าช่วยเหลือจะมีภาวะความกลัวสูง สอดคล้องกับ Kolbo (ลักษณะ แพทยานันท์. 2542 : 10 ; อ้างอิงจาก Kolbo. 1993) ได้ศึกษาเด็กที่มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัว พบว่ากรรมพันธุ์สติปัญญาทางสมอง สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม การสนับสนุนทางสังคมมีผลกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงจะมีความสามารถในการปรับตัวไม่ได้มากขึ้นเรื่อยๆ มักมีปัญหาในการแสดงออกทางอารมณ์และปัญหาพฤติกรรมมากกว่าเด็กปกติทั่วไป

งานวิจัยในประเทศ

อุดมวรรณ การะเวช (2532 : บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลี้ยงดูบุตร การสนับสนุนจากมารดาของมารดาวัยรุ่นกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่นพบว่า การสนับสนุนจากมารดาของมารดาวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่นสอดคล้องกับ ศศิธร มณีแสง(2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์การคลอດกับการปรับตัวของมารดาวัยรุ่นได้ผลว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวโดยการสนับสนุนทางสังคมและระดับการศึกษาร่วมกันอธิบายความผันแปรของการปรับตัวได้ร้อยละ 19.31 ส่วน ดวงเดือน มุลประดับ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้นพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงมีการปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำซึ่งสอดคล้องกับ อรอนงค์ ทรงสกุล (2544 : 81) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มโนภาพแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 900 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำมีการปรับตัวที่ไม่ดีในเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัวและการควบคุมการแสดงออกที่รุนแรงจากการศึกษาวิจัยของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัยและอุษา สุทธิสาคร (ลักษณะ แพทยานันท์. 2542 : 10 ; อ้างอิงจาก วีระวัฒน์ ปันนิตามัยและอุษา สุทธิสาคร. 2542) ถึงองค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกับความสามารถทาง EQ พบว่าการปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์เมื่อนักศึกษา

มีปัญหาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับ EQ และพบว่าความสัมพันธ์กับปีติอารมณ์มีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตนและทักษะทางสังคมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ลักษณะ แพทยานันท์(2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 428 คน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดเชาวน์อารมณ์ขึ้นตามแนวคิดของบาร์ออนเพื่อวัดความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับตัวแปรอื่น ผลการศึกษาพบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับชั้นปี การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยที่ผ่านมาสรุปได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อบุคคล เนื่องจาก การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหา เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลซึ่งการปรับตัวถือเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2546 จำนวน 3,166 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2546 จำนวน 353 คน ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยมีลำดับการสุ่มดังนี้

1. ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อเทียบจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : ภาคผนวก ตาราง 2 ; Yamane. 1976) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 คน
2. ทำการสุ่มอย่างง่ายจากนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 จากคณะต่างๆจากจำนวน 7 ตามที่มหาวิทยาลัยบูรพาเปิดรับสมัครให้เข้าศึกษา แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 177 คนและชั้นปีที่ 4 จำนวน 176 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ตอนคือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
- ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ตอนที่ 3 แบบวัดบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว
- ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม
- ตอนที่ 5 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

คำชี้แจง ขอให้นิสิตเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และเติมข้อมูลลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

- 1. นิสิตกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ _____
- 2. ที่พักอาศัยของนิสิต
 - () 1. บ้านบิดามารดาหรือบ้านญาติ
 - () 2. หอพักหรือบ้านเช่า

ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

เป็นแบบวัดซึ่ง รินรพี เจริญทรัพย์านนท์ (2545) สร้างขึ้น เป็นแบบสอบถามที่สร้างในแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 4 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ นำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 206 ราย หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค(Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองไปหาความเชื่อมั่นอีกครั้งโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient)ของครอนบาค (Cronbach) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
0ข้าพเจ้ามีความมั่นใจแม้ต้องทำอะไรตามลำพัง				
00เมื่อต้องเลือกซื้อของข้าพเจ้าสามารถเลือกด้วยตนเองได้				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนนดังนี้

ทุกครั้ง	ให้	3 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	ให้	2 คะแนน
บางครั้ง	ให้	1 คะแนน
ไม่เคย	ให้	0 คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนนดังนี้

ทุกครั้ง	ให้	0 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	ให้	1 คะแนน
บางครั้ง	ให้	2 คะแนน
ไม่เคย	ให้	3 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบวัดบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว

เป็นแบบวัดซึ่งเป็นแบบวัดที่นวลละอ อ สุภาพล (2534) แปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดเก็บตัว-แสดงตัวของไอเซนค (Introversion-Extraversion in the Eysenck Personality Inventory : Wilson. 1977) เป็นแบบสอบถามที่สร้างในแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 6 ระดับ กล่าวถึงความรู้สึกของผู้ตอบเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในแง่ของแรงกระตุ้นในตนเอง และความสามารถทางสังคม เช่น ความรู้สึกตื่นเต้น ความสนใจผู้อื่น ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น ลักษณะเก็บตัวหมายถึง ผู้ที่ขาดความสามารถทางด้านสังคม รับแรงกระตุ้นจากภายนอกได้น้อย มีการควบคุมตนเองสูง ส่วนลักษณะแสดงตัวหมายถึง ผู้ที่ชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น รับการกระตุ้นจากภายนอกได้มาก ชอบความเป็นอิสระและสนุกสนาน รวม 17 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค(Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .69

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองไปหาความเชื่อมั่นอีกครั้ง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .71

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
0ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแสวงหาเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น						
00ข้าพเจ้าเป็นคนที่ชอบไตร่ตรองก่อนลงมือทำสิ่งต่างๆเสมอ						
000ตามปกติข้าพเจ้ามักชอบอ่านหนังสือมากกว่าเข้าสังคม						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีลักษณะแสดงตัว

จริงที่สุด	ให้	6 คะแนน
จริง	ให้	5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้	3 คะแนน
ไม่จริง	ให้	2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้	1 คะแนน

ข้อความที่มีลักษณะเก็บตัว

จริงที่สุด	ให้	1 คะแนน
จริง	ให้	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้	4 คะแนน
ไม่จริง	ให้	5 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้	6 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

ใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มกลุ่มผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัว ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่ามีบุคลิกภาพเก็บตัว

ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของเทพวัลย์ สุชาติ (2530) และเพ็ญศรี วรสมบัติ (2537) ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อความทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ที่แสดงถึงการรับรู้ถึงความช่วยเหลือของบุคคลใกล้ชิดทางด้านอารมณ์ การได้รับความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและการได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร รวม 18 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0ฉันมีคนคอยให้กำลังใจในการกระทำสิ่งต่างๆ					
00พ่อแม่ให้เงินฉันใช้อย่างเพียงพอ					
000ฉันมีเพื่อนช่วยอธิบายในสิ่งที่ฉันไม่เข้าใจ					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านบวก

มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
มาก	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบ

