

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย
ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน

•

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.4

914335

1.18

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย
ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ของ

เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน . (2547). ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับ

นิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาณพนธ์ .กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออก
กำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างได้แก่นิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 400 คน เป็น
นิสิตกลุ่มตัวอย่างเพศชายจำนวน 249 คน และเพศหญิงจำนวน 151 คน แบ่งเป็นนิสิตที่ออก
กำลังกายจำนวน 200 คน และนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายจำนวน 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบ
แบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือแบบสำรวจสถานภาพนิสิต และแบบ
ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ที่ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทาง
อารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยหลักสำคัญ 3 ประการคือ ดี เก่ง และสุข จำนวน 52 ข้อ สถิติ
ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ
ค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตที่ออกกำลังกายและนิสิตที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์
ด้านดี เก่ง สุข อยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติ แต่มีแนวโน้มว่านิสิตที่ออกกำลังกายมีความฉลาด
ทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับ
นิสิตที่ไม่ออกกำลังกายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข ไม่แตกต่างกัน แต่พบแนวโน้ม
นิสิตกลุ่มที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

LEVEL OF EMOTIONAL QUOTIENT OF EXERCISED
AND UNEXERCISED STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT
BY
CHALMSAK YIAMPUAN

Presented in partial fulfillment of the requirements for
The Master of Education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
May 2004

Chalmsak Yiampuan. (2004). *Level of Emotional Quotient of Exercised and Unexercised Students in Srinakharinwirot University*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor committee : Assoc. Prof. Wasana Kuna-apisit, Asst. Prof. Tongchai Charoensupmanee.

The purposes of this research were to study and to compare the level of emotional quotient of exercised and unexercised students in Srinakharinwirot University. The 400 samples were the first and the second year students in academic year 2003, that were divided into 200 exercised and 200 unexercised students by stratified random sampling. The instrument that used to collect data was emotional quotient intelligence test of Psychological Health Department that divided into 3 parts : part 1 "goodness", part 2 "excellence" and part 3 "happiness". The data were analyzed into percentage, mean, standard deviation and t - test.

The results were as follow ;

1. Both exercised and unexercised students had emotional quotient level at normal range, but exercised students tended to have emotional quotient higher than unexercised students.
2. Emotional quotient level between exercised and unexercised students had no difference in every part, but exercised students tended to have higher emotional quotient than unexercised students.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย
ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ

นาย เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์วาสนา
คุณาอภิสิทธิ์ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย
เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ
ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณข้าราชการ นิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความร่วมมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบพระคุณนางสาวกัลยา คงศรีวิสัย อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดอินทาราม
ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำรวมทั้งพี่ๆ นิสิตปริญญาโทวิชาเอกพลศึกษา ที่ช่วยเหลือและให้
กำลังใจด้วยดีตลอดมา

คุณประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา
มารดา ครูอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนทั้งอดีตและปัจจุบัน ตลอดจนผู้มีพระคุณที่ให้ความเมตตา
อบรมสั่งสอนและวางรากฐานการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยประสบผลสำเร็จในงานวิจัยในครั้งนี้

เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	7
ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	10
การศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	12
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	13
ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
งานวิจัยในต่างประเทศ	20
งานวิจัยในประเทศ.....	22
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	28
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	28
คุณภาพของเครื่องมือ.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	52
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การจัดกระทำข้อมูล.....	53
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	54
อภิปรายผล	55
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	62
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	69

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของสถานภาพนิสิต.....	31
2	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตัวเอง.....	33
3	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเห็นใจผู้อื่น.....	35
4	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความรับผิดชอบ.....	36
5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีแรงจูงใจ.....	37
6	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา.....	38
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ.....	39
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความภูมิใจตนเอง.....	40
9	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความพอใจในชีวิต.....	41
10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความสุขสงบทางใจ.....	42
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความดี.....	43
12	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเก่ง.....	44
13	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและความหมายของความฉลาด ทางอารมณ์ด้านความสุข.....	45
14	จำนวนและร้อยละของความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม ด้านความดี.....	46

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
15	จำนวนและร้อยละของความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม ด้านความเก่ง.....	47
16	จำนวนและร้อยละของความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม ด้านความสุข.....	48
17	การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกาย กับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในด้านความดี.....	49
18	การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกาย กับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในด้านเก่ง.....	50
19	การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกาย กับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในด้านความสุข.....	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มากขึ้นเป็นลำดับ ทำให้มนุษย์ใช้พลังงานในการทำงานในชีวิตประจำวันน้อยลง ประกอบกับการแข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากินจึงทำให้การออกกำลังกายและการพักผ่อนนั้นดูเหมือนเป็นเรื่องไม่จำเป็นและไกลตัว ด้วยเหตุผลนี้จึงมีคนจำนวนมากที่ขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเป็นโทษต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องอารมณ์นั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ควรเน้นและเอาใจใส่ดูแล เพราะสภาวะจิตใจและอารมณ์ของคนเรานั้นมีส่วนสำคัญ และจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ถ้าคนเรามีอารมณ์มั่นคง ก็จะสามารถทำให้การดำเนินกิจการงานและการใช้ชีวิตประจำวันมีความสำเร็จและพบกับความสุขมากกว่าคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำ เพราะจะมีวิจรรย์ญาณ และสติในการคิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีกว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นต้องมีองค์ประกอบหลายส่วนรวมเข้าด้วยกันทั้งด้านปัญญา อารมณ์ ทักษะ และความสามารถในด้านอื่นๆ ดังที่ปรากฏในหนังสือของกรมสุขภาพจิต (2543 : 7) ว่าความฉลาดทางสมอง มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต ปัจจัยที่สามารถจะทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ดีนั้นเป็นความสามารถด้านต่างๆ ในวัยเด็ก ไม่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสมอง เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์และการเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี โดยสรุปแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม แยกแยะ ประเมินค่า จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กีฬาเป็นกิจกรรมของการออกกำลังกายที่ส่งเสริมและพัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลได้เป็นอย่างดี และมีการประสานงานกับบุคคลอื่น รวมถึงการจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองในระหว่างการเล่นกีฬา ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากีฬานั้นได้มีส่วนช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เป็นอย่างมาก นอกจากนี้

วาสนา คุณาภิลิทธิ (2539 : 26 - 28) ได้สรุปจุดมุ่งหมายทั่วไปของการสอนพลศึกษา ไว้ 5 ประการดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) คือความต้องการให้เป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ

2. พัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental Development) คือความต้องการให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นคนมีเหตุผล นอกจากนี้แล้วยังต้องการให้เป็นผู้มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัวแจ่มใสและร่าเริงอยู่เสมอ

3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development) คือความต้องการให้เป็นคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์มีความยับยั้งชั่งใจ อุดหนุนอดกลั้นไม่โกรธง่าย ภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นมีความเชื่อมั่นในตัวเองและรู้จักการควบคุมอารมณ์เพื่อจะได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) คือความต้องการฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันในสังคม

5. พัฒนาการทางด้านทักษะ (Skill Development) คือความต้องการให้เกิดการพัฒนาการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาท

ประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายนั้น สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ เกิดจากการปฏิบัติ เรียนรู้ และสามารถพัฒนาขึ้นได้ แม้เข้าสู่วัยทำงานก็ตาม การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ มีผลต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมีความสุขในการทำงาน รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงาน

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นประจำมีประโยชน์และคุณค่าต่อชีวิตมหาลาค คือ จะช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกาย และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 39) ได้สรุปคุณประโยชน์ของการเล่นกีฬาไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม

2. ช่วยฝึกให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มีความรักความสามัคคีกลมเกลียว มีความรักใน ความยุติธรรม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ มีความเป็นระเบียบ เคารพต่อกฎข้อบังคับ มีความเชื่อฟัง และเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ มีความสามารถที่จะเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี มีความอดกลั้น และรู้จักยับยั้งชั่งใจตนเอง ซึ่งคุณธรรมเหล่านี้ถือว่ามีความจำเป็นและสำคัญต่อการมีชีวิตรอยู่ในสังคม

3. ช่วยให้มีประสบการณ์ในการแข่งขัน ประสบการณ์ของการแข่งขันถือว่าเป็นประสบการณ์ที่จำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน การมีชีวิตประจำวันในวันหนึ่งๆ นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปในลักษณะรูปของการแข่งขันทั้งสิ้นตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย

โดยเฉพาะในสังคมสมัยใหม่นี้ด้วยแล้วการแข่งขันยิ่งมีมากขึ้น ฉะนั้นถ้าหากว่านักเรียนได้เล่นกีฬา และแข่งขันกีฬาอย่างทั่วถึงกันแล้วจะทำให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์จากการแข่งขันกีฬามาช่วยปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิตการเป็นอยู่ได้อย่างดี ทั้งนี้ความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาในเรื่องที่ว่าด้วยการพัฒนาด้านอารมณ์ คือ ต้องการให้เป็นคนที่รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ อุดหนุน อดกลั้น ไม่โกรธง่าย ภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น นักศึกษาที่เป็นนักกีฬานั้นได้ฝึกพัฒนาการทางด้านอารมณ์จากการเล่นกีฬา คือ ฝึกให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุม อุดหนุน อดกลั้น แต่มีนักกีฬาหลายคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เช่น ทะเลาะกันในสนาม ไม่ยอมรับคำตัดสินของกรรมการ นักกีฬาทะเลาะกับผู้ชม เป็นต้น ส่วนนักศึกษาที่ไม่ได้เป็นนักกีฬานั้นจะขาดการพัฒนาอารมณ์จากการเล่นกีฬาแต่อาจมีการพัฒนาอารมณ์โดยวิธีอื่น ซึ่งนักศึกษาทั้งสองกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันในเรื่องของวิธีการพัฒนาอารมณ์

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อคณาจารย์ ตลอดจนผู้สนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย นอกจากนี้แล้วยังเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาทางวิชาการอันเป็นสิ่งสำคัญและเป็นปัจจัยที่จะส่งเสริมให้การ บริหารงานเกี่ยวกับการพลศึกษา มีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลและพัฒนาวิชาชีพ พลศึกษาได้เป็นอย่างดี