มากที่สุด	ให้	1 คะแนน
มาก	ให้	2 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม กลุ่มผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่าเป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดว่าเป็นผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1.หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา คือ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ความชัดเจนและความเหมาะสมของข้อความและภาษาในแบบสอบถาม

2.นำแบบสอบถามมาหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 30 ข้อไปทดลองใช้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นนิสิตคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง แล้ววิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ แล้วใช้ t-test โดยเลือกข้อที่มี t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป

3.นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 2 จำนวน 18 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .79

ตอนที่ 5 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

เป็นแบบวัดซึ่ง ชมมน สุขวงศ์ (2543) สร้างขึ้นโดยอาศัยหลักการและแนวคิดจากมาตรวัดสติปัญญาทางอารมณ์ของออร์พินท์ ซูชมและคณะ (2542) แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามที่สร้างในแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อความต่างๆที่บรรยาย

ความสามารถที่แสดงถึงความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 ข้อ โดยมี 3 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์
- 2. การควบคุมอารมณ์
- 3. การใช้ประโยชน์อารมณ์

แบบสอบถามนี้ได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา จำนวน 50 ราย หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient)ของครอนบาค(Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองไปหาความเชื่อมั่นอีกครั้งโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ.87

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	ทุกครั้ง	เกือบ ทุกครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
0เมื่ออารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลง ฉันรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
00เมื่อฉันรู้สึกเสียใจฉันมักคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ทำให้ความรู้สึกของฉันเป็นสุขขึ้น					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านบวก

ทุกครั้ง	ให้	5 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	ให้	4 คะแนน
บางครั้ง	ให้	3 คะแนน
นานๆครั้ง	ให้	2 คะแนน
ไม่เคย	ให้	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบ

ทุกครั้ง	ให้	1 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	ให้	2 คะแนน
บางครั้ง	ให้	3 คะแนน

นานๆครั้ง	ให้	4 คะแนน
ไม่เคย	ให้	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

คะแนนที่ได้จะเป็นดัชนีที่บอกความเจือยฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละคน คะแนนมากหมายถึงบุคคลนั้นมีความเจือยฉลาดทางอารมณ์สูง คะแนนน้อยหมายถึงบุคคลนั้นมีความเจือยฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปติดต่อขอความร่วมมือกับฝ่ายนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
- 2. นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 ชุด
- 3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามโดยผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์และนำมาตรวจให้คะแนนแต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- 4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

- การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic for the Social Science : SPSS/PC+) ซึ่งวิเคราะห์ผลดังนี้
- 1.หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 2.เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ตามตัวแปรระดับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 โดยใช้ค่าที (t-test for Independent Sample)
 - 3.หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตัวเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)
 - 4.หาตัวแปรพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression Analysis)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้ t-test

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์สมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 โดยใช้ t-test for Independent Sample

3.2 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่างๆโดยใช้การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3.3 วิเคราะห์หาตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-Distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-Distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ตัวพยากรณ์ซึ่งพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐาน
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

- ข้อมูลทั่วไปคิดค่าจำนวนและร้อยละ
- เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สถิติ t-test (Independent Sample)
- วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่างๆ โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
- ค้นหาตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ(Stepwise Multiple Regression Analysis)

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามที่อยู่อาศัย

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพื่อค้นหาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์เพื่อค้นหาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามที่อยู่อาศัย ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปีและที่อยู่อาศัย

ปัจจัย	ระดับของตัวแปร	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 4	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ที่อยู่อาศัย	บ้านบิตามารดาหรือบ้านญาติ	56	31.6	49	27.8
	หอพักหรือบ้านเช่า	121	68.4	127	72.2
	รวม	177	100	176	100

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 177 คน อาศัยอยู่บ้านบิตามารดาหรือบ้านญาติจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และอาศัยอยู่หอพักหรือบ้านเช่าจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 68.4

นิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 176 คน อาศัยอยู่บ้านบิตามารดาหรือบ้านญาติจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 และอาศัยอยู่หอพักหรือบ้านเช่าจำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 72.2

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

ชั้นปี	N	$\bar{X}$	SD	t
ปีที่ 1 <i>ด.ช. 1 - 8</i>	177	108.277	15.698	1.610
ปีที่ 4 <i>ด.ช. 2 NF</i>	176	105.761	13.576	

จากตาราง 2 พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 และเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 4

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนบุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)ของที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนบุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา

ตัวแปร	ความฉลาดทางอารมณ์	ที่อยู่อาศัย	ความเชื่อมั่นในตนเอง	บุคลิกภาพ	การสนับสนุนทางสังคม
ความฉลาดทางอารมณ์		.140*	.557*	.188*	.718*
ที่อยู่อาศัย			.245*	-.121	.202*
ความเชื่อมั่นในตนเอง				.011	.651*
บุคลิกภาพ					.227*
การสนับสนุนทางสังคม					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนบุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2-5

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่1มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ลำดับ	ตัวแปร	β	R	R^2	F	P
1	การสนับสนุนทางสังคม	.617	.718	.515	186.186	.000*
2	ความเชื่อมั่นในตนเอง	.151	.728	.529	5.134	.025*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรโดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุดคือการสนับสนุนทางสังคมและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 52.9 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 6

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนบุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่4มหาวิทยาลัยบูรพา ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)ของที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนบุคลิกภาพและ การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

ตัวแปร	ความฉลาดทางอารมณ์	ที่อยู่อาศัย	ความเชื่อมั่นในตนเอง	บุคลิกภาพ	การสนับสนุนทางสังคม
ความฉลาดทางอารมณ์		.267*	.632*	.139*	.618*
ที่อยู่อาศัย			.229*	-.163*	.203*
ความเชื่อมั่นในตนเอง				.129*	.550*
บุคลิกภาพ					.183*
การสนับสนุนทางสังคม					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนบุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 7-10

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่4มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ลำดับ	ตัวแปร	β	R	R ²	F	P
1	ความเชื่อมั่นในตนเอง	.419	.632	.400	115.854	.000*
2	การสนับสนุนทางสังคม	.388	.711	.505	36.736	.000*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 ว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรโดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุดคือความเชื่อมั่นในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 50.5 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 11

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา
3. เพื่อค้นหาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา

สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
2. ที่อยู่อาศัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กัน
3. ความเชื่อมั่นในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวก
4. คะแนนบุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวก
5. การสนับสนุนทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวก
6. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
7. ที่อยู่อาศัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์กัน
8. ความเชื่อมั่นในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวก
9. คะแนนบุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวก
10. การสนับสนุนทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวก
11. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาปีการศึกษา 2546 จำนวน 3,166 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาปีการศึกษา 2546 จำนวน 353 คน ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยมีลำดับการสุ่มดังนี้

1. ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อเทียบจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : ภาคผนวก ตาราง 2 ; Yamane. 1976) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 คน
2. ทำการสุ่มอย่างง่ายจากนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 จากคณะต่างๆจากจำนวน 7 คณะ ตามที่มหาวิทยาลัยบูรพาเปิดรับสมัครให้เข้าศึกษา แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 177 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 176 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ ชั้นปี และ ที่อยู่อาศัย

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .76

ตอนที่ 3 เป็นแบบวัดบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว จำนวน 17 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .71

ตอนที่ 4 เป็นแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .79

ตอนที่ 5 เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปติดต่อขอความร่วมมือกับฝ่ายนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
2. นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 353 ชุด
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามโดยผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์และนำมาตรวจให้คะแนนแต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic for the Social Science : SPSS/PC+) ซึ่งวิเคราะห์ผลดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้ t-test

1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์สมมติฐาน

2.1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ตามตัวแปรระดับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 โดยใช้สถิติค่า t-test (t-test for Independent Sample) เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1

2.3. คำนวณค่าความสัมพันธ์ระหว่างที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตัวเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 2-5 และ 7-10

2.4. การหาตัวแปรพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 6, 11

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน
2. ที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. คะแนนบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร ตัวพยากรณ์เรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด

คือ การสนับสนุนทางสังคม และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 52.9

7. ที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. คะแนนบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร ตัวพยากรณ์เรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 50.5

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าอภิปรายได้ดังนี้

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมของนักเรียนที่มีสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกันทั้งในสภาพชีวิตความเป็นอยู่และการมีกิจกรรมร่วมกัน การได้มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งการศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้นจะให้ความสำคัญในระบบของความเป็นรุ่นพี่รุ่นน้องเป็นระบบพี่น้องรหัส ฉะนั้นทำให้เกิดความสัมพันธ์ต่อกันในระหว่างชั้นปีที่แตกต่างกัน เช่น ปัญหาทางด้านการเรียน รุ่นพี่ก็จะมีบทบาทอย่างมากต่อการเรียนหรือการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา การถ่ายทอดการเรียนและวัฒนธรรมจากรุ่นหนึ่งต่อไปอีกยังรุ่นหนึ่งในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน มีการพบปะกันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้องขยายเป็นกลุ่มใหญ่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ก็จะมีรุ่นพี่คอยให้ความช่วยเหลือเป็นส่วนทำให้ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล ส่งผลต่อการปรับตัวที่ง่ายขึ้น รวมทั้งนิสิตที่เข้ามาปี 1 ใหม่ ๆ นั้นทางมหาวิทยาลัยได้มีการจัดกิจกรรมสำหรับนักศึกษา เช่น การจัดแข่งขันกีฬา ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ได้รับประสบการณ์ที่ดีก่อให้เกิดพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่งผลต่อการปรับตัวของนิสิตในทุกๆ ด้าน เพราะกิจกรรมเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้นิสิตสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบ ฝึกความคิดและการตัดสินใจ ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 เนื่องจากเป็นปีสุดท้ายจึงทำให้มีความเคยชินต่อสิ่งแวดล้อมทั้งสถานที่ สังคมเพื่อน การปรับตัวทางการเรียน ทำให้นิสิตไม่ต้องปรับตัวกับสิ่งต่างๆ มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชาติชาย หมั่นสมัครที่ได้อาศัยในองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสามารถส่วนบุคคลในการควบคุมตนเองพบว่าที่นักศึกษาที่อยู่ในชั้นปี

ที่ 1,2,3 และ 4 มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของวินัย ชงชัย (2545 : 118) พบว่าบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ประกอบกับทั้งนิสิตในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับมากและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจึงส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

2. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ตัวแปรได้แก่ ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2-5

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ตัวแปรได้แก่ ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 7-10

2.1 ที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ลงรหัสในการวิเคราะห์ข้อมูลของนิสิตที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาหรือบ้านญาติเป็น 1 และนิสิตที่มีที่พักอาศัยอยู่หอหรือบ้านเช่าเป็น 0 แสดงว่านิสิตที่อาศัยอยู่กับบิดามารดาหรือบ้านญาติจะมีการปรับตัวได้ดีกว่านิสิตที่พักรออยู่หอหรือบ้านเช่า เนื่องจากนิสิตที่อยู่บ้านจะไม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ต่างๆ มีบิดามารดาและญาติพี่น้องอยู่ใกล้ชิดทำให้นิสิตได้รับการดูแล ได้รับความสะดวกในด้านต่างๆ และสามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับนิสิตได้เมื่อเกิดปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประภาวดี เหล่าพูลสุข(2539 : 144)ได้ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาพบว่า ปัญหาการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำแนกตามสภาพที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหาด้านการเงินและที่อยู่อาศัยที่นิสิตที่อาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาหรือบ้านญาติมีแนวโน้มมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่พักรออาศัยอยู่ในหอพักหรือบ้านเช่าและพักรออยู่กับอาจารย์ ซึ่งนิสิตที่อยู่หอพักจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆทั้งทางด้านการเรียนและการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ รวมทั้งการปรับตัวกับเพื่อนร่วมห้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเกษม สุทธิจิตต์ (ประภาวดี เหล่าพูลสุข. 2539 : 140 ; อ้างอิงจาก เกษม สุทธิจิตต์. 2515) ที่พบว่านักศึกษาที่มีอาการของโรคประสาทเกิดจากตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพล คือ ความกดดันจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น หอพักไม่พอกับจำนวนนักศึกษาทำให้เกิดความอึดอัดมีเสียงรบกวน มีการแข่งขันในหมู่นักศึกษา นักศึกษาที่เป็นคนต่างถิ่นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมท้องถิ่นและ เพอร์สแนลลิตี้ (สุภาณี เจียมศักดิ์. 2543 : 34 ; อ้างอิงจาก กานดา พุ่มพวงและคนอื่นๆ. 2523 : 5) ได้สำรวจสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัยต่างๆในประเทศออสเตรเลีย พบว่า นิสิตที่แยกตัวเองออกมาจากครอบครัวและมาพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย หรือเช่าบ้านระหว่างที่อยู่ในช่วงเวลาของศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมักจะประสบปัญหาทางจิตเช่นคิดถึงบ้าน ความเหงาทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวและมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนๆ ปัญหาที่กล่าวมาเหล่านี้บางที่อาจเกิดขึ้นในระยะแรกๆของการมาอยู่หอพัก

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นิสิตที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูง ทั้งนี้เพราะว่านิสิตที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงย่อมจะมีบุคลิกภาพที่ดี มีแรงจูงใจที่ตีมองโลกในแง่ดีซึ่งการมองโลกในแง่ดีจะทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม โดยลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีจิตใจมั่นคง เด็ดเดี่ยว กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญต่อความจริงซึ่งจะทำให้ นิสิตสามารถกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่ตั้งใจไว้แม้จะมีเหตุการณ์หรืออุปสรรคก็จะไม่เกิดความท้อถอย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจขึ้นในตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างๆได้ง่าย มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น รู้จักช่วยเหลือและร่วมมือกับหมู่คณะ สามารถยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของเกอร์ (ลักขณา แพทยานันท์, 2542 : 76 ; อ้างอิงจาก Geery, 1977) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรที่ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการเผชิญกับความขัดแย้งในองค์กรพบว่า บุคลิกภาพของผู้นำที่ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี พยายามหาทางออกได้เสมอและจากงานวิจัยของเกือกูล ทาสี (2514) ได้ทำการศึกษาพบว่า ความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ สภาพทางอารมณ์ การอยู่ในระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ การบังคับตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ดังนั้นการความเชื่อมั่นในตนเองจึงถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี