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายและทราบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย ผลของการศึกษานี้ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ นิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 รวมจำนวนทั้งสิ้น 4,916 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 607) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนรวมทั้งสิ้น 357 คน แต่ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นิสิตกลุ่มออกกำลังกาย 200 คน และนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายอีก 200 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพของนิสิต จำแนกเป็น

3.1.1 นิสิตที่ออกกำลังกาย

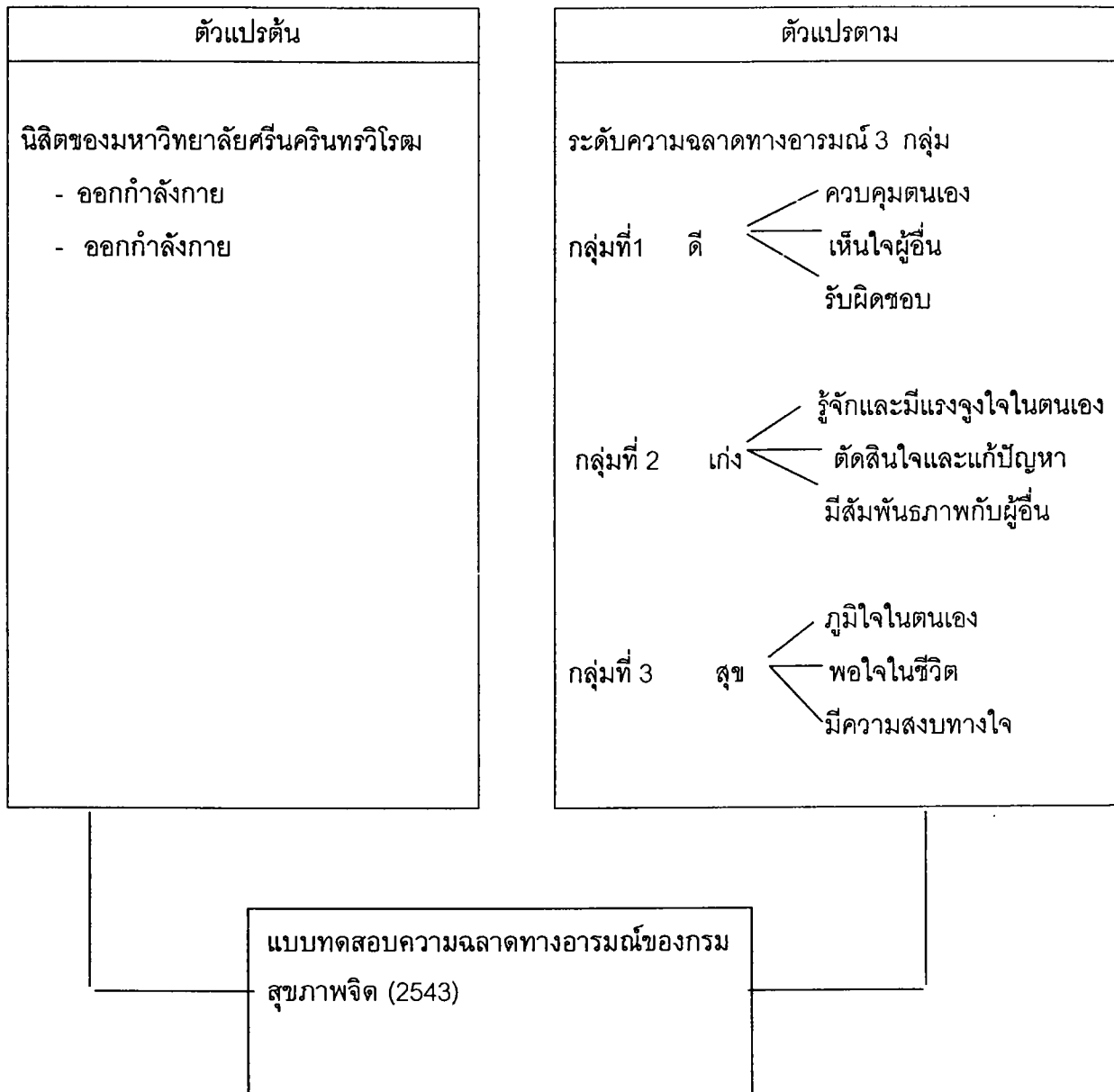
3.1.2 นิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ระดับความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถควบคุม แยกแยะ ประเมินค่า จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเองและผู้อื่นและสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
2. นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2546
3. นิสิตที่ออกกำลังกาย หมายถึง นิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเวลาออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
4. นิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย หมายถึง นิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นิสิตที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยได้เสนอรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 การศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี
2. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 การวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 การวิจัยในประเทศ

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient ซึ่งวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542 : 15) ได้กล่าวถึงคำในภาษาอังกฤษที่มีคำเรียกใช้ใกล้เคียงกับคำว่า Emotional Intelligence อยู่อย่างน้อยอีก 11 คำคือ Social Intelligence, Tacit Knowledge, Interpersonal Intellingence, Implicit Learning, Meta-mood Experience, Emotional Literacy, Practical Intelligence, Emotional Maturity, Emotional Learning, Emotional Capital, Emotional Competence, Emotional Quotient หรือเรียกย่อๆว่า อีคิว (EQ) และช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542 : 15) ได้กล่าวถึง Emotional Intelligence ว่ามีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ ความเก่งทางอารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ เซาว์ทางสังคม ปรึชาเชิงอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อจะได้มีความเข้าใจที่ตรงกัน จากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่านดังนี้

บาร์ออน (Bar On. 1997 : 370) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นเรื่องของความสามารถส่วนตัว ในด้านอารมณ์ด้านสังคมของบุคคล ที่มีผลต่อความสำเร็จในการต่อสู้กับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลาย

ซาโลเวอร์และเมเยอร์ (Salover and Mayer. 1997 : 10) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นเรื่องของ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและมีความสามารถในการรับรู้ด้านอารมณ์ สามารถแยกแยะประเมินค่าและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างถูกต้อง สามารถเรียนรู้และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึงสามารถใช้ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมามาทำให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปสู่ความสุข

โกลแมน (Goleman. 1998 : 371) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเองและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 34) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้พุดคุยภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 : 13) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์ของตนออกมา สามารถที่จะแยกแยะ ประสมประสานความคิด อารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดจนทั้งสามอย่างที่ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสภาพการณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 51) ได้กล่าวสรุปถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่ตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการเผชิญกับอุปสรรคและความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่ขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต

วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี (2542 : 41) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลต่อการทำงาน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 8) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการทำงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะความฉลาดทางอารมณ์คือการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการ แสดงออกทางอารมณ์ และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญคือ มองโลกในแง่ดี แก้ไขความขัดแย้งโดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

แสงอุษา โฉนนานนท์ (2543 : 23) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึงรวมถึงความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตนเองเพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ ให้ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและถูกทำนองครองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่นหมายถึงรวมถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2543 : 55) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

จากที่มีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ต่างๆ นั้นพอจะสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม แยกแยะ ประเมินค่า จัดการ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะเมื่อมีความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเองและกับผู้อื่นและสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 34 - 35) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด องค์ประกอบและพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ทำให้เราทราบว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าที่จะมีส่วนอยู่ในเบื้องหลังของความสุข ความสามารถในการปรับตัวและความสำเร็จ ในชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ในชีวิต ในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น หลังจากที่ถูกกละเลยเป็นอย่างมากในช่วงปี ค.ศ.1920 - 1960 ซึ่งเป็นยุคของความคิดความเข้าใจ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนให้มนุษย์คิดได้อย่างชาญฉลาดและมีความสุขกับความคิดอ่านมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้อื่นเป็นสุขตนเองก็สบายใจ (look good and feel good) ทั้งสองฝ่าย

ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเองเป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเองในทางที่สร้างสรรค์เมื่อ “ผจญจิตของตนเสียก่อนให้ผ่นคลาย แล้วค่อยว่าไปผจญคนทั้งปวง” สมดังที่สุนทรภู่ว่าไว้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นการนำเขารอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา(Empathy) และเป็นการที่บุคคลที่รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ (A Sense of Proportion) บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้มีเขารอารมณ์ผสมกับเขารปัญญาของบุคคลนั้น นอกเหนือจะทำให้บุคคลตระหนักรู้จักตนเองแล้วยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรก ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลความฉลาดทางอารมณ์ทำให้เกิดการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบกับภูมิปัญญา จะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้อภัย ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน

ในเรื่องความสำคัญของอารมณ์นั้น กรมสุขภาพจิต (2543 : 20) ได้อธิบายไว้ว่า การกระทำของบุคคลบางคนมาจากหัวใจมากกว่าสมอง เช่น แม่ที่เลี้ยงช่วยลูกให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุโดยไม่คำนึงถึงอันตรายใดๆ หัวใจในที่นี้ก็คืออารมณ์ที่ผลักดันให้บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญๆ เกินกว่าที่ความฉลาดทางปัญญาจะคิดแก้ไขได้

อารมณ์แต่ละรูปแบบทำหน้าที่พร้อมที่จะนำไปสู่การกระทำและชี้นำทิศทางที่ได้ผลในการให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นขณะที่สถานการณ์ต่างๆ เหล่านั้นเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก การกระทำที่เป็นผลมาจากการชี้นำของอารมณ์จะถูกบันทึกไว้ซ้ำ เช่นเดียวกันกับระบบประสาท จนกลายเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติที่ทำให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ตามปรารถนาของหัวใจ

ในประสบการณ์หลากหลายที่ทำให้บุคคลต้องมีการตัดสินใจและนำไปสู่การกระทำ ความรู้สึกจะเข้ามามีส่วนร่วมมากกว่าความคิดในทุกๆ เรื่อง การพิจารณาธรรมชาติของมนุษย์โดยละเอียดโดยพิจารณาจากอารมณ์เป็นการมองแบบเดียวกันกับคนสายตาสั้นที่มองสิ่งต่างๆ ได้ไม่ชัดเจนเพราะโดยแท้จริงแล้วไม่ว่าเหตุการณ์ดีหรือร้ายที่เกิดขึ้นความฉลาดหรือเขาว์ปัญญาจะไม่มี ความหมายเลย ถ้าขาดอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

จากการศึกษาหน้าที่ของสมองพบว่าอารมณ์ทำหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตมาที่มือทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธหรือต่อสู้ การเดินของหัวใจจะดีขึ้น มีการหลั่งสารแอดรีนาลีนที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแรงพอที่จะกระทำการใดๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง

ในบรรดาการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญๆ ทางสรีระหรือร่างกายของบุคคล อารมณ์สุขจะเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมองที่สกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้นและจะเป็นพลังในการกำจัดความวิตกกังวลให้หมดไปโดยไม่มีปฏิกิริยาต่อร่างกายอย่างอื่น นอกจากความสงบและพึงพอใจซึ่งทำให้ร่างกายฟื้นจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้เร็วกว่าเมื่อมีอารมณ์โกรธ

บุคคลที่พูดว่าตนไม่เสียใจหรือสนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่ขณะที่พูดก็มีน้ำตาคลอแสดงถึงสภาวะจิตใจสองอย่างในเวลาเดียวกัน ได้แก่ส่วนที่เป็นความคิดและส่วนที่เป็นความรู้สึกทั้งความคิดและความรู้สึกจะทำงานกันอย่างสอดคล้องเป็นส่วนใหญ่ ขณะเดียวกันก็มีความเป็นอิสระร่วมอยู่ด้วยและสมองจะทำหน้าที่ให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์และความคิดเข้าด้วยกัน

บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มักประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ตรงข้าม

กับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์จะเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายใน จิตใจ ทำให้หมดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่ไม่ปลอดโปร่ง

การศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์นั้นได้มีผู้สนใจให้การศึกษาและวิจัยมากมายทั้งในต่างประเทศและในประเทศโดยเฉพาะในต่างประเทศนั้นได้มีการศึกษาและถือเป็นจุดกำเนิดของการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์กันอย่างกว้างขวางซึ่งวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 30 - 33) ได้สรุปลำดับขั้นเกี่ยวกับการศึกษาถึงความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้น ดังนี้

ในปี 1920 ธอร์นไดค์ (Thorndike) ได้เขียนบทความและพูดถึงสติปัญญาทางสังคมว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ซึ่งไม่ได้รับการสนใจเท่าที่ควรเมื่อเทียบกับการศึกษาด้านสติปัญญา

ในปี 1973 แมคเคลแลน (Mc Cleland) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นผู้มีส่วนร่วมปลุกเร้าความสนใจของผู้คน ให้มาศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ที่สนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในมนุษย์เป็นอย่างมาก เขาได้เขียนบทความเปิดประเด็นวิพากษ์หลายประการ เช่น 1) เกรตเจเลียแม้บ่งบอกถึงความสำเร็จในการเรียน แต่ไม่ได้ประกันว่าจะประสบความสำเร็จในอาชีพ 2) แบบวัดเชาวน์ปัญญาและแบบวัดความถนัดไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพหรือในชีวิต 3) แบบทดสอบและผลการเรียน สามารถใช้ทำนายสถานภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เข้ามาเกี่ยวข้อง 4) แบบทดสอบและผลการเรียนนั้นไม่ยุติธรรมแก่ชนกลุ่มน้อย 5) ควรหันมาวัดสมรรถนะที่สามารถทำนายพฤติกรรมสำคัญๆ

ในปี 1980 เป็นต้นมา ซาโลเวอร์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) เป็นผู้ใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นครั้งแรก และในปี 1994 ได้สรุปว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัว 3 ประการ คือ ขั้นรู้ตนเอง ขั้นควบคุมอารมณ์และขั้นใช้เชาวน์อารมณ์ และในปี 1997 ได้ปรับปรุงแนวคิดและเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าจะประกอบด้วย 4 ด้านคือ 1) การรับรู้ การประเมินและการแสดงออกซึ่งอารมณ์ 2) การเกื้อหนุนความคิดของอารมณ์ 3) การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึก 4) การคิดใคร่ครวญและควบคุมอารมณ์ของตน จากแนวคิดและผลการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของซาโลว์และเมเยอร์ที่มีมากมายหลายประการ ช่วยให้เป็นพื้นฐานในการศึกษาของนักจิตวิทยาในรุ่นต่อมา

ในปี 1995 เป็นต้นมา โกลแมน (Goleman) ผู้จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และเป็นลูกศิษย์ของแมคเคลแลน (Mc Cleland) ซึ่งมีความสนใจเกี่ยวกับสมอง บุคลิกภาพและ

อารมณ์เป็นอย่างมากเป็นผู้บัญญัติศัพท์ “Emotionality” เป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านความฉลาดทางอารมณ์และได้เขียนหนังสือที่ติดอันดับขายดีเล่มหนึ่ง คือ Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ. และนิตยสารไทม์ ได้พิมพ์บทความเรื่อง องค์ประกอบของอีคิว (The EQ Factor) สร้างความฮือฮาไปทั่วโลก ในปี 1998 ได้ออกหนังสือเล่มใหม่ชื่อ Working with Emotional Intelligence เป็นหนังสือที่เสนอถึงองค์ประกอบของอีคิวและแนวทางในการประยุกต์ใช้ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาผู้ที่มีศักยภาพในการเป็นผู้นำและการฝึกอบรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากบทความในเว็บไซต์และหนังสือตำราตีพิมพ์วางจำหน่ายในท้องตลาดก็มีอยู่เป็นจำนวนมาก สำหรับในประเทศไทยก็มีการตื่นตัวเกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ แต่ยังไม่มีการศึกษาอย่างแพร่หลายมากนัก และผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ตั้งแต่ปี 2541 เป็นต้นมา มีตำราความฉลาดทางอารมณ์ ของเทอดศักดิ์ เดชคง ช่วยให้เห็นถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับสังคมไทย และแนวทางในการพัฒนาองค์ประกอบแต่ละด้านที่สำคัญๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ประสบความสุขและความสำเร็จในชีวิตการทำงาน นอกจากนี้ยังมีบทความเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ที่ตีพิมพ์ในวารสารเนชั่น ชวชนักบริหาร สกุลไทยรายสัปดาห์และหนังสือพิมพ์มติชน นอกจากนี้ยังมีนักเขียน อาจารย์ นักจิตวิทยาและนายแพทย์รวมไปถึงผู้มีความรู้ในสาขาต่างๆ ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ออกวางขายตามท้องตลาดอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543 : 30 - 31) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ควบคุมตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้ / รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ / ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบ ด้วยความสามารถต่อไปนี้

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 แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง แสดงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงใจในชีวิต

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 มีความสงบทางจิตใจ

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี

โดยทั่วไปแล้วลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีนั้น วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 140) ได้อธิบายไว้ดังนี้

- 1.) รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
- 2.) ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัว
เองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
- 3.) สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อ
หรือท้อถอยง่าย
- 4.) แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักในความรู้สึกความต้องการของ
ผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
- 5.) มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้มีอึดวิ สูง
สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้
เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต สุวิทย์ มูลคำ (2543 : 128) ได้อธิบายถึงตัวชี้้นำพฤติกรรมหรือลักษณะของความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและความฉลาดทางอารมณ์ต่ำในประเด็นที่สำคัญมีลักษณะบ่งชี้ดังนี้

ลักษณะผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ลักษณะผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
- เปิดเผย ตรงไป ตรงมา - มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรค - ให้ความสำคัญกับความรู้สึกผู้อื่น - เป็นผู้ฟังที่ดี ฟังมากกว่าพูด เป็นผู้ร่วมสนทนาที่ดี - สามารถสร้างวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ สร้างแรงจูงใจภายในได้ดี - พึ่งพาตนเองได้ มีเหตุผลทางจริยธรรม - สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารของผู้อื่นได้ดี - มีชีวิตที่สมดุลในด้านความมีเหตุผล ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจแก่นแท้ของความเป็นจริงในชีวิต - ชีวิตไม่ถูกชี้นำด้วยลางยศสรรเสริญ สุข และการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์	- ไม่สามารถบอกความรู้สึกนึกคิด ที่แท้จริงของตนเองได้ - ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ - ไม่ใส่ใจกับความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด - พูดมากกว่าฟัง ชอบวิพากษ์ พูดขัดจังหวะ ชอบยึดเยียดความผิดของตนเองให้ผู้อื่น - ผูกใจเจ็บ ริษยา อาฆาตแค้นไม่ให้อภัย ชอบยกตนข่มท่าน - ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำสวนทางกัน - ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตน ไม่เปิดใจไม่รับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น - ไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง พูดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดออกมาสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง - กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสินโดยขาดพิจารณาญาณ - ชีวิตถูกครอบงำได้ง่าย มีความอ่อนไหว

นอกจากนี้ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2524 : 143) ได้เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และต่ำ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างกันดังต่อไปนี้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
- แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา - ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบ ต่าง ๆ - สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี - ชีวิตผาสุกจากเหตุผล ความเป็นจริงตรรกะ มีความรู้สึกและสามัญสำนึก อย่างได้สมดุล - พึงพาตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการ ใช้เหตุผลทางจริยธรรม - สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้ - สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ สภาวะปกติได้ - มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้กับอุปสรรค - สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือ วิตกกังวล - สามารถระบุนิยามความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ - รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึก นึกคิดต่าง ๆ	- ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่ วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น - บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น - กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสินทำลายขวัญ กำลังใจผู้อื่น - มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความ เข้าอกเข้าใจ - บุ่มบ่ามทึบทัก มักคิดแทนเรา เช่น "ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ ..." แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ของตน - พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูง หรือต่ำกว่าความเป็นจริง - ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่บางทีก็แสดง ปฏิกริยากับสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ - ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ ตรงกัน - ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้นให้อภัยคนไม่ได้ - ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด - ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่พึง / คนอื่น - เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
- ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรี ตำแหน่งชื่อเสียง หรือ การได้รับการยอมรับ - กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	- ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น - ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง จึงไม่เปิดกว้าง