2.3 บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริดาวรรณ ดรีสารท (2545 : 78) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นพบว่า บุคลิกภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 แบบการแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูง เนื่องจากนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวมักจะเป็นบุคคลที่มีอุปนิสัยชอบสังคมชอบสังสรรค์ เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายและมีเพื่อนมาก ในการที่นิสิตต้องใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนิสิตจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนเป็นจำนวนมากต้องมีการทำกิจกรรมร่วมกันทำให้นิสิตต้องเป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆอยู่เสมอ และมักจะไม่ยึดติดอยู่กับความคิดของตนเองทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความคิดที่ยืดหยุ่นสามารถ ปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอลเวิร์ท (วินัย ธงชัย, 2545 : 24 ; อ้างอิงจาก Hallworth, 1964 : 171-177) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นของโรงเรียนมัธยมแบบประสมในเขตอุตสาหกรรมตอนกลางของประเทศอังกฤษ พบว่าลักษณะพฤติกรรมที่เด็กแสดงตัวมีเป็นอันดับหนึ่ง คือ มีคนรู้จักมาก อันดับสองคือ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้มาก อันดับสามคือ เข้ากับคนได้ทุกประเภท อันดับสี่ คือ ถ้ามีโอกาสจะเป็นผู้นำที่ดี อันดับห้า คือ ชอบการปฏิบัติและทดลอง อันดับหกคือ มักจะไต่ถามเพื่อนเมื่อมีความสงสัย และวันเพ็ญ อายุการ (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม, 2519 : 11 ; อ้างอิงจาก วันเพ็ญ อายุการ) ได้ศึกษาพบว่าผู้มีลักษณะแสดงตัว

สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้ง่าย ส่วนนรินทร์ แจ่มจรัส(นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม. 2519 : 11 ; อ้างอิงจาก นรินทร์ แจ่มจรัส) พบว่าบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล คือบุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะมีความวิตกกังวลน้อยในทิศทางเดียวกันกับที่นายแพทย์ชูทิตย์ ปานปรีชา กล่าวว่า บุคลิกภาพที่ทำให้เกิดความเครียดคือเป็นคนจริงจังกับชีวิต ใจร้อนรุนแรง ต้องพึ่งพาคนอื่น ไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจในตนเอง และมักจะมีอาการกังวลใจซึ่งถือเป็นบุคลิกภาพของพวกเขาเก็บตัว ดังนั้น นิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจึงเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงตามไปด้วยเพราะมักจะเป็นคนชอบการแสดงออก เปิดเผยเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถปรับทุกข์กับเพื่อนและคนรอบข้างได้ ทำให้เป็นส่วนหนึ่งในการผ่อนคลายความตึงเครียดและความวิตกกังวลที่อาจส่งผลต่อการสภาพทางอารมณ์ได้

2.4 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลักขณา แพทยานันท์ (2542 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่า เชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม แสดงว่านิสิตที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูง ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมถือเป็นการติดต่อสื่อสารในแง่ดี เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสนใจที่ได้รับจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนตลอดจนบุคคลรอบข้างทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึก ความรักใคร่ห่วงใย ความไว้วางใจ ทำให้นิสิตรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะช่วยให้นิสิตเกิดความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ การได้รับข้อมูลข่าวสารรวมทั้งข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเองทำให้นิสิตมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการ ก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อสัมพันธภาพระหว่างกัน เกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของสังคม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมไปในทางที่ดี ทำให้มีอารมณ์มั่นคงส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่ดี ดังงานวิจัยของอรอนงค์ ทรงสกุล (2544 : 81) ได้ศึกษาพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของดวงเดือน มูลประดับ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ ฉะนั้น การสนับสนุนทางสังคมจึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากความเครียด ทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกว่ามีคนมีผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้หากต้องเผชิญปัญหาเป็นการเพิ่มแรงจูงใจในการปรับตัว เกิดพยายามในการแก้ปัญหาและสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติได้ง่ายขึ้น การศึกษาของรักชนก คชไกร (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นและจากการศึกษาของเพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : บทคัดย่อ) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นเนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้นิสิตสามารถควบคุมตนเองตลอดจนควบคุมสภาพอารมณ์และแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น ทำให้นิสิตสามารถผ่านช่วงเวลาวิกฤติไปได้อย่างราบรื่น

3. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรโดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุดคือการสนับสนุนทางสังคมและความเชื่อมั่นในตนเอง โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 52.9 อภิปรายได้ดังนี้

3.1 การสนับสนุนทางสังคมพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้เป็นอันดับแรกสอดคล้องกับงานวิจัยของลักขณา แพทยานันท์ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถพยากรณ์เชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้เพราะนิสิตชั้นปีที่ 1 นับเป็นปีแรกที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพนักเรียนในโรงเรียนมาสู่สภาพนิสิตที่ต้องมีการพึ่งพาตัวเองมากขึ้น มีการตัดสินใจในสิ่งต่างๆด้วยตัวเองมากขึ้น มีเพื่อนใหม่ๆที่ยังไม่มีความคุ้นเคยต่อกันทำให้ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก การสนับสนุนทางสังคมจึงถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาตนเองจากการศึกษาของพาวเวอร์ (อรอนงค์ ทรงสกุล. 2544 : 47 ; อ้างอิงจาก Power : 1996) ศึกษาพบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายการปรับตัวต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ร้อยละ 35 โดยนิสิตที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีพ่อแม่ และครอบครัวพร้อมที่จะให้ความรัก ความเข้าใจ ความช่วยเหลือ และเปิดโอกาสให้เป็นอิสระในการคิดและตัดสินใจ ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 เกิดความมั่นคงทางอารมณ์มีความพร้อมในการเผชิญปัญหา รวมทั้งเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆและปรับตัวต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

3.2 ความเชื่อมั่นในตนเองพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้เป็นอันดับสอง แสดงว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้เพราะเนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องมีการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆมากมาย ดังนั้นนิสิตที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพกล้าที่จะแสดงออกในด้านต่างๆ มีความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นมีระบบการเรียนที่แตกต่างจากการเรียนในโรงเรียน ทำให้ต้องปรับตัวทางการเรียนอยู่มาก นอกจากนี้นิสิตที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงออกทั้งทางการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆได้โดยเฉพาะในการที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และนิสิตรุ่นพี่ มีความภูมิใจยอมรับตนเองมองเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นผู้มีความสามารถมีความสำคัญ ก่อให้เกิดความกล้าและความสามารถในการทำภารกิจใดๆด้วยความแน่วแน่และตั้งใจสามารถมองโลกในแง่ดีมีความรู้สึกปลอดภัยส่งผลให้เกิดความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆที่อาจเกิดขึ้นด้วยความมั่นใจสามารถควบคุมตนเองและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ใหม่ๆได้เป็นอย่างดี สามารถรับฟังความคิดเห็นหรือคำนิยมของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของคนที่มีความวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประณีต สุขอุดม (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 17 ; อ้างอิงจาก ประณีต สุขอุดม. 2514 : 76) พบว่าในวัยรุ่นไทยนั้นความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ สภาพทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมจิตใจ

4. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรโดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุดคือความเชื่อมั่นในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 50.5 อภิปรายได้ดังนี้

4.1 ความเชื่อมั่นในตนเองพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้เป็นอันดับแรกทั้งนี้เพราะนิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นปีสุดท้ายในการเรียนในมหาวิทยาลัยการได้ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอด 4 ปีในมหาวิทยาลัยทำให้นิสิตต้องใช้ความสามารถในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มากมาย วิชาการเรียนที่มีความยากขึ้นรวมทั้งการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตและหน้าที่การงานหลังจากเรียนจบดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการได้ผ่านประสบการณ์มามากทำให้นิสิตมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ทำให้มีความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ คือเรื่องการเรียนรู้ที่มีความยากขึ้นในเนื้อหาวิชาที่ต้องอาศัยความรับผิดชอบเป็นอย่างมากในการที่จะบรรลุถึงผลสำเร็จ ทำให้เกิดความตึงเครียดส่งผลต่อสภาพอารมณ์ นิสิตที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ทำให้เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดและแรงกดดันในชีวิตได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาของอุบิน(ลักขณา แพทยานันท์, 2542 : 77 ; อ้างอิงจาก St-Aubin, 1988) ศึกษาพบว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ความเข้าใจสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ ความกระตือรือร้น และความสามารถพึ่งพิงตนเองได้สูงจะเป็นปัจจัยบ่งชี้ถึงความสำเร็จของบุคคล นอกจากนี้นิสิตชั้นปีที่ 4 ยังต้องเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวใหม่อีกครั้งหลังจากสำเร็จการศึกษา ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นิสิตสามารถมองโลกในแง่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีกำลังใจและความพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ในอนาคตที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้

4.2 การสนับสนุนทางสังคมพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้เป็นอันดับสอง ทั้งนี้เพราะนิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นปีสุดท้ายของการเรียนในมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตมีการสัมผัสประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ทั้งการเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ประกอบกับช่วงวัยที่มากขึ้นทำให้นิสิตชั้นปีที่ 4 มีสถานภาพแตกต่างกับชั้นปีอื่นๆ อาจมีความรู้สึกเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความคาดหวังทางด้านการเรียนมากขึ้นเพื่อนำไปประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ ซึ่งจากการศึกษา ของคอฟแมน (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2523 : 60 ; อ้างอิงจาก Kauffman, 1968 : 19-21) พบว่านิสิตชั้นปีที่ 4 ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มักเริ่มสนใจเกี่ยวกับงานการศึกษาต่อและความก้าวหน้าในอนาคตซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ สิ่งของหรือการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร จะทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกมั่นคงรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีกำลังใจในการทำหน้าที่ที่เป็นความรับผิดชอบของตนเอง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการตอบสนองต่อความเครียดของนิสิต เป็นการช่วยประคับประคองทางด้านจิตใจให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความรุนแรงของปัญหา ซึ่งทำให้นิสิตสามารถเผชิญความ

เครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยให้นิสิตเกิดความเข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตได้ทั้งนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 ผลที่ได้สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ซึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นการให้การสนับสนุนทางสังคมและการส่งเสริมให้นิสิตเกิดความเชื่อมั่นในตนเองกล้าคิดกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม จึงถือเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้นิสิตที่มีสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยความกดดันและสิ่งยั่วยุต่างๆที่อาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติไปในทางที่ถูกต้องและเป็นบุคคลที่ดีมีคุณภาพในสังคมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น การศึกษากับนิสิตที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเปิด หรือในกลุ่มที่อยู่ในวัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่

2.2 ควรศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับตัวแปรอื่นๆเช่น ลักษณะการเป็นผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมกลุ่ม หรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

2.3 ควรมีการวิจัยเชิงทดลองมาใช้ในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2542,มกราคม). "ทิศทางของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน," วารสารวิชาการ.

2(1) : 18.

กรมสุขภาพจิต. (2543). เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี เรื่องสุขภาพจิตดีด้วยอีคิว.

กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.

กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว2. กรุงเทพฯ: บำรุงสาส์น

กุลวรรณ วิทยาวังศรีจุ. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

คมเพชร จัตรศุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). การสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของ

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา

การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรวพร กาญจนโชติ. (2536). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคใต้. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จอม ชุ่มช่วย. (2540). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์," วารสารการศึกษาปฐมวัย. 1(3) : 56-61.

จรรววรรณ เปียทอง. (2545,กรกฎาคม). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการฝึกการ

ลดความ รุ้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

พยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จรัส แจ่มจันทร์. (2536). การศึกษาบุคลิกภาพของครูผู้สอนนักเรียนที่มีความบกพร่องทาง

สติปัญญาโดยใช้แบบทดสอบ 16 PF. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2531,มิถุนายน). "แรงสนับสนุนทางสังคม มโนทัศน์และการนำไปใช้,"

วารสารพยาบาลศาสตร์. 6(2) : 96-106.

แจ่มจันทร์ เกียรติกุล. (2531). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่

ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันและอยู่ในชั้นเรียนของครูที่มีพฤติกรรมทางวาจา ท่าทาง

แตกต่างกัน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ฉันทนา ภาคบงกช. (2533). เอกสารประชุมเชิงปฏิบัติการ "เทคนิคการพัฒนาความเชื่อมั่นและ

ความคิดสำหรับเด็กปฐมวัย". กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ชมมน สุวงศ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติชาย หมั่นสมักร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูติญา แสนละมุล. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในโรงเรียนประจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ อ่อนโลกสูง. (2516). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ญาดา หลาวเพชร. (2544). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน มุลประดับ. (2541). แรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เดโช สวานานนท์. (2516). "การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง," รวบรวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2517). การศึกษาสภาพการให้บริการนิสิตของวิทยาลัยวิชาการศึกษาปทุมวัน บางแสน และสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- _____. (2542, สิงหาคม). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 19-39.
- ทศวรรณ มณีศรีขำและนิรันดร์ จุลทรัพย์. (2542). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองและคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา. กรุงเทพฯ : มติชน.