กรมสุขภาพจิต (2543 : 18-19) ได้กล่าวถึงบางส่วนของลักษณะนิสัยที่แสดงว่ามีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ไว้ดังนี้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
- พุดถึงไฉน - มีทัศนคติใฝ่ใจ - ถ่อมตน - กล้าหาญในสิ่งที่ตนเองยึดมั่น - เชื่อมั่นในตนเอง - เอาใจใส่บุคคล นิสัย - มีความเด็ดขาด - พร้อมยอมรับภาระความรับผิดชอบ - ใส่ใจตนเอง - มองโลกในแง่ดี	- พุดถึงผู้อื่น - มีทัศนคติชอบวิจารณ์ จับผิด - ยโสโอหัง - ทำตัวเข้ากับผู้อื่นเพื่อเข้าหา - ลับสน - เอาใจใส่ชื่อเสียงหน้าตา - ก้าวร้าว - กล่าวโทษโยนความผิด - เห็นแก่ตัว - มองโลกในแง่ร้าย

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
- มีความเข้าใจ - พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ - ชอบความสงบ - ปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิด - เชื่อมั่นในคำของคน - ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง - ให้เกียรติเคารพผู้อื่น - รู้ข้อจำกัดของตน	- ละโมบโลภมาก - ถือตัวเองว่ารู้มาก - อ้างว่างหงอยเหงา - ถกเถียงได้แย่ง - เชื่อมั่นในคำของวัตถุ - มีชีวิตแบบไร้ทิศทาง - เหยียดหยามดูแคลนผู้อื่น - มักเป็นผู้รับ

ในเรื่องของความแตกต่างระหว่างชายกับหญิงในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542 : 141) ได้กล่าวว่าเมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์กับ ความเหมือนและความต่าง ระหว่างเพศหญิงและชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างอยู่บ้าง โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าชาย การแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจ มีความเก่งคนมากกว่าชาย ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มี แนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียดและต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าเพศหญิง และมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้หลากหลายมากกว่า ทั้งนี้ก็หาใช่ว่าชายบางคนไม่มีความเอื้ออาทร หรือเชิงซ้ำต่อความรู้สึกของผู้อื่น ผู้หญิงบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าชาย ภาพรวมแล้วอิคิของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542 : 142) ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะของบุคคลที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงเมื่อจำแนกตามเพศไว้ดังนี้

ชาย	- ชอบสังคม เปิดเผย ร่าเริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัววิตกกังวล เป็นคนคิดมาก - รักษาคำพูดทำตามสัญญา - มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม
หญิง	- เปิดเผยความรู้สึกตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุข สนุกกับชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เมเยอร์และคณะ (Mayer, et al. 1990 : 772 - 781) ได้ศึกษาการอ่านอารมณ์จากการมองภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัดองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วนส่วนแรกเป็นตัวแปรต้น เป็นภาพสิ่งเร้า 3 ประเภทๆละ 6 ชนิด คือ ภาพ ใบหน้าที่แสดงภาวะอารมณ์ต่างๆ 6 ภาพ ภาพสีต่างๆ 6 ภาพ และภาพศิลปะ 6 ภาพ ซึ่งภาพเหล่านี้จะสะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภทคือ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยี้แหยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้าง ในระดับ 5 ช่วงค่า จาก 1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ เลย ไปจนถึง 5 เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน แบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา.63 การให้คะแนนพิจารณาความสอดคล้องของกลุ่ม แบบทดสอบฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบที่ใช้เกณฑ์ประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 ชุดคือ แบบวัดความเข้าใจผู้อื่น แบบทดสอบการแสดงอารมณ์ และแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่อายุระหว่าง 17 - 63 ปี จำนวน 128 คน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากการอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

บีเคนดัม (Bekendam. 1997 : 375 - 377) ได้ทำการวิจัยเรื่อง มิติของความฉลาดทางอารมณ์ ความผูกพัน ผลของการควบคุม จากคุณลักษณะส่วนบุคคลและประวัติการกระทำทารุณในเด็ก ที่ใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นเพศชายจำนวน 167 คน ซึ่งได้รับการประกันตัว โดยการ

วิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่าความผูกพันมีนัยสำคัญกับการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ในด้านความเห็นอกเห็นใจ การมีวิสัยทัศน์ การมีความเครียด และการไม่มีอเล็กซิไเมีย (Alexithymia) ส่วนการไม่มีความผูกพันมีนัยสำคัญกับการปรับตัวไม่ได้ ความเครียดของบุคคล และการขาดความเห็นอกเห็นใจ สมมุติฐานเหล่านี้ได้รับการสนับสนุนโดยเฉพาะรูปแบบความผูกพันที่เป็นอยู่แสดงถึงความเปราะบางของอารมณ์ทางลบจากผู้อื่นที่ได้จากการวัดเพอร์ซันเนลดิสเทรส (Persona Distress) และ แฟนทาสีสเกล (Fantasy Scale)

จีรี (Geery. 1997 : 187 - 190) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจแนวทางในการใช้ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้นำเพื่อขจัดความขัดแย้งในสถานศึกษา (ภาวะผู้นำ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผู้นำใช้ในการขจัดความขัดแย้งในองค์กร การวิจัยใช้การสำรวจวิธีการขจัดความขัดแย้งของผู้นำ 8 คน ซึ่งถูกเลือกโดยกระบวนการเสนอชื่อแต่งตั้ง โดยมีกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า ผู้นำที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถใช้ความรู้แห่งตนในการควบคุมอารมณ์ ความสามารถยับยั้งการตอบสนองทางลบ และความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ผู้นำเหล่านี้สามารถ 1) ค้นหาความเข้าใจและตอบสนองทางอารมณ์กับผู้อื่น เพื่อที่จะป้องกันการนำไปสู่ความขัดแย้งมากขึ้น 2) แสดงความมีเมตตาและยอมรับโดยการปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรมของผู้อื่น 3) เข้าใจอิทธิพลในอำนาจแห่งตนและใช้อย่างสมเหตุสมผล 4) พัฒนาความไว้วางใจที่เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพกับให้คงอยู่ 5) ใช้อารมณ์เพื่อการกระตุ้น โน้มน้าวและชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม นอกจากนี้ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะมีความสามารถในการ 1) สร้างอารมณ์ที่เข้มแข็งและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2) ส่งเสริมการพึ่งพาซึ่งกันและกันและการทำงานเป็นทีม 3) ใช้อำนาจในตัวเองมากกว่าอำนาจตามตำแหน่งเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย และ 4) จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไวซิงเกอร์ (Weisinger. 1997 : 213 - 218) ได้เสนอแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 45 ข้อ วัด 5 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยไวซิงเกอร์เชื่อว่าต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ภายในตนเองก่อน จากนั้นนำความฉลาดทางอารมณ์ไปสร้างประโยชน์ในสายสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มี 3 ระดับ คือ 1 - 3 และความสามารถทางความฉลาดทาง

อารมณ์สูงมี 4 ระดับคือ 4 - 7 ผลที่ได้จะนำไปใช้ปรับปรุงพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน

งานวิจัยในประเทศ

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ 1) ด้านความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองมี 7 องค์ประกอบ (การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับในตัวเอง การพึ่งพาตัวเอง การควบคุมอารมณ์ตัวเอง การปรับตัว การตั้งใจให้บรรลุเป้าหมายและการมองโลกในแง่ดี) และ 2) ด้านความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลมี 5 องค์ประกอบ (การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับผิดชอบสังคม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การจัดการกับความขัดแย้ง และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล)

2. คุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์พบว่า มีความตรงเชิงเนื้อหาโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.75 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากค่าสถิติที่ อยู่ระหว่าง 2.61 - 6.97 และค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .885

3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่างพบว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์รวม ความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\mu = 3.80, 3.79$ และ 3.81 ตามลำดับ) นักศึกษาโปรแกรมวิชาพระพุทธศาสนา มีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล สูงกว่าโปรแกรมวิชาอื่นๆ ($\mu = 3.94$ และ 3.95 ตามลำดับ) โปรแกรมวิชาศิลปะ มีความฉลาดในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล และความฉลาดในเรื่อง การจัดการกับความขัดแย้งและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา น้อยกว่าโปรแกรมวิชาอื่นๆ ($\mu = 3.66, 3.64$ และ 3.45 ตามลำดับ) โปรแกรมวิชานาฏศิลป์มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ในตนเองน้อยกว่าโปรแกรมวิชาอื่นๆ ($\mu = 3.22$)

4. การวิจัยครั้งนี้มีเกณฑ์ปกติของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์รวม ความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล อยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 1 - 99 มีค่าเกณฑ์ปกติและภาพประกอบของคะแนนในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของคะแนนระดับปกติไว้ด้วย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 63) ได้เป็นผู้ทดลองเอาโปรแกรมฝึกทักษะทางอารมณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่าสามารถลดเหตุการณ์การชกต่อยในหมู่นักเรียนลงไปกว่า 60เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังได้ใช้แบบทดสอบ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้แก่ ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตน และความสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนในเรื่องความสุขและความเป็นคนดี ทั้งด้วยตนเองและให้คะแนนโดยครู โดยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับเด็กมัธยมศึกษาที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แยกเป็นเด็กเก่งกับเด็กห้องธรรมดา จำนวนนักเรียนมากกว่า 200 คน ซึ่งได้ผลสรุปที่น่าพอใจดังนี้

1. เด็กห้องเก่งมีความสามารถทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา (68.44 เปอร์เซ็นต์ และ 74.26 เปอร์เซ็นต์)
2. เด็กห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา
3. เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ ฯลฯ)
4. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

นिरดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาว์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลองมีระดับเชาว์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนมน สุขวงศ์ (2543 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า การเลี้ยงดูแบบให้ความรักมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเลี้ยงดูแบบ คัดหวัง เอาเปรียบเด็กมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเลี้ยงดูแบบลงโทษแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไปแบบยอมบุตรและแบบปล่อยปละละเลยไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543 : บทคัดย่อ) ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทยอายุ 12 - 60ปี วัดอุปประสงค์เพื่อพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ที่มีคุณภาพสำหรับประชาชนไทยใช้ประเมินตนเองวิธีการศึกษา เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา แบบค รอส- เซกชันนอล (Cross-sectional Study) กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนไทยที่มีอายุ 12 – 60 ปี จากเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดในภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวนทั้งสิ้น 6,812 คน ตัวแปรอิสระที่ใช้ศึกษา คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส และ ตำแหน่งงาน ตัวแปรตามได้แก่คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านย่อย 3 ด้าน คือด้านดี เก่ง สุข สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ค่าที (t - test) และวิเคราะห์ความแปรปรวน ผล การศึกษาพบว่าแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ จำแนกออกเป็นความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และมีค่าอำนาจจำแนก สามารถแยกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ทั้งข้อ ทดสอบรายด้าน คือ ดี เก่ง สุข และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม แบบ ประเมินฯ นี้มีค่าความเที่ยงแบบแอลฟา (Alpha) ในด้าน ดี เก่ง สุข และภาพรวมคือ .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ และค่าความเที่ยงแบบแบ่งครึ่งในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวมคือ .83, .86, .71 และ .84 ตามลำดับ ในตัวแปรเพศพบว่า ชายและหญิงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยภาพรวมและรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน ในตัวแปรระดับอายุพบว่าช่วงอายุที่ ต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและคะแนนเฉลี่ยรายด้านทั้ง 3 ด้านต่ำกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเฉลี่ยทางอารมณ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งคะแนนเฉลี่ยภาพ รวมและคะแนนเฉลี่ยรายด้านย่อยทั้ง 3 ด้าน

ในตัวแปรสถานภาพสมรสพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่มีแนวโน้มที่จะมีคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและคะแนนเฉลี่ยด้านเก่ง และสุข สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่โสด ม่าย หย่า และแยกกันอยู่ ส่วนตัวแปรตำแหน่งงานพบว่าผู้ที่มีตำแหน่งบริหารมีคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม และคะแนนเฉลี่ยในด้านเก่งและด้านสุขสูงกว่าระดับผู้ปฏิบัติงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วิเคราะห์สรุปแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดนี้มีค่าอำนาจ จำแนกสามารถแยกระหว่างผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำได้ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี เก่ง สุข คะแนนที่ได้ต่ำไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นมีความผิดปกติ แต่เป็นข้อบ่งชี้ให้ผู้นั้นมีความ ตระหนักในตนเองเพื่อหาทางพัฒนาและปรับปรุงจุดอ่อนของตนในด้านนั้น ๆ ต่อไป

สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒน (2543 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างแบบทดสอบเชาว์ ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบวัดเชาว์ ปัญญาทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านของแบบ

ทดสอบตั้งแต่ 2.115 ถึง 11.028 และ .739 ถึง .913 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .956 สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้านคือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสนใจตนเอง ด้านความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .254, .128, .334, และ .346 ตามลำดับ เมื่อทดสอบด้วยค่าไค-สแควร์พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบทดสอบวัดเซาว์ปัญญาทางอารมณ์ในแต่ละด้านเป็นไปตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน โดยมีคะแนน ที่ ปกติระหว่าง ที่ 0 ถึง ที่ 86 โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของบุคลิกภาพและเซาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบทางบุคลิกภาพของพนักงานให้บริการส่วนหน้า ศึกษาองค์ประกอบของบุคลิกภาพและเซาว์อารมณ์ที่สัมพันธ์กับคุณภาพของการให้บริการ ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับเซาว์อารมณ์และเพื่อพยากรณ์คุณภาพของการให้บริการจากองค์ประกอบทางบุคลิกภาพและองค์ประกอบ ของเซาว์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพฯ จำนวน 18 โรง รวม 252 คน เครื่องมือในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดเซาว์อารมณ์ แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 พีเอฟ (16 PF) ของเรมอนด์ บี แคทเทิลล์ และแบบประเมินคุณภาพของการให้บริการ การวิเคราะห์ผลทำโดยคอมพิวเตอร์โปรแกรมเอสพีเอสเอส (SPSS for Window) ได้ผลการศึกษาวิจัยดังนี้

1. พนักงานให้บริการส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครมีลักษณะบุคลิกภาพที่เด่น 4 องค์ประกอบคือ ลงมือปฏิบัติ (M) หลักแหลม (N) เปลี่ยนแนวคิดใหม่ (Q1) และสุขุมรอบคอบ (F-) โดยมีองค์ประกอบทางบุคลิกภาพที่เด่นรองลงมามี 7 องค์ประกอบคือ ช่างสงสัย (L) อารมณ์อ่อนไหว (C-) มักรู้สึกผิด (O) เครียด (Q4) ถ่อมตน (E-) เชินอาย (H-)และมีมโนธรรม (G)
2. องค์ประกอบทางบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการได้แก่ องค์ประกอบบุคลิกภาพทางอารมณ์และความฉลาด (B) และองค์ประกอบทางบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพของการให้บริการได้แก่พึ่งตนเอง (Q2)
3. องค์ประกอบของเซาว์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการ

4. องค์ประกอบทางบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับเชาว์อารมณ์โดยรวมคือองค์ประกอบ
 อารมณ์ – เงินอายุ (H) ควบคุมตนเองได้ – ไม่มีวินัยในตนเอง (Q3) มักรู้สึกผิด – จิตใจมั่นคง (O)
 เครียด – ผ่อนคลาย (Q4) พึ่งตนเอง – พึ่งกลุ่ม (Q2) มีมโนธรรม – ขาดมโนธรรม (G) วุฒิภาวะทาง
 อารมณ์อารมณ์อ่อนไหว (C) และทำตามสบาย – สุขุมรอบคอบ (F)

5. เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบโลจิสติกพบว่าพนักงานที่มีลักษณะมีวุฒิภาวะทาง
 อารมณ์สูง มีทักษะทางสังคมสูง ฉลาด และไม่ซื่อเกินไปไม่หลักแหลมเกินไปจะมีโอกาสเป็น
 พนักงานบริการที่มีคุณภาพสูงมากกว่าพนักงานโดยทั่วไป

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพแนวคิดเรื่องเชาว์อารมณ์และลักษณะ
 งานของพนักงานให้บริการส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่ง ดังนั้นจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน
 การคัดเลือกและฝึกอบรมพนักงานให้บริการส่วนหน้าของโรงแรม เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาคุณ
 ภาพของการให้บริการ ทั้งยังเป็นแนวทางในการเลือกอาชีพของนักเรียนหรือนักศึกษา โดย
 พิจารณาจากองค์ประกอบทางบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ นอกจากนั้นการวิจัยครั้งนี้ยังเป็นแนว
 ทางในการศึกษาวิจัยเรื่องเชาว์อารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman) ในประเทศไทยต่อไป

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาโปรแกรมผลของการฝึกความฉลาด
 ทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
 นักเรียนเทคนิคชลบุรี ผลการวิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการ
 ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทาง
 อารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์
 สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทราวุธ รักกลิ่น (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทาง
 อารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย
 โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา
 ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนทั้งสอง
 กลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความ
 ฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยม
 ศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2 ที่มาจากครอบครัวแตกแยกมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า

เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ที่คะแนนความก้าวร้าวสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 60 จากการสุ่มอย่างง่ายได้นักเรียน 12 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือวัดความฉลาดทางอารมณ์แบบสังเกตและบันทึกความก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่าการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและมีความก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลองและในระยะ ติดตามผลและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุมพบที่มีความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงได้นำมาศึกษา เพื่อที่จะทราบถึงระดับและความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ทั้งนี้เพราะทุกคนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน ที่สำคัญการเล่นกีฬามีส่วนสำคัญมากอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี ด้วยเหตุผลสำคัญนี้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจำแนกองค์ประกอบของการศึกษาตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543 : 30-31) 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข และใช้เครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตด้วยความสอดคล้องกัน (รายละเอียดของแบบประเมินปรากฏในภาคผนวก)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเสนอขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

- 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
- 3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4 การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
- 5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ นิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 รวมจำนวนทั้งสิ้น 4,916 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการของเครจจ์และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 607) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนรวมทั้งสิ้น 357 คน แต่ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ นิสิตกลุ่มออกกำลังกาย 200 คน และนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายอีก 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจสถานภาพนิสิตและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ที่ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยหลักสำคัญ 3 ประการคือ ดี เก่ง และสุขโดยประกอบด้วยประเด็นย่อย ตามหัวข้อหลักดังนี้

- 1 ดี ประกอบด้วย
 - 1.1 ควบคุมตนเอง
 - 1.2 ความเห็นใจผู้อื่น
 - 1.3 รับผิดชอบ
- 2 เก่ง
 - 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
 - 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 3 สุข
 - 3.1 ภูมิใจในตนเอง
 - 3.2 ความพอใจชีวิต
 - 3.3 มีความสงบทางใจ

คุณภาพของเครื่องมือ

ค่าอำนาจจำแนก

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดนี้มีค่าอำนาจจำแนกสูง สามารถจำแนกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ได้ในทุกข้อทดสอบย่อย ทุกรายด้านคือ ในการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกครั้งนี้ใช้เทคนิค 27 % เป็นเทคนิคที่เคลลี (Kelly) เป็นผู้ค้นพบว่าการเลือกเอากระดาษคำตอบของผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 27 % จากกลุ่มสูงและอีก 27 % จากกลุ่มต่ำมาวิเคราะห์นั้นเป็นอัตราที่เหมาะสมที่สุด ดังนั้น แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำการพัฒนาขึ้นชุดนี้จึงมีค่าอำนาจจำแนกที่สามารถจำแนกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 72)

ค่าความเชื่อมั่น

จากการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวมในระดับ .75 .76 .81 และ .85 ตามลำดับและทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบครึ่ง (Split Half Reliability) ของแบบประเมินในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวมคือ .83 .86 .71 และ .84 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินชุดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง (กรมสุขภาพจิต . 2543 : 72)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 เท่านั้น
2. อธิบายรายละเอียดของเครื่องมือและวิธีการตรวจแบบประเมินให้ผู้ช่วยใน

การเก็บข้อมูลเข้าใจโดยละเอียด

3. แบ่งช่วงการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ช่วง คือ
 - 3.1 ช่วงที่ 1 เก็บแบบประเมิน 400 ชุด แล้วนำมาคัดแยกกลุ่มที่ออกกำลังกายและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย
 - 3.2 ช่วงที่ 2 เก็บแบบประเมินให้ครบตามจำนวนกลุ่มที่ออกกำลังกาย 200 คน และกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย 200 คน
4. ขอความร่วมมือนิสิตในการเก็บข้อมูล
5. ชี้แจงขั้นตอนการทำให้ นิสิตทราบก่อนลงมือทำ
6. ตรวจแบบประเมินเป็นรายบุคคลและแจกผลการประเมินคืนกับนิสิต
7. รวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้นำไปวิเคราะห์และประมวลผล

ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรับแบบสอบถามคืนมาแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่างๆ ดังนี้

1. นำผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้มาจัดระดับคะแนนโดยแบ่งเป็น 3 ด้านหลักคือ ตามการจัดระดับคะแนนของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2543 : 4) ดังนี้

ตาราง 1 ความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ
1 ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	14 – 18
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	15 - 21
	1.3 รับผิดชอบ	17 - 23
2 เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	15 – 21
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14 - 20
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 21
3 สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	9 – 13
	3.2 พอใจชีวิต	16 – 22
	3.3 สุขสงบทางใจ	15 - 21

2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนิสิตผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. หาค่าร้อยละ ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยใช้การทดสอบค่า t (t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบค่าที่
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ตรวจสอบความ
สมบูรณ์ของแบบประเมินที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100
การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการวิเคราะห์เป็น 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 สถานภาพของนิสิต ดังปรากฏในตาราง 2
- ตอนที่ 2 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังปรากฏในตาราง 3 - 14
- ตอนที่ 3 สรุปความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายกลุ่ม ดังปรากฏในตาราง 15 - 17

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ดังปรากฏ
ในตาราง 18 - 20

ตอนที่ 1 สถานภาพของนิสิต

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของสถานภาพนิสิต

สถานภาพนิสิต	จำนวน	ร้อยละ
<u>เพศ</u>		
ชาย	249	62.25
หญิง	151	37.75
<u>ความถี่ในการออกกำลังกาย</u>		
มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	200	50.0
น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	200	50.0
<u>กิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ(เลือกได้มากกว่า 1 ประเภท)</u>		
ฟุตบอล	140	13.03
เดินแอโรบิค	81	7.54
บาสเกตบอล	128	11.91
ลีลาศ	47	4.37
แบดมินตัน	236	21.97
ว่ายน้ำ	169	15.73
วิ่งเหยาะๆ	99	9.21
เปตอง	3	0.27
เวทเทรนนิ่ง	42	3.91
อื่นๆ	129	12.06

จากตาราง 2 แสดงว่านิสิตที่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 และเป็นเพศหญิงจำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.75

ความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตที่ออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายที่นิสิตนิยมเล่นนั้น พบว่า นิสิตเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล เป็นจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 เต้นแอโรบิคจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 7.54 เล่นบาสเกตบอลจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 11.91 เต้นลีลาศจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 4.37 เล่นแบดมินตันพบในสัดส่วนค่อนข้างมากเป็นจำนวนถึง 236 คน คิดเป็นร้อยละ 21.97 ว่ายน้ำพบจำนวนค่อนข้างมากเช่นกันคือ 169 คน คิดเป็นร้อยละ 15.73 วิ่งเหยาะๆ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 9.21 เปตองพบค่อนข้างน้อยคือ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.27 เล่นเวทเทรนนิ่งจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 3.91 และกีฬาประเภทอื่นๆ อีกจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 12.06

ตอนที่ 2 การประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเองของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

การควบคุมตนเอง	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น	3.29	.79	3.12	.85
2 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	3.33	.89	3.50	.72
281171. เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.96	.92	3.10	.68
6750320. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	2.88	.71	2.75	.88
3. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	3.15	.91	3.26	.75
6 เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	2.78	.85	2.66	.75
รวม	18.38	3.10	18.38	2.77

จากตาราง 3 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเองของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 18.38 และ 3.10 คะแนน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 18.38 และ 2.77 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นใจ
ผู้อื่นของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ความเห็นใจผู้อื่น	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง	3.17	.68	3.19	.68
2 ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	3.11	.88	3.03	.79
3 ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	3.38	.77	3.48	.59
4. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของฉัน	3.31	.81	3.20	.79
5 ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	3.14	.74	2.90	.69
0 แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	3.22	.76	3.06	.77
รวม	19.33	2.52	18.25	2.28

จากตาราง 4 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้าน
ความเห็นใจผู้อื่นของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 19.38 และ 2.52 คะแนน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมี
ค่าเท่ากับ 18.25 และ 2.28 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบต่อผู้ที่ยกกำลังกายกับผู้ที่ยกกำลังกาย

ความรับผิดชอบต่อ	ผู้ที่ยกกำลังกาย		ผู้ที่ยกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.37	.80	3.29	.78
2 ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	3.68	.56	3.64	.58
3 เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้	3.83	.40	3.56	.67
4 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	3.30	.89	3.46	.62
5 ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	2.83	.69	2.79	.78
7 ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	3.26	.81	3.40	.52
รวม	20.28	2.24	20.15	2.16

จากตาราง 5 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบต่อผู้ที่ยกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 20.28 และ 2.24 คะแนน และผู้ที่ยกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 20.15 และ 2.16 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักและมีแรง
 จูงใจในตนเองของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	2.85	1.06	2.82	1.01
2. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่า สามารถทำได้	2.98	.75	2.66	.80
3 เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ	2.96	.79	2.91	.80
4 ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ	3.60	.66	3.57	.67
5 เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและ ความผิดหวังฉันก็จะยอมแพ้	3.24	.78	3.12	.80
6 เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำ ต่อไปไม่สำเร็จ	3.33	.83	3.22	.69
รวม	18.94	2.71	18.30	3.05

จากตาราง 6 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเองของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 18.94 และ 2.71 คะแนน และผู้ที่ไม่ออก
 กำลังกายมีค่าเท่ากับ 18.30 และ 3.05 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตัดสินใจและ
แก้ปัญหาของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

การตัดสินใจและแก้ปัญหา	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอา เองตามใจชอบ	2.90	.80	2.77	.80
2 บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	3.04	.95	3.26	.87
3 ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	3.03	.82	2.95	.83
4 เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจ ใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	3.05	.69	3.07	.77
5 ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่ คุ้นเคย	2.61	1.00	2.46	.97
6 ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบกับความ เคยชินของฉัน	2.88	.77	3.00	.88
รวม	17.50	2.78	17.49	2.66

จากตาราง 7 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
ตัดสินใจและแก้ปัญหาของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 17.50 และ 2.78 คะแนน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
มีค่าเท่ากับ 17.49 และ 2.66 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นของผู้ที่ออกกำลังกายกับไม่ออกกำลังกาย

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	2.90	.81	2.82	.87
2 ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	3.18	.89	3.37	.79
3 ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	2.75	.79	2.92	.83
4 ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	3.31	.71	3.26	.72
5 เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	2.80	.86	2.99	.87
6 เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	2.73	.74	2.75	.83
รวม	17.68	2.30	18.10	2.86

จากตาราง 8 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 17.68 และ 2.30 คะแนน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 18.10 และ 2.86 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ความภูมิใจในตนเอง	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 ฉันรู้สึกดียกย่องผู้อื่น	2.95	.90	3.28	.79
2 ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	2.53	.74	2.58	.73
3 ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	2.82	.74	2.91	.72
4 ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	2.95	.69	3.00	.74
รวม	11.25	1.97	11.77	2.06

จากตาราง 9 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเองของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 11.25 และ 1.97 คะแนน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 11.77 และ 2.06 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความพอใจในชีวิตของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ความพอใจในชีวิต	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1 แม้สถานการณ์จะเลวร้ายฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	3.34	.64	3.06	.82
2 ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	3.68	.57	3.60	.63
3. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	2.85	.87	2.83	.91
4 ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	3.43	.79	3.46	.70
5. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	3.39	.83	3.41	.71
6. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	3.31	.78	3.04	.89
รวม	20.01	2.56	19.40	2.85

จากตาราง 10 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความพอใจในชีวิตของผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 20.01 และ 2.56 คะแนน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 19.40 และ 2.85 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีความสุข
สงบทางใจของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

การมีความสุขสงบทางใจ	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	2.96	.97	3.02	.87
2. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำใน สิ่งที่ฉันชอบ	3.61	.71	3.49	.65
3. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้	3.32	.80	3.18	.81
4. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้แม้จะ เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	3.42	.73	3.05	.87
5. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่า จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	3.04	.96	2.94	.98
6. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.98	.95	2.95	.89
รวม	19.26	3.08	18.63	3.50

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการมีความสุขสงบทางใจ พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.26 และ 3.08 คะแนน ผู้ที่ไม่
ออกกำลังกายมีค่า 18.63 และ 3.50 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ความฉลาดทาง อารมณ์ ด้านดี	ออกกำลังกาย			ไม่ออกกำลังกาย			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
1. การควบคุมตนเอง	18.38	3.10	สูงกว่าช่วง คะแนนปกติ	18.38	2.77	สูงกว่าช่วง คะแนนปกติ	0.01
2. ความเห็นใจผู้อื่น	19.33	2.52	ช่วงคะแนน ปกติ	18.85	2.28	ช่วงคะแนน ปกติ	2.13
3. ความรับผิดชอบ	20.28	2.24	ช่วงคะแนน ปกติ	20.15	2.16	ช่วงคะแนน ปกติ	0.60