- ธำรงค์ดี หมื่นจักรและวัชร ทรัพย์มี. (2532). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือ.
- นวลละอ อสุภาผล. (2534). ผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อคุณลักษณะของนักเรียน
นายร้อยตำรวจ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ :
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นริสา พัฒนรัฐ. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี
ที่ 5 โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ จ.นครปฐม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทา สุรักษา. (2542,กันยายน-ตุลาคม). "การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัวและการทำงาน,"
จัดหางานปริทัศน์. 4(5) : 34-37.
- นิตยา คชภักดี. (2542). "EQ กับความสำเร็จในชีวิต," Life & Family. กรุงเทพฯ : 109-112.
- นิตดา อุดลยพิเชฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์
อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- นิตินันท์ วิชิตชลชัย. (2535). ผลของการใช้ชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครองที่มีต่อความเชื่อมั่นใน
ตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2528). จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข. (เอกสารการสอนชุดวิชาสังคม
วิทยาการแพทย์ หน่วยที่ 9-15). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาวดี เหล่าพลสุข. (2539). ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย
บูรพา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณีดี สุขอุดม. (2514). การศึกษาเปรียบเทียบสังคมประกิตและบุคลิกภาพระหว่างคนไทยกับ
คนจีน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัด
สำเนา.
- ปรีดาวรรณ ตรีสาทร. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้น
ปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. ขอนแก่น : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยพร ดวงทอง. (2539). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับบุคลิกภาพการ
แสดงตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542,สิงหาคม). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ," วารสารพฤติกรรม
ศาสตร์. 5(1) : 15-18

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬา.
- พระธรรมปิฎก(ปอ.ปยุตโต). (2543). *เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต). (2542,สิงหาคม). "อีคิว ในแนวพุทธศาสนา" *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 7-14.
- เพ็ญศิริ วรสมบัติ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น*. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2524). *เอกสารประกอบการสอนชุดการพัฒนาทางพฤติกรรมเด็ก เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : กราฟิคอาร์ต.
- มนัส น้อยชื่น. (2534). *การศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ของนักเรียนในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพต่างกันจากการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ช่วยสอน*. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ พ่วงความสุข. (2536). *ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราลักษ์ณวิทยา จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาลี วงษ์แก้ว. (2526). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร*. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2524). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- รติวรรณ ทับธง. (2543). *วุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น*. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- รวีพรรณ เลขะวิพัฒน์. (2543). *การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น*. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ. (2522). *การวัดบุคลิกภาพ*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาการวัดผลและการวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ละม้ายมาศ สรทนต์และจรรยา สุวรรณทัต. (2510). *รายงานการวิจัยฉบับที่ 9-อิทธิพลของสังคมพัฒนาการของเด็กที่ตำบลนาป่า อำเภอมะนัง จังหวัดชลบุรี*. กรุงเทพฯ : สถาบันระหว่างชาติสำหรับการศึกษาค้นคว้าเรื่องเด็ก กรุงเทพฯ.

ลักษณะ แพทยานันท์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล
กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์) กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตรและทัศนาก ทอภักดี. (2542,สิงหาคม). รูปแบบการแสดงความรักของมารดา
ที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของเด็ก. พฤติกรรมศาสตร์.

5(1) : 15.

เลขา ปิยอัจฉริยะ. (2526). การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง. (เอกสารประกอบการสอนชุด
วิชาการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก). นนทบุรี : สาขาวิชาการศึกษา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.

วราภรณ์ ชันธดัย. (2545). การศึกษารูปแบบการสอนวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดทาง
อารมณ์ของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคเดลฟาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วันเพ็ญ อายูการ. (2512). การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึง
บุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.

วัลลภ ปิยมโนธรรม. (2542,มีนาคม). "มศว. สร้างชุดข้อสอบวัดอิคิวิประเมิณผลอารมณ์นักเรียน
ไทย," มาตรฐานการศึกษา. 2(13) : 21-26.

วารุณี แจ่มกระจาย. (2540). การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
สำนักกา แพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วินัย ธงชัย. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

วินัย ธรรมศิลป์. (2527). การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542,สิงหาคม). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์," วารสารพฤติกรรม
ศาสตร์. 5(1) : 37-52.

วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2545). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยบูรพา.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เชาวน์อารมณ์ : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพฯ : เอ็กชเพอร์เน็ท.

- ศศิธร มณีแสง. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับ
ประสบการณ์การคลอดกับการปรับตัวของมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาล
ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- ศิริพร หลิมศิริวงศ์. (2511). ปัญหาทางครอบครัวที่ทำให้เด็กต้องมาอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครอง
เด็กกลาง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัด
สำเนา.
- สมทรง สุวรรณเลิศ. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี : พัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต.
- สมพงษ์ ติรพัฒน์. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อมั่นในตนเองและ
ความรับผิดชอบ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สมพร พลอยงาม. (2518). การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทาง
สติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สวนา พรพัฒน์กุล. (2520). ความสัมพันธ์ในหน้าที่พลเมืองของเด็กไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่
22. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
มิตร.
- สถิต วงศ์สวรรค์. (2540). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- สุชา จันทน์เอม. (2522). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธภา ไซติประดิษฐ์. (2537). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด
กิจกรรมสร้างสรรค์และการเล่นตามมุมที่เด็กริเริ่มกิจกรรมอย่างอิสระในกลุ่มย่อยและกลุ่ม
ใหญ่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. (2526). ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในชั้นเรียน
ความรู้สึกรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุสินี อินทสว่าง. (2516). การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กกลางกับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัย
วิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุนิรัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ. (2530). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนชั้น ป.5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การ
ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- อรอนงค์ ทรงสกุล. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มโนภาพแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. (2531). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา เปรมเปื้องเวส. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัว ความเกรงใจ และการพึ่งตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- อารีย์ เกษมรติ. (2533). ผลการวัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เป็นกลุ่มและกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ปกติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด กวดขันและแบบรักทะนุถนอม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์ เศรษฐชัย. (2520). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้สึกรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุดมวรรณ การะเวช. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลี้ยงดูบุตร การสนับสนุนจากมารดาของมารดาวัยรุ่นกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุบล นิวัติชัย. (2527). หลักการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุไร สิงห์โต. (2522). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา อังสนันทวิวัฒน์. (2539 กรกฎาคม). "Emotional Intelligence," วารสารศัลยภาพ. 3(10) : 27.
- Brown,M.A. (1986,January). "Social Support during Pregnancy : A Unidimensional or Multidimensional Construct?," *Nursing Research*. 35(1) : 4-9.
- Cobb,S. (1976,May). "Social Support as a Moderator of Life Stress," *Psychomatic Medicine*. 35(5) : 300.
- Cohen,S. & Wills,T.A. (1985,April). "Stress,Social Support and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*. 98(4) : 310-357.