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของทั้งผู้ที่ออกกำลังกายและผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ ($\bar{X}$ = 18.38 และ 18.38) ด้านความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ อยู่ในช่วงคะแนนปกติ ($\bar{X}$ = 19.33 และ 18.85 และ 20.28 และ 20.15) ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ความฉลาดทาง อารมณ์ด้านเก่ง	ออกกำลังกาย			ไม่ออกกำลังกาย			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
1. การมีแรงจูงใจ	18.94	2.71	ช่วงคะแนน ปกติ	18.30	3.05	ช่วง คะแนน ปกติ	2.25
2. การตัดสินใจและการ แก้ปัญหา	17.50	2.78	ช่วงคะแนน ปกติ	17.49	2.66	ช่วง คะแนน ปกติ	.04
3. ความสามารถด้าน สัมพันธภาพ	17.68	2.30	ช่วงคะแนน ปกติ	18.10	2.86	ช่วง คะแนน ปกติ	-1.65

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของทั้งผู้ที่ออกกำลังกายและผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพผู้อื่น อยู่ในระดับปกติ ($\bar{X}$ = 18.94 และ 18.30 และ 17.49 และ 17.68 และ 18.10) ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และ
เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ซึ่งประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความ
พอใจในชีวิตและการมีความสงบทางใจของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ความฉลาดทาง ด้านสุข	ออกกำลังกาย			ไม่ออกกำลังกาย			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
1. ความภูมิใจในตนเอง	11.25	1.97	ช่วง คะแนน ปกติ	11.77	20.6	ช่วง คะแนน ปกติ	2.69
2. ความพอใจในชีวิต	20.01	2.56	ช่วง คะแนน ปกติ	19.40	2.85	ช่วง คะแนน ปกติ	2.19
3. ความสงบทาง	19.26	3.08	ช่วง คะแนน ปกติ	18.63	3.50	ช่วง คะแนน ปกติ	-1.83

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงให้ว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของทั้งผู้ที่
ออกกำลังกายและผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และการมี
ความสงบสุขทางใจ อยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติ ($\bar{X}$ = 11.25 และ 11.77 และ 20.01 และ
19.40 และ 19.26 และ 18.63) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 สรุปความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตแยกเป็นรายกลุ่ม ได้แก่ ดี เก่ง และ สุข

ตาราง 15 ค่าร้อยละความฉลาดทางอารมณ์เป็นภาพรวมของนิสิตด้านดีของผู้ที่ออกกำลังกาย กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	N	คิดเป็นร้อยละ	N	คิดเป็นร้อยละ
ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ	13	06.50	5	02.50
ช่วงคะแนนปกติ	138	69.00	163	81.50
สูงกว่าช่วงคะแนนปกติ	49	24.50	32	16.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 15 แสดงว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนิสิตที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 06.50 อยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติจำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 69.00 และอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50 ส่วนนิสิตผู้ที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 02.50 อยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติ จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 81.50 และอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00

ตาราง 16 ค่าร้อยละความฉลาดทางอารมณ์เป็นภาพรวมของนิสิตด้านเก่งของผู้ที่
ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	N	คิดเป็นร้อยละ	N	คิดเป็นร้อยละ
ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ	10	05.00	22	05.00
ช่วงคะแนนปกติ	169	84.50	151	84.50
สูงกว่าช่วงคะแนนปกติ	21	10.50	25	10.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 16 แสดงว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนิสิตที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 05.00 อยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 84.50 และอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 ส่วนนิสิตผู้ที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 05.00 อยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 84.50 และอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50

ตาราง 17 ค่าร้อยละความฉลาดทางอารมณ์เป็นภาพรวมของนิสิตด้านสุขของผู้ที่ออก
กำลังกายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
	N	คิดเป็นร้อยละ	N	คิดเป็นร้อยละ
ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ	-	-	-	-
ช่วงคะแนนปกติ	160	80.00	171	85.50
สูงกว่าช่วงคะแนนปกติ	40	20.00	29	14.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 17 แสดงว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนิสิตที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติ จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 และอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ส่วนนิสิตผู้ที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ในระดับช่วงคะแนนปกติ จำนวน 171 คิดเป็นร้อยละ 85.50 และอยู่ในระดับสูงกว่าช่วงคะแนนปกติ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายในด้านดี ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มออกกำลังกาย	200	58.00	6.50	1.02
กลุ่มไม่ออกกำลังกาย	200	57.38	5.71	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่าค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายในด้านเก่ง ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักและมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มออกกำลังกาย	200	54.12	6.16	.68
กลุ่มไม่ออกกำลังกาย	200	53.90	7.25	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่าค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายในด้านสุข ซึ่งประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และการมีความสงบทางใจ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มออกกำลังกาย	200	50.52	6.17	1.48
กลุ่มไม่ออกกำลังกาย	200	49.81	7.16	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่าค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขของนิสิตระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายและเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย สามารถสรุป อภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ได้ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ นิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 รวมจำนวนทั้งสิ้น 4,916 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนรวมทั้งสิ้น 400 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นิสิตกลุ่มที่ออกกำลังกาย 200 คนและนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือแบบสำรวจสถานภาพนิสิตและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ที่ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยหลักสำคัญ 3 ประการคือ ดี เก่ง และสุข แบบประเมินชุดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง โดยประกอบด้วยประเด็นย่อยตามหัวข้อหลักดังนี้

- 1 ดี ประกอบด้วย
 - 1.1 ควบคุมตนเอง
 - 1.2 เห็นใจผู้อื่น
 - 1.3 รับผิดชอบ

2 เก่ง

- 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
- 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3 สุข

- 3.1 ภูมิใจตนเอง
- 3.2 ความพอใจชีวิต
- 3.3 มีความสงบทางใจ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

- 1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 เท่านั้น
- 2. อธิบายรายละเอียดของเครื่องมือและวิธีการตรวจแบบประเมินให้ผู้ช่วยใน

การเก็บข้อมูลเข้าใจโดยละเอียด

- 3. แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ช่วง คือ
 - 3.1 ช่วงที่ 1 เก็บแบบประเมิน 300 ชุดแล้วนำมาคัดแยกกลุ่มที่ออกกำลังกาย และที่ไม่ออกกำลังกาย
 - 3.2 ช่วงที่ 2 เก็บแบบประเมินให้ครบตามจำนวนกลุ่มที่ออกกำลังกาย 200 คน และกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย 200 คน
- 4. ขอความร่วมมือนิสิตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 5. ชี้แจงขั้นตอนและวิธีการประเมินให้นิสิตทราบก่อนลงมือทำ
- 6. ตรวจแบบประเมินเป็นรายบุคคลและแจกผลการประเมินคืนกับนิสิต
- 7. รวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้แล้วนำไปวิเคราะห์และประมวล

ผลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูล

เมื่อรับแบบสอบถามคืนมาแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่าง ๆ ดังนี้

- 1. นำผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้มาจัดระดับคะแนนในแต่ละด้าน

(กรมสุขภาพจิต. 2543 : 4)

2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนิสิตผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายและทราบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของนิสิตผู้ตอบแบบสอบถาม

นิสิตเพศชายจำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 และเพศหญิงจำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.75 โดยนิสิตทั้งหมดศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการออกกำลังกาย นิสิตที่ออกกำลังกายกำลังกายประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 200 คน และนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 200 คน สำหรับกีฬาที่นิสิตนิยมออกกำลังกายนั้น พบว่ากีฬาที่เป็นที่นิยมมากในการออกกำลังกาย คือ แบดมินตัน วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล วิ่งเหาะฯ เต้นแอโรบิค ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง และสุขของนิสิตกลุ่มที่ออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ 58.00 และ 6.50 คะแนน, 54.12 และ 6.16 คะแนน, 50.52 และ 6.17 คะแนน ตามลำดับ และกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย มีค่าเท่ากับ 57.38 และ 5.71 คะแนน, 53.90 และ 7.25 คะแนน, 49.81 และ 7.16 คะแนน ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่า ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ด้านดี เก่ง และสุข ไม่แตกต่างกัน แต่พบแนวโน้มว่านิสิตกลุ่มที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย

อภิปรายผล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายและทราบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ด้านเก่ง ซึ่งประกอบด้วย รู้จักและแรงจูงใจในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหา และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านสุข ซึ่งประกอบด้วย ภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และมีความสงบทางใจ มีคะแนนอยู่ในช่วงปกติ และสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานเล็กน้อยเกือบทุกด้าน แสดงว่านิสิตมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่ง แวดล้อมได้ดี ทำให้นิสิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถเข้าใจอารมณ์และปัญหาของสังคมในทุกแง่ทุกมุม และมี สัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นอย่างดี ซาโลว์และเมเยอร์ (Salover and Mayer. 1997 : 10) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและมีความสามารถในการรับรู้ด้านอารมณ์ สามารถแยกแยะประเมินค่าและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างถูกต้อง สามารถเรียนรู้และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้รวมไปถึงสามารถใช้ประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านมาทำให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปสู่ความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ วีรวธน์ ปันนิตมัย (2542 : 34) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นการเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันทางอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้พุดคุยภายในตน เป็นการบริหารจัดการอารมณ์ภาวะอารมณ์อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ ซึ่งตรงกับกรมสุขภาพจิต (2543 : 55) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ดี เก่ง สุข ความดีเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความเก่งเป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหา รวมไปถึงแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความสุขเป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชอลัดดา ขวัญเมือง (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับค่อนข้างสูง จากผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่

ออกกำลังกาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงเกณฑ์คะแนนปกติ แสดงว่า นิสิตมีความสามารถในการเรียนรู้อารมณ์ จัดการและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542 : 140) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือการรู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกการแสดงออกของตนได้ถูกกับการเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับ สถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อเย้อหรือท้อถอยง่าย แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะทางสังคมที่ดี ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 51) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเอง ในการเผชิญกับอุปสรรคและความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียด ที่ขัดขวางความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิด และการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน สำเร็จในอาชีพ ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข มีคะแนนอยู่ในช่วงเกณฑ์คะแนนปกติ และสูงกว่าปกติเล็กน้อย

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และ 2 ในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ทั้ง 2 กลุ่ม ในด้านดี ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ด้านเก่ง ซึ่งประกอบด้วย มีรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านสุข ซึ่งประกอบด้วย ภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และสุขสงบทางใจ พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แต่พบแนวโน้มนิสิตกลุ่มที่ออกกำลังกายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ออกกำลังกายเล็กน้อย สอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อโดยภาพรวมว่าความ

ฉลาดทางอารมณ์ของชายหญิงไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของวิณี ชิดเชิดวงศ์ (2545 : บทคัดย่อ) พบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา เพศชายและเพศหญิง มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2543 : บทคัดย่อ) ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12 – 60 ปี ผลการศึกษา พบว่า แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในตัวแปรต้น พบว่า ชายและหญิงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับวีรวรรณ ปันนิตามัย (2542 : 141) ได้กล่าวว่า เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์กับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและชายแล้ว ในภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายนั้น พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่มีแนวโน้มว่า นิสิตที่ออกกำลังกายมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ ออกกำลังกายเล็กน้อยนั้น อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากการออกกำลังกายที่เน้นพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 318) ที่กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย นั้น มีจุดมุ่งเน้นเป็นผลพลอยได้จากการพัฒนาด้านร่างกายแล้ว นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาการด้านสังคมด้วย ซึ่งหมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกต่างๆ เช่น ความมีคุณธรรม ความเป็นพลเมือง ตีมีน้ำใจนักกีฬา การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การเคารพกฎ กติกา กล้าแสดงออก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้านำไปปฏิบัติเป็นประจำแล้วก็จะเป็นผู้มีจริยธรรมอันดีอย่างมั่นคงในอนาคต และที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะระบบการศึกษาของประเทศไทยในปัจจุบัน หันมามุ่งพัฒนาและให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทางสมอง คือมีสติปัญญาดีพร้อมๆกัน ซึ่งมีผล ทำให้นิสิตเป็นคนดีคนเก่ง และมีความสุข

ข้อเสนอแนะในงานวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้า บุคคลที่เกี่ยวข้องควรนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับพัฒนาความฉลาดทางปัญญา

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยต่อไป

1. ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเฉพาะเรื่อง ควรมีเรื่องของวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปด้วย
2. ควรมีการศึกษาวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตในระดับมหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย .
- .(2543). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 – 16 ปี. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- .(2543). *สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง . (2543). ผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม. ถ่ายเอกสาร.
- ชนมน สุขวงศ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข.(2542 ,สิงหาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา". *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 2(3) : 19 - 35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง.(2542ตุลาคม). อารมณ์เรื้อรังที่ยังต้องเรียน. *ชีวจิต*, 1(24) : 38 – 41.
- .(2543). การเรียนรู้สู่พลังจิตใจ. มูลนิธิสดสี สนิทวงศ์. กรุงเทพฯ :
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542,สิงหาคม). "คุณลักษณะที่เกี่ยวกับอีคิว". *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1) : 5 - 17.
- นิรดา อุดลยพิเชษฐ์. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกเรือ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

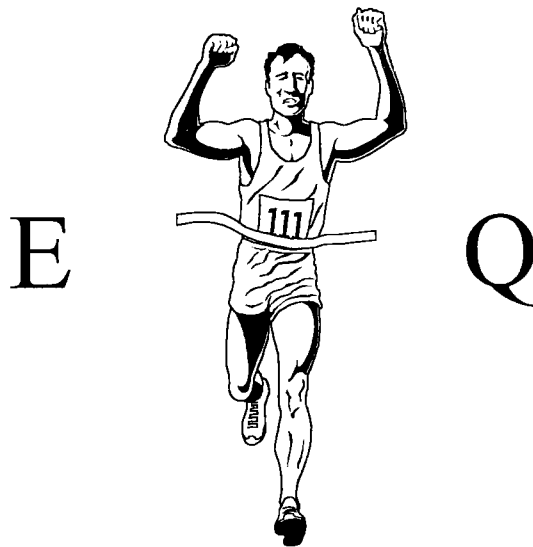
- ภัทธาดู รักษ์กลิ่น. (2544). ศึกษาผลการใช้โปรแกรม ฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาควม วิทยานิพนธ์. วทม. ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). "การพัฒนาศติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน." *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1) : 31 - 50.
- วรรณประภา. (2543). *คู่มือปรับปรุงตนเอง : พัฒนาศักยภาพภายในตน* กรุงเทพฯ : ไดนามิคเพรส.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542, มกราคม – มิถุนายน). *เชาว์อารมณ์ : ดัชนีวัดความสำเร็จของชีวิต,* *วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา*. 1(2) : 13 – 37.
- _____. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ : เอกซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี. ; วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) ชลบุรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520, มกราคม – ตุลาคม). "การเล่นกีฬาเพื่ออุดมคติของการกีฬา". *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. 1(4) : 35.
- ศิริลักษณ์ พิณพาทย์. (2545). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) ชลบุรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร
- สุวิทย์ มูลคำ. (2543). "เทคนิคแห่งความสำเร็จ". กรุงเทพฯ : ดวงกลมสมัย จำกัด.
- แสงอุษา โฉจนานนท์ และกฤษณ์ รัชยาพร. (2543). *EQ with Thai SMILE : การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์.
- สายสุนีย์ ศุกรเตมีย์. (2543). ศึกษาเปรียบเทียบเชาว์ปัญญากับเชาว์อารมณ์ของวิศวกร ครูนักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ. (2543). *การสร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับ*

- นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา).
- กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bar On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory(EQ-1)* : Technical manual. Toronto, Canda : Multi – Health System.
- Bekendam . (1997). *Denisions of Emotional Intelligence* : Attachment, Affect Regulation Alexithymia and Empathy, " Dissertation Abstract International, Volume : 58-04, Second : B page : 2109
- Cooper, R.K. & Sawaf, A.(1997). *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York : Grosset & Put num.
- Geery,lorie Jane. (1997). "A Exploratory Study of the Ways in which Superintendents Use Their Emotional Intelligence to Address Conflict in Their Educational Organizations (leadership)." Dissertation Abstracts International, Volume : 58-11, Second : A, page : 4137.
- Goleman, D, (1995). *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books.
- (1998 b). *Working with Emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- Kryjcie, Robert. V & Dary W. Morgan (1970,Autumn). *Determining Sample Size for Research Acticsties Education & Psychological Measurement*, 30 (3) : 607-610.
- Mayer, J.D., Dipaolo Maria and Salover, Perter(1990). "Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli : Comonent of Emotional Intelligence," Journal of Personality Assessment. 54. 772-781.
- Mayer, J.D.P. Salovey and D. Caruso. (1997). *Compting Models of Emotional Intelligence*. In handbook human Intelligence, Sternbery, R.J.(ed.). New York : Canbridge.
- Salover, P., and J.D. Mayer. (1990). *Emotional Intlligenc., Imagination, Cognition, and Personality*.9 : P.185-211.
- Weisinger, H.. (1998). *Emotional intelligence at work : the Untapped Edge for Success*. San Francisco : Jossey – Bass.

ภาคผนวก

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

ในการวิจัยเรื่อง
ระดับความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตที่ออกกำลังกาย
กับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ผู้วิจัย
นายเฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 สถานภาพของนักศึกษา
ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด โดยไม่ต้องกลัวว่าผู้อื่นจะล่วงรู้ข้อมูลส่วนตัวของท่าน เพราะจะไม่มีการเสนอผลเป็นรายบุคคล

ตอนที่ 1

สถานภาพของนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในตอนที่ 1 เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมา

โปรดเติมและทำเครื่องหมาย 3 ลงใน ☐ ที่ตรงกับลักษณะและความเป็นจริงของท่าน

1. เพศของท่าน
☐ ชาย ☐ หญิง
2. ชั้นปี..... คณะ..... สถานศึกษา.....
3. ท่านเคยเป็นตัวแทนในการแข่งกีฬามหาวิทยาลัยหรือไม่
☐ ไม่เคย
☐ เคย เป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยประเภทกีฬา.....
จำนวน.....ครั้ง
4. ใน 1 สัปดาห์ ท่านออกกำลังกายกี่วัน
☐ ทุกวัน
☐ มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
☐ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
☐ ไม่ได้ออกกำลังกายประเภทใดเลย
☐ ไม่แน่นอน
5. ในยามว่างท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา
☐ อ่านหนังสือ
☐ นอนหลับ
☐ ดูทีวี
☐ เดินห้างสรรพสินค้า
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในตอนที่ 2 เป็นของกรมสุขภาพจิตที่ได้วิจัยและจัดทำขึ้นในปีพ.ศ. 2543

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิต ครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อเกี่ยวข้องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย 3 ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

แบบวัด E.Q.

โดย...กรมสุขภาพจิต

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
1.	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไร ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4.	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
7.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					

8.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10.	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของฉัน					
11.	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น ที่ ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14.	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15.	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19.	ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร					
20.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
25.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจ ชอบ					
26.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่อะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27.	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะ ทำอะไรก่อนหลัง					
29.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชิน ของฉัน					
รวม						

31.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34.	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35.	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับ ได้					
รวม						
37.	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่น คลายหรือสนุกสนานได้					
44.	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
46.	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
47.	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48.	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51.	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52.	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การประเมินผล E.Q.

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18 – 25)

		0	5	10	15	20	25	คะแนนเฉลี่ย แต่ละด้านย่อย
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14-18	-----						15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----						18.1
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-23	-----						19.6
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----						18.0
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20	-----						16.8
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----						17.5
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-13	-----						11.4
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----						19.0
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----						18.1

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อสกุล	นายเฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 7 มิถุนายน 2517
สถานที่เกิด	ชื่ออำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 40 หมู่ 6 ตำบลตำหรุ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี 76150
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัทอเมริกันอินเตอร์เนชั่นแนลแอสซิวเร้นส์ จำกัด อาคารชุมทอง 24 ภาคชุมทอง 24 เค 1919 หมู่ 4 ตำบลเทพารักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ 10270
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) โรงเรียนบ้านลาดวิทยา
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) โรงเรียนบ้านลาดวิทยา
พ.ศ. 2540	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