- Cooper, Robert K. & Ayman Sawaf. (1997). *Executive EQ Emotional Intelligence in Business*. London : The Orion Publishing Group.
- Crawford, G. (1987, June). "Social Network and Health-Related Change in the Elder Theory-Based Nursing Strategies," *Family & Community*. 10(6) : 39-48.
- Dillon, D.H. (1996). *Adolescent response to Parental Death from AIDS : The Role of Social Support (Immune Deficiency)*. Dissertation, Ph.D. Massachusetts : Graduate School The University of Massachusetts. Photocopied.
- Donalson. [http:// emotionalsmarts.com/EmotionalSmarts.html](http://emotionalsmarts.com/EmotionalSmarts.html).
- Erickson, E.H. (1959). *Childhood and Society*. New York : Norton.
- Garison, Karl C. (1965). *Psychology of Adolescence*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.
- Gibbs, N. (1995, October). "The EQ Factor," *Time*. 2(10) : 24-31.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence : Why it Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Book.
- _____. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Book.
- Howard, Gardner. (1993). *Multiple Intelligences : The Theory Inpractice*. New York : Basic Book.
- Jung. (n.d). *Theories of Personality*. Ibid.
- Mayer, J & Salovey, P. (n.d.). "Emotional Intelligence and The Construction and Regulation of Feeling," *Applied and Preventive Psychology*. 4(3) : 197-208.
- Paul A. Desena. (1964, February). "The Role of Consistency in Identifying Characteristics of Three Levels of Achievement," *Personal and Guidance Journal*. 43(2) : 145.
- Power, K.G. & Halamandaris, K.F. (1999, September). "Individual Difference, Social Support and Coping with The Examination Stress : A Study of The Psychological and Academic Adjustment of First Year Home Students," *Personality and Individual Differences*. 26(9) : 665-685.
- Shapiro, Laurence E. (1997). *How to Raise a Child with a High EQ : A Parent's Guide to Emotional Intelligence*. New York : Harper Collins Publishers.
- Somchit Hanucharunkul. (1988). *Social Support, Self Care and Quality of Life in Cancer Patients Receiving Radio Therapy in Thailand*. Dissertation, Ph.D. (Nursing) : Graduate School Wayne State University. Photocopied.
- Weisinger, Hendrie. (1998). *Emotional Intelligence at Work*. Sanfrancisco : Jossey-Bass.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคม
ของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 5 ตอนคือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
- ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ตอนที่ 3 แบบวัดบุคลิกภาพ
- ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม
- ตอนที่ 5 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

2. โปรดตอบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบถ้วนจะทำให้แบบสอบถามไม่สมบูรณ์และไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ได้ คำตอบของนิสิตไม่มีผลกระทบถึงตัวท่านเพราะจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใดๆเป็นรายบุคคล จะแสดงเพียงส่วนรวมเพื่อประโยชน์ทางการศึกษา

ขอบคุณในความร่วมมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

คำชี้แจง ขอให้นิสิตเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และเติมข้อมูลลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

- 1. นิสิตกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ _____
- 2. ที่พักอาศัยของนิสิต
 - () 1. บ้านบิดามารดาหรือบ้านญาติ
 - () 2. หอพักหรือบ้านเช่า

ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางด้านขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษา

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจแม้ต้องทำอะไรตามลำพัง				
2. เมื่อต้องเลือกซื้อของข้าพเจ้าสามารถเลือกด้วยตนเองได้				
3. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงเมื่อต้องแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน				
4. เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นข้าพเจ้าจะทำได้อย่างมั่นใจ				
5. ข้าพเจ้าตัดสินใจเรื่องการเรียนด้วยตนเอง				
6. ข้าพเจ้าเลือกกระทำการต่างๆตามเพื่อน				
7. เมื่อต้องทำงานที่ยากข้าพเจ้าจะเกิดความท้อแท้				
8. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกสภาวะ				
9. เมื่อทำการบ้านไม่ได้ข้าพเจ้าจะปล่อยเลยตามเลย				

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุก ครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
10. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง				
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อ เมื่อต้องอ่านหนังสือเรียน				
12. เมื่อต้องอ่านหนังสือเรียนข้าพเจ้าจะตั้งใจ อ่านจนจบ				
13. ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำงานจนสำเร็จแม้จะเป็น งานที่ยาก				
14. เมื่อทำคะแนนสอบได้ไม่ดีข้าพเจ้าจะตั้งใจ อ่านหนังสือให้มากกว่าเดิม				
15. เมื่อทำการบ้านไม่ได้ข้าพเจ้าจะทำความ เข้าใจกับบทเรียนอีกครั้ง				
16. เมื่อครูสั่งงานข้าพเจ้าจะตั้งใจทำงาน จะสำเร็จ				
17. เมื่อผลงานที่ทำออกมาไม่ดีข้าพเจ้าจะตั้งใจ ทำใหม่				
18. ข้าพเจ้าเป็นคนที่อดทนทำสิ่งใดๆได้ไม่นาน				
19. ข้าพเจ้าเลือกทำงานที่ง่ายไม่ต้องใช้ ความสามารถ				
20. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเมื่อต้องทำอะไรคนเดียว				

ตอนที่ 3 แบบวัดบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัว

คำชี้แจง แบบสำรวจตนเองนี้มีคำถามทั้งหมด 17 ข้อ ขอให้ท่านอ่านไปที่ละข้ออย่างช้าๆ ให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าคำถามเหล่านั้นกับการกระทำของท่านเพียงใดในคำตอบมีให้เลือก 6 คำตอบ คือ จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย เมื่อท่านเลือกคำตอบที่เหมาะสมได้แล้วให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงบนเส้นประซึ่งตรงกับคำถามที่ท่านเลือกเพียงแห่งเดียว แบบสำรวจนี้มี 17 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับการกระทำของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ก่อนข้าง จริง	ก่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแสวงหาเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น						
2. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ชอบไตร่ตรองก่อนลงมือทำสิ่งต่างๆเสมอ						
3. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรอย่างโลดโผนเพื่อให้เกิดความตื่นเต้นเสมอ						
4. ตามปกติข้าพเจ้ามักชอบอ่านหนังสือมากกว่าเข้าสังคม						
5. ข้าพเจ้าพอใจที่จะมีเพื่อนน้อยคนแต่เป็นเพื่อนแท้						
6. เมื่อมีเพื่อนมาเอ็ดตะโรหรือพูดตะโกนกับข้าพเจ้าข้าพเจ้ามักเอ็ดตะโรหรือตะโกนตอบไป						
7. เพื่อนๆมักคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนมีชีวิตชีวา						
8. เมื่ออยู่ในคนหมู่มากข้าพเจ้ามักฟังคนพูดอื่นมากกว่าคุย						
9. ถ้าข้าพเจ้าอยากทราบเรื่องใดข้าพเจ้าจะแสวงหาความรู้จากหนังสือมากกว่าถามคนอื่น						

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
10. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่ในกลุ่ม เพื่อนที่ชอบล้อเลียนคนอื่น						
11. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ต้องทำ ด้วยความรวดเร็ว						
12. ข้าพเจ้ามักเป็นคนเชิงซ้ำไม่ รีบร้อน						
13. ข้าพเจ้าชอบสนทนากับคนอื่น มาก ฉะนั้นข้าพเจ้าจะไม่เสีย โอกาสที่จะเข้าไปพูดคุยกับ คนแปลกหน้า						
14. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มีความสุขถ้า ในเวลาส่วนใหญ่แล้วไม่ได้พบ กับผู้คนจำนวนมากๆ						
15. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นการยากที่จะ ทำตัวสนุกสนานในงานเลี้ยง สังสรรค์						
16. ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น ในตนเองมากพอสมควร						
17. ข้าพเจ้ามักชอบเล่นกระเช้า เหวี่ยงคนอื่น ๆ						

ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้มีข้อความที่แสดงถึงลักษณะความช่วยเหลือที่ท่านได้รับจากบุคคลอื่น ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วเลือกว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องนั้นๆ ในแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันไม่สามารถพึ่งพาพ่อแม่เมื่อมีปัญหา					
2. ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนๆในกลุ่มรักฉัน					
3. เมื่อฉันกังวลใจฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนของฉันได้					
4. ฉันมีคนคอยดูแลและห่วงใย					
5. ไม่มีใครที่จะรับฟังความรู้สึกของฉัน					
6. ฉันมีคนคอยให้กำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ					
7. บ่อยครั้งที่ฉันต้องไปทานข้าวคนเดียว					
8. พ่อแม่ให้เงินฉันใช้อย่างเพียงพอ					
9. มีคนออกไปที่ต่างๆเป็นเพื่อนฉันได้เสมอถ้าฉันต้องการ					
10. มีคนดูแลสิ่งของตลอดจนสัตว์เลี้ยงของฉันเวลาที่ฉันไม่อยู่บ้าน					
11. ฉันมีคนที่สามารถให้ยืมหรือให้สิ่งของบางอย่างกับฉันเมื่อเกิดความจำเป็น					
12. บางครั้งฉันมีเงินไม่พอใช้และไม่รู้จะพึ่งใคร					
13. มีคนบอกถึงวิธีการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมแก่ฉัน					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ฉันมีเพื่อนช่วยอธิบายในสิ่งที่ฉันไม่เข้าใจ					
15. พ่อแม่ให้คำแนะนำฉันให้สามารถเผชิญสถานการณ์เลวร้ายต่างๆได้					
16. ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อนฉันชอบทำงานร่วมกับฉัน					
17. พ่อแม่ให้คำแนะนำในสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร					
18. ฉันมีเพื่อนที่พร้อมเสมอในการอธิบายให้ฉันได้เข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยากต่างๆที่กำลังเผชิญอยู่					

ตอนที่ 5 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง
สำหรับนักศึกษา

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุก ครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. เมื่ออารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลงฉันรู้ว่า สาเหตุมาจากอะไร					
2. เมื่อฉันรู้สึกเสียใจฉันมักคิดถึง เหตุการณ์ต่างๆที่ทำให้ความรู้สึกของ ฉันเป็นสุขขึ้น					
3. เมื่อฉันอารมณ์ดีฉันจะอ่านหนังสือเพื่อ ให้ความพร้อมก่อนสอบ					
4. ฉันเข้าใจดีว่าทำไมบางวันฉันรู้สึก หดหู่ใจ					
5. ฉันรู้ว่าตนเองควบคุมความโกรธได้ อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ					
6. ก่อนจะลงมือทำสิ่งใดฉันบริหารจัดการ วิตกกังวลเพื่อเตรียมพลังใจและ ความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญ อุปสรรค					
7. ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์เช่นไร ทำให้ฉันโกรธ					
8. ในสถานการณ์ที่เผชิญภาวะกดดัน ฉันยังใจเย็นและยั้งได้					
9. ถ้าฉันควบคุมอารมณ์ตนเองได้ฉัน มักจะเกิดความคิดใหม่ๆในการ พยายามที่จะพัฒนาตนเองให้มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น					
10. ฉันสามารถบอกได้ว่าคนนั้นมีความรู้สึก เช่นไรโดยฟังจากน้ำเสียงของเขา					

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุก ครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
11. ฉันสามารถระงับความทุกข์ใจต่างๆได้โดยไม่ให้อารมณ์นั้นเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต					
12. เมื่อเจอประสบการณ์ที่ผิดหวังฉันจะแก้ไขเพื่อไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก					
13. ฉันสามารถคาดเดาได้ถึงอารมณ์ของกลุ่มเพื่อนที่กำลังสนทนากันอยู่					
14. ฉันไม่เคยปล่อยให้ความรู้สึกทุกข์หรือไม่สบายใจมารบกวนการทำงานของฉันได้					
15. เมื่อพบความผิดหวังฉันสามารถรวบรวมกำลังใจให้กลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้อย่างรวดเร็ว					
16. ฉันรับรู้ได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับตัวฉัน					
17. เมื่อฉันอารมณ์ดีการแก้ปัญหาต่างๆเป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับฉัน					
18. เมื่อมองสีหน้าของบุคคลฉันก็รู้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกเช่นไร					
19. แม้ไม่สมหวังฉันไม่ท้อถอยแต่จะพยายามหาโอกาสใหม่ๆและสู้ต่อไป					
20. ฉันรู้ว่าใครมีความวิตกกังวลโดยดูได้จากลักษณะท่าทางของเขา					
21. ถ้าฉันรู้ว่าเพื่อนโกรธฉันมักจะหาวิธีทำให้เขาใจเย็นขึ้น					
22. เมื่อฉันเจอกับงานที่ยากฉันจะเลิกทำเพราะกลัวว่าจะล้มเหลว					
23. ฉันสามารถรู้ถึงความรู้สึกของคนอื่นแม้เขาจะไม่ได้พูดออกมา					
24. ฉันชมเชยบุคคลอื่นเมื่อเขาทำสิ่งต่างๆได้ดี					

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุก ครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
25. ฉันหวังว่าฉันจะทำได้ดีในสิ่งต่างๆที่ฉัน ใช้ความพยายามแม้ฉันจะเหนื่อย เพียงใด					
26. ฉันมักจะรู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อรับฟัง ปัญหาต่างๆของเพื่อน					
27. เมื่อพบอุปสรรคและความยากในการ ทำงาน ฉันมักจะรักษาอารมณ์ให้ดีและ ไม่ท้อถอย					
28. ฉันสามารถทำให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้นเมื่อ เขามีเรื่องไม่สบายใจ					
29. เมื่อนึกถึงผลลัพธ์ที่ดีของงานที่ฉันทำ ฉันรู้สึกมีกำลังใจและไม่เบื่อที่จะทำงาน					
30. เมื่อเพื่อนๆมีเรื่องขัดแย้งกันฉัน สามารถช่วยให้เขาปรับความเข้าใจกัน ได้					

ภาคผนวก ข
คำอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

ค่าอำนาจจำแนก

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)
1	2.703	10	4.867
2	3.873	11	2.689
3	2.741	12	2.426
4	4.431	13	1.886
5	2.631	14	2.538
6	4.950	15	2.023
7	2.236	16	3.077
8	3.055	17	2.191
9	4.210	18	3.161

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ.79

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ-สกุล	นางสาววิณา ทาวรโลหะ
วัน เดือน ปีเกิด	16 พฤษภาคม 2520
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	32/72 หมู่ 2 เขตทวีวัฒนา แขวงทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนเบญจมราชาลัย
พ.ศ. 2540	อักษรศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร